



一卵孵双凤（西瓜鸡）

原料:

西瓜1个（重约3500克～4000克），雏鸡2只（共重1000克左右），冬菇、盐笋、口蘑各25克，干贝50克，精盐2.5克，绍酒3克。

制作方法:

1、西瓜用清水洗净，洁布揩干，切去上盖（留用），将瓜体表面刮去1/4的瓜皮，挖出3/4的瓜瓤。2、雏鸡宰杀治净，用刀背砸断剔除大骨和腿骨，剥去嘴、爪，盘好放入瓜壳内。将干贝加酒蒸酥，也放入瓜内。3、将冬菇、盐笋、口蘑切成薄片，放入瓜内，加入调好的精盐和绍酒，盖上瓜盖，并用竹签别上，放在大瓷盆中，上笼蒸约50分钟，至瓜酥烂取出。把西瓜轻轻放在银汤盘中，再将蒸过的原汤倒在汤盘内即成关键: ①雏鸡必须选用培育2个月左右的仔母鸡。将鸡宰杀后，先入开水锅中略焯，清水洗净，去除血水污物。②西瓜要圆而大，③掌握好火候，不要蒸得过烂。也可以先将其它配料煮熟，再倒入西瓜内，这样只需蒸30分钟即可。

特点:

鸡肉酥烂，汤清味鲜，香味浓郁。

所属菜系: 鲁菜

一品寿桃

原料:

长红枣150克。 山药50克、山楂糕30克、红丝20克、青梅20克。
熟猪油20克、白糖20克。淀粉50克。

制作方法:

长红枣洗净，煮烂，剥皮去核，制成枣泥，放入炒锅内加熟猪油、白糖，熬成枣泥馅。山药洗净，蒸烂，去皮、斑点，用刀抹成细泥。山楂糕切成长条。红丝、青梅均匀成细末。取大盘1只，中间放上枣泥，将山药泥覆盖其上制成桃形及两片叶子，抹尖滑，用青丝做叶子筋高轮廓，桃身上用山楂糕条摆上“寿”字，分别在桃尖和下半部用红丝末点缀好，青梅入桃蒂上，入笼蒸5分钟取出，汤锅内加清水、白糖，中火化开，用湿淀粉勾芡制成薄芡，轻轻浇在寿桃上即成。

特点:

寿桃形象逼真，食之沙甜爽口，沁入心脾。

所属菜系：鲁菜

一品海参

原料:

整开乌参一只（250克）。猪肥瘦肉50克、冬笋25克、口蘑5克、火腿25克、干贝25克。猪油50克、酱油10克、料酒30克、盐2克、味精0.5克、二汤50克、。豆粉10克、清汤50克。

制作方法:

【制作过程】

将整开乌参先在微火上燎两分钟，待粗皮烧成小泡后用刀刮尽，然后将海参剖为两片，入开水发泡两天，取出洗净后，放入加料酒的沸水锅中氽一次，再换水氽第二次。氽后用布将参捞干，用刀在参腔内划旗子块花纹，再用清汤喂一下待用。洗净的猪肥瘦肉、冬笋、口蘑、火腿、干贝等切成小方丁，入烧热的猪油锅中炒成馅，炒时先下猪肘丁，次下冬笋等丁和酱油、料酒。将准备好的参腹腔内填上馅料，装入蒸碗，碗内加二汤、盐。味精，然后封上碗口上笼蒸一小时。食时漠去原汁后，翻扣盘中，以原汁加水豆粉调匀，淋于海参上即成。

特点:

形整大方，海参软糯，馅味鲜香，多为海参席头菜。

所属菜系：川菜

一品海参

原料:

整开乌参一只（250克）。猪肥瘦肉50克、冬笋25克、口蘑5克、火腿25克、干贝25克。猪油50克、酱油10克、料酒30克、盐2克、味精0.5克、二汤50克、。豆粉10克、清汤50克。

制作方法:

将整开乌参先在微火上燎两分钟，待粗皮烧成小泡后用刀刮尽，然后将海参剖为两片，入开水发泡两天，取出洗净后，放入加料酒的沸水锅中氽一次，再换水氽第二次。氽后用布将参捞干，用刀在参腔内划旗子块花纹，再用清汤喂一下待用。洗净的猪肥瘦肉、冬笋、口蘑、火腿、干贝等切成小方丁，入烧热的猪油锅中炒成馅，炒时先下猪肘丁，次下冬笋等丁和酱油、料酒。将准备好的参腹腔内填上馅料，装入蒸碗，碗内加二汤、盐。味精，然后封上碗口上笼蒸一小时。食时漠去原汁后，翻扣盘中，以原汁加水豆粉调匀，淋于海参上即成。

特点:

形整大方，海参软糯，馅味鲜香，多为海参席头菜。

所属菜系：川菜

一品肉

原料:

" 带皮五花肉750克,冰糖250克

制作方法:

"用料: 带皮五花肉750克,冰糖250克.

烹饪方法: 猪肉用沸水煮10分钟,再用凉水泡20分钟,捞出后切成方块,再在沸

水中煮10分钟.冰糖用热开水化开后倒入锅中,猪肉用竹筴子托住放入锅中,加精盐,料酒,葱段,姜块,小火煨至八成熟.另一锅将白糖炒至起泡发红,倒入煨肉的锅中,再用小火煨至素烂即可.

特点: 传统北京菜,特点是菜形完整,皮红肉烂,肥而不腻.

特点:

" 传统北京菜,特点是菜形完整,皮红肉烂,肥而不腻.

所属菜系: 北京菜

一品薯包

原料:

红薯400克、白莲子75克，百合50克，白果肉50克，水发香菇50克，豆腐皮3张，金针菜3根，花生油30克，精盐6克，味精2克，水淀粉10克。

制作方法:

1、莲子用热碱水搅打褪皮，用水煨至酥烂。白果去皮，与香菇、红薯分别切成小粒。2、炒锅上火，放少许油，油热时放白果、百合、香菇。薯粒，炒匀后加适量汤烧熟，放入莲肉、精盐、味精，用水淀粉勾芡后出锅晾凉。3、用湿布将豆腐皮弄软，用刀修成圆形，包入炒好的馅心，收口处用金针菜扎住，如此共包3个豆腐包。4、将豆腐皮包放入碗中，加素汤，隔水炖20分钟取出，调好味后把豆腐皮放入碗中，摆成“品”字形即成。

特点:

色泽乳黄，味道清香。

所属菜系：浙江菜

一品豆腐

原料:

豆腐 750 克

制作方法:

"原料:

豆腐750克

水發口蘑、冬筴、荸薺、火腿各25克

水發干貝、水發海參、豬肥瘦肉、鮮蝦仁各50克

制法

干貝、海參、口蘑、冬筴、肥瘦肉、荸薺、火腿切丁，同蝦仁一齏焯水控干；

加料酒，精鹽腌漬；

肘子切片；

將豆腐片去皮，在片一邊作蓋，中間挖洞填入餡，蓋好蓋儿，四周放肘子片裝沙鍋內，加入高湯及調料，慢火燒1小時扣入鉢內；

原湯燒開勾芡，澆在豆腐上即成。

特点:

孔府菜是我國典型的官府菜。其做工精細，善于調味、講究盛器，烹調技法全面。在謙多技法中，尤其以燒、炒、煨、炸、扒見聞，其風味特色清淡鮮嫩，軟爛香醇，原汁原味。自制的“三套湯”，對孔府菜的鮮香味醇，有著重要的功力。

所屬菜系：孔府菜

一品豆腐汤

原料:

嫩豆腐（250克）、绿叶菜（少许）、鸡肉（60克）、味精（少许）、鸡蛋（3只）、精盐（少许）、水发竹荪（40克）、胡椒粉（少许）、鸡汤（1碗）

制作方法:

"一、将豆腐搅烂成茸，用细筛滤过；鸡肉用刀背捶成鸡茸，放少许水使之化开，捞去鸡筋，并入豆腐内；将鸡蛋除去蛋白打散。二、将以上用料拌和，加盐，味精，胡椒粉，倒入盆内铺平（盆上先抹些油，以免豆腐与鸡茸粘住），面上用些有色彩的荤素用料（可自行酌定），做些花草、树木或其他图案加以点缀。然后在食用前七分钟上笼蒸。三、在热的鸡汤内加上竹荪、绿叶菜，再将蒸好的豆腐倒入其中即好

来源：东方时尚

特点:

味鲜嫩，色黄白

所属菜系：川菜

一品豆腐汤

原料:

嫩豆腐（250克）、绿叶菜（少许）、鸡肉（60克）、味精（少许）、鸡蛋（3只）、精盐（少许）、水发竹荪（40克）、胡椒粉（少许）、鸡汤（1碗）

制作方法:

【制作过程】

一、将豆腐搅烂成茸，用细筛滤过；鸡肉用刀背捶成鸡茸，放少许水使之化开，捞去鸡筋，并入豆腐内；将鸡蛋除去蛋白打散。二、将以上用料拌和，加盐，味精，胡椒粉，倒入盆内铺平（盆上先抹些油，以免豆腐与鸡茸粘住），面上用些有色彩的荤素用料（可自行酌定），做些花草、树木或其他图案加以点缀。然后在食用前七分钟上笼蒸。三、在热的鸡汤内加上竹荪、绿叶菜，再将蒸好的豆腐倒入其中即好。

特点:

味鲜嫩，色黄白

所属菜系：川菜

一品豆腐汤

原料:

嫩豆腐（250克）、绿叶菜（少许）、鸡肉（60克）、味精（少许）、鸡蛋（3只）、精盐（少许）、水发竹荪（40克）、胡椒粉（少许）、鸡汤（1碗）

制作方法:

一、将豆腐搅烂成茸，用细筛滤过；鸡肉用刀背捶成鸡茸，放少许水使之化开，捞去鸡筋，并入豆腐内；将鸡蛋除去蛋白打散。二、将以上用料拌和，加盐，味精，胡椒粉，倒入盆内铺平（盆上先抹些油，以免豆腐与鸡茸粘住），面上用些有色彩的荤素用料（可自行酌定），做些花草、树木或其他图案加以点缀。然后在食用前七分钟上笼蒸。三、在热的鸡汤内加上竹荪、绿叶菜，再将蒸好的豆腐倒入其中即好。

特点:

味鲜嫩，色黄白。

所属菜系：川菜

一品酥方

原料:

带肋骨硬边猪肉一方（约7.5千克） 双麻酥饼一750克。生姜15克、大葱15克、精盐10克、花椒5克、绍酒100克、香油25克、蒜片5克、甜面酱20克、白糖10克、清汤750克。

制作方法:

猪肉刮洗干净，修整齐，用竹签在肋骨缝隙间刺上若干气孔，擦干水分，用铁质双股烤叉由方肉中部平穿过去。干柴放炉内，火苗燎出炉口约30—40厘米，手持叉柄，将肉方的皮向着苗火燎，着重燎肉方的四周和四角，并不断左右转动铁叉，待肉皮上一层很薄的黑焦皮自行脱落（俗称漂方），遂将肉方离开炉火，擦净叉尖，取下肉方放入温水中冲洗，并用小刀轻轻刮去焦皮，搦干水分，抹上用料酒浸泡的姜、葱、盐、花椒汁，讲用于净纱布捂半小时。火池里放入烧红的木炭，将肉方重上叉，皮向上，左右侧动，慢慢烤背脊肉厚部位，烤至肉熟（俗称吊膛）。将池中木炭拨至池边，转将肉皮向下烤，此时叉的转动要快，使肉油浸在肉皮上，不滴入池中。烤至方皮呈金黄色时，边烤边刷香油，至用竹筷敲皮发出酥泡声时，将叉离火池，再刷一次香油，擦净叉尖，取出铁叉。用刀将整块酥皮取下，改成长方条形，照原样摆于肉方上，酥皮向上放于大圆盘中。葱白切成花，蒜切片，甜酱加白糖，香油调匀装碟，另配高级清汤、双麻酥一并上席。

特点:

色泽金黄，美观大方，咸鲜酥香，爽口不腻。

所属菜系：川菜

一品酿婆参

原料:

水发婆参（1 0 0 0 克）、瘦肉（5 0 0 克）、火腿（5 0 克）、冬菇、虾米（5 0 克）、鸭蛋（1 只）、葱、菱粉、姜（2 片）、酒、精盐、酱油、油、味粉、时菜

制作方法:

"一、将海参放下油锅，加姜、葱、酒炒一下，除去腥味，再用开水烫一下。二、将猪肉剁成茸，火腿，冬菇，虾米，葱切碎，与鸭蛋、菱粉、酱油、精盐、味粉拌匀，打成肉胶，酿在海参腹内。三、起热油锅，将海参放进油锅中炸至金黄色，取起，放在另一瓦钵中，加姜、酒烧烂装盘,时菜炒熟围边,用原汁加湿菱粉勾芡上

特点:

(客家菜)

所属菜系: 其他

一品鲜贝

原料:

鲜贝500克，面粉5克，白鸡油100克，生姜水10克，料酒15克，盐5克，味精3克，湿淀粉10克，蛋清6个，火腿50克，生菜25克

制作方法:

1、鲜贝洗净，控水，剁成泥茸，加生姜水，调成稠糊状，搅上劲，加入盐、味精、料酒、3只蛋清调匀，再加入白鸡油及淀粉搅拌均匀，待用。2、将调制好的鲜贝泥放入大盘内摊平，盘四周用一张油纸抹上少许油，上蒸锅，蒸10分钟左右，取出3、制出高丽糊：三个鸡蛋清打入盘内，用筷子抽打起泡，加干面粉调匀4、再将蒸好的鲜贝换盘，抹蛋泡糊用火腿、生菜叶，组织成图案由蒸锅蒸1分钟后，取出。5、炒勺内倒入鸡汤，加入生姜水、盐、烧开，放湿淀粉，勾芡，浇在一品鲜贝上，即可。

特点:

造型漂亮，华贵大方，味美滑嫩

所属菜系：韩国

一品鲳

原料:

鲳鱼.....750克, 干淀粉...15克, 白糖.....20克, 胡椒粉.....0.5克, 酱油.....15克, 猪骨汤...100克, 花生油.....500克, 蒜瓣...10克, 绍酒.....20克, 咖喱粉.....0.5克, 香醋.....20克, 味精.....5克, 芝麻油.....1克

制作方法:

"一品鲳

配料:

鲳鱼.....750克, 干淀粉...15克, 白糖.....20克, 胡椒粉.....0.5克, 酱油.....15克, 猪骨汤...100克, 花生油.....500克, 蒜瓣...10克, 绍酒.....20克, 咖喱粉.....0.5克, 香醋.....20克, 味精.....5克, 芝麻油.....1克

制作方法:

1. 将鲳鱼剖腹去内脏洗净, 鱼身两侧分割十字花刀, 中间横拉一刀。用酱油5克、绍酒10克腌渍一下, 再滚匀干淀粉。
2. 锅置旺火上, 注入花生油烧至八成热, 将鲳鱼下锅炸成金黄以, 倒进漏勺沥去油。
3. 炒锅留余油15克旺火上烧热, 下蒜瓣煸香, 再加入骨汤、香醋、味精、白糖、咖喱粉、胡椒粉、芝麻油、酱油、绍酒煮沸, 然后放入过油鲳鱼, 改用微火煨至汁粘, 装盘即成。盘边可饰配番茄片或萝卜丝、葱丝佐食。

注意:

1. 鱼在宰杀时, 鲳鱼尾为了美观, 切忌修得光秃。
2. 炸鲳鱼时, 要注意两个问题。一是干淀粉定要滚匀, 否则会出现爆油现象, 易伤人。二是鱼炸的软硬要适度, 炸的软, 煨制后不易取出; 炸的硬, 煨制后, 鱼还较挺, 在不到菜品的要求。

风味特点:

1. 鲳鱼为优质鱼类之一。其鳞细、肉嫩，特别是骨软而香。鲳鱼有黑白两种，颜色灰黑而本略肥者称黑鲳；颜色银白而体略扁者称白鲳，烹制一品鲳宜用黑鲳。

2. 福州菜凡是形圆者，多称“一品”。一品鲳系采用整条鲳鱼煨制而成，其扁而略圆，质细嫩，味香鲜甘美。

特点：

1. 鲳鱼为优质鱼类之一。其鳞细、肉嫩，特别是骨软而香。鲳鱼有黑白两种，颜色灰黑而本略肥者称黑鲳；颜色银白而体略扁者称白鲳，烹制一品鲳宜用黑鲳。

所属菜系：闽菜

一帆风顺

原料:

香瓜、木瓜、蜜瓜各一斤，蟹12只。

制作方法:

水果去皮、切粒，放冰箱内冰冻。蟹汆熟，拆肉留钳及盖，将蟹肉、水果粒加沙律酱拌匀，放回蟹盖内，蟹钳肉垂直插在中间如帆即可。

特点:

蟹鲜、果香、清口。

所属菜系：粤菜

一白灼虾

原料:

活虾500克，葱、姜、红辣椒丝各10克、料酒、盐、糖、味精、酱油、高汤少许。

制作方法:

"1炒锅放少许油烧热，放葱、姜、红辣椒丝，稍煸出香味，放入高汤，盐、糖、酱油、味精调好口味到入碗中待用。2炒锅放水，开锅后放入活虾，加料酒、盐、油少许，待虾尾生叉后，捞出放入盘中即可，吃时包皮蘸汁即可。

注：用手包虾用茶水洗。

特点:

虾鲜嫩，美味可口。

所属菜系：其他

丁香肉丝

原料:

里脊肉250克 绿豆芽 香菇

制作方法:

制法

里脊肉切细丝，加调料入味后下6成热油中滑熟捞出沥油，锅留底油。

放姜葱末呛锅后，下去掉根部的豆芽和香菇丝快速煸炒，烹料酒、米醋，下肉丝翻炒，勾芡装盘即成。

特点:

所属菜系： 其它菜系

丁香肉桂鸭汤

原料:

水鸭500克，丁香5克，肉桂5克，草豆蔻5克，陈皮3克，砂仁3克，姜葱适量

制作方法:

"[制法]: 丁香、肉桂、草豆蔻、陈皮、砂仁洗净，放锅内加水煎取药汤；水鸭剖净，去内脏、洗净斩件，用姜葱下油锅爆香水鸭、加入药汤和调料焖至鸭肉熟即可。

[功能]: 温中散寒、健胃止痛

[适用范围]: 用于溃疡并胃炎属脾胃虚寒者。症见胃脘冷痛、呕吐、反胃、饮食减少等。

特点:

温中散寒、健胃止痛

所属菜系: 其它菜系

丁香野鸭

原料:

净肥嫩野鸭肉1000克，番茄2个（切片），大头菜丝500克，黄酒、酱油、精盐、白糖、香醋、丁香、生姜块、葱段、麻油、精制植物油各适量。

制作方法:

制法：将净鸭用黄酒、精盐、酱油、白糖、丁香、葱段、生姜块，腌渍2小时，将腌好的野鸭挂通风处晾干，再将腌鸭的调料装入腹肉，放笼中蒸至酥烂，去葱段、生姜块、丁香。大头菜细丝，加白糖、香醋、麻油拌匀腌20分钟，番茄片围在大平盘四周作点缀。炒锅上火，放油烧至八成热，把蒸过的野鸭放油里炸透，出锅后剁成块，仍摆成鸭形即成。

功效：滋阴养胃，利水消肿。

用法：佐餐食用。

应用：胃阴亏虚口干者，或病后虚损轻度浮肿者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴养胃，利水消肿

所属菜系：其它菜系

丁香鸭

原料:

鸭子一只（约1000克）。丁香5克、肉棒皮5克、豆寇5克。生姜15克、葱20克、盐3克、卤汁500克、冰糖30克、味精1克、香油25克。

制作方法:

将鸭宰杀后，去毛和内脏，洗净。丁香、肉桂，豆寇用水煎熬两次。每次水沸后20分钟即可淫去药汁，取两次药汁合并倒入锅内，姜葱洗净拍破，同鸭子一起放锅中，鸭子淹没在药汁中，月炆火煮至六成熟，捞起稍凉，再放入卤汁锅内，用炆火卤熟后捞出。取适量卤汁放入锅内，加盐、冰糖、味精拌匀，放入鸭子，在炆火上边滚边浇卤汁，直到卤汁均匀地粘在鸭子上，色泽红亮时取出，抹上香油，切块装盘即成。

特点:

色泽红亮，肉质软嫩，鲜香可，并对脾胃虚弱，咳嗽，水肿有较好疗效。

所属菜系：川菜

七彩什锦煲

原料:

制作方法:

"原料:

炸腐皮卷二两（六件），炸鱼腐一两（约六只），鱼青丸一两五钱（约八只），浸发鱿鱼一两（或鲜鱿件），瘦枚肉片一两，鸭珍肝（或鹅）二两，牛肉丸一两五钱（约六只），白菜胆四两，湿料菇五钱，发浮皮件四片，熟白果仁五钱，鲜笋三钱。

味料:

精盐二钱，味粉一钱、鸡精粉一钱，猪油五钱，麻油、胡椒粉少许，湿粉一钱、绍酒一钱，二汤一斤，香茜叶少许。

制法:

1、将鸭珍肝切井字深花纹。发土鱿鱼（或鲜鱿鱼），斜切剖刻花纹，再斜切长三角块，分别将其飞水，漂冷。料菇切日字件，浮皮切日字件，笋切象眼片，飞水漂冷。瘦肉用湿粉五分拌匀，略飞水。

2、白菜胆洗净改好（小棵按原棵，大棵应开边成件），放入沸水锅内滚水至八成熟，捞起漂冷。

3、取大沙锅（或大煲仔）一个，坐气炉上火。待热落油四钱，溅入绍酒，排入白菜垫底，放入二汤，加入腐皮卷、鱼腐、牛肉丸、料菇、浮皮、鲜笋、烧沸约五分钟。加入珍肝、鱿鱼、肉片、鱼丸、白果，调入精盐、味粉、鸡精粉，待沸后放入麻油、胡椒粉，淋入一钱油，撒入香茜叶少许，待大沸原锅迅速上席。

*注：该菜原出东江，经演变已经成为家乡常用菜，此菜色泽艳丽，汇多种原料口味为一休，口感爽滑清鲜。菜应及时上席，上席后应保持微沸。此菜原料不受局限，可根据季节与价格变换其中部份原料，四季皆宜。

特点:

所属菜系：粤菜

七彩杂锦煲

原料:

牛肉丸（4个）、鱼丸（7个）、炸卷（7件）、猪肝（50克）、冬菇（5克）、墨鱼（25克）、猪腰（25克）、猪油（25克）、瘦肉（50克）、白菜（150克）、葱（1条）

制作方法:

一、将牛肉丸、鱼丸、炸卷、猪肝、猪腰、瘦肉均切片，黑鱼、冬菇浸湿切片，葱切寸段。二、先将以上各种材料放入瓦罐内，用水煮约十分钟，后加猪肝、猪腰，再以油、盐调味，煮滚即成。

特点:

(客家菜)

所属菜系: 其他

七彩瓢猪肚

原料:

猪肚1个 500克 咸鸭蛋黄 4个 去壳皮蛋 3个 精盐 7.5克 猪瘦肉 750克 味精 5克 猪皮 250克 芝麻油 10克 熟瘦火腿 15克 汾酒 25克 香菜 75克 白卤水 500克

制作方法:

"step:

1. 猪肚内壁翻出，洗净，再翻回原状。蛋黄、皮蛋均切成粒，每粒约1.5厘米见方。猪肉切成丁，约0.6厘米见方。火腿切成细粒。香菜切成段，每段约1厘米。猪皮刮洗干净，放入沸水锅内煮至六成软烂，取出，切成粒，大小如黄豆。

2. 将猪内盯精盐、味精放入盆中，搅至起胶，加入蛋黄、皮蛋、猪皮拌匀，再加入香菜、芝麻油搅成馅料，填入猪肚内，用线绳缝口。然后放入汤锅内，用中火煮约30分钟，捞出，放入用旺火烧沸的白卤水锅中，改用微火煮15分钟后，连白卤水一起倒入盆内，加汾酒，浸泡约10分钟，捞出。

3. 冷却后放入冰箱冷藏约2小时取出，用刀横切两段，每段又切作片，然后分切成片，每片厚0.3厘米。装盘时拼砌成扇形或圆形即成。

注意:

白卤水：将八角5克、丁香6.5克、甘草6克、草果6克、干沙姜9克、花椒6克、桂皮5克用纱布裹好，放入瓦锅，加入沸水2500克，用小火熬约1小时，再加入精盐150克即成。

特点:

"瓢猪肚是广东传统名菜。元末明初苏州人韩奕的《易牙遗意》中有记："酿肚子。用猪肚一个，治净，酿入石莲肉。洗净苦皮，十分净白，糯火淘净，与莲肉对半，实装肚内，用线扎紧，煮熟，压实，候切片。""七彩瓢猪肚"沿用此法，但改进用料，且咸鸭蛋等瓢成，冷藏后切成片状上盘，七彩相杂，色泽丰富。特别是冷藏后，冷可炙口，爽可应齿，是夏令佳品。

所属菜系： 粤菜

七彩瓢猪肚

原料:

猪肚1个500克，咸鸭蛋黄4个，去壳皮蛋3个，精盐7.5克，猪瘦肉750克，味精5克，猪皮250克，芝麻油10克，熟瘦火腿15克，汾酒25克，香菜75克，白卤水500克

制作方法:

1. 猪肚内壁翻出，洗净，再翻回原状。蛋黄、皮蛋均切成粒，每粒约1.5厘米见方。猪肉切成丁，约0.6厘米见方。火腿切成细粒。香菜切成段，每段约1厘米。猪皮刮洗干净，放入沸水锅内煮至六成软烂，取出，切成粒，大小如黄豆。2. 将猪内盯精盐、味精放入盆中，搅至起胶，加入蛋黄、皮蛋、猪皮拌匀，再加入香菜、芝麻油搅成馅料，填入猪肚内，用线绳缝口。然后放入汤锅内，用中火煮约30分钟，捞出，放入用旺火烧沸的白卤水锅中，改用微火煮15分钟后，连白卤水一起倒入盆内，加汾酒，浸泡约10分钟，捞出。3. 冷却后放入冰箱冷藏约2小时取出，用刀横切两段，每段又切作片，然后分切成片，每片厚0.3厘米。装盘时拼砌成扇形或圆形即成。注意：白卤水；将八角5克、丁香6.5克、甘草6克、草果6克、干沙姜9克、花椒6克、桂皮5克用纱布裹好，放入瓦锅，加入沸水2500克，用小火熬约1小时，再加入精盐150克即成。

特点:

七彩相杂，色泽丰富。特别是冷藏后，冷可炙口，爽可应齿，是夏令佳品

所属菜系：粤菜

七星丸

原料:

海鳗鱼（或鲨鱼）肉（200克）、猪腿肉（75克）、虾仁（40克）、芹菜末（少许）、胡椒粉、盐、菱粉（75克）、麻油（20克）、清汤（700克）

制作方法:

1、将鱼肉用刀背剁成泥，越细越好。夏天要剁得快，慢了，因刀与砧板摩擦生热，易使鱼肉变质。剁好后加清水（约30克）用力搅匀，再加盐（30克）继续搅至鱼肉泡涨起。2、将猪腿肉去皮去筋，同虾仁混合一起，剁成细末，加盐少许拌和。3、用左手将鱼肉泥从拇指与食指之间捏挤出一只只的小丸子，右手随即用极少的猪肉虾仁末塞入鱼丸里。这样一只只边裹边放入清水锅内烧熟（约十分钟）。4、另用净干锅，倒入清鸡汤（加盐少许）、再从清水锅中将鱼丸捞出，放入清汤锅内烧开后连汤带鱼丸舀入汤碗，撒上芹菜末，胡椒粉，浇上麻油即成。

特点:

味鲜嫩清口，常吃重油后食用，以调剂口味。

所属菜系：闽菜

七星丸

原料:

海鳗鱼（或鲨鱼）肉（200克）、猪腿肉（75克）、虾仁（40克）、芹菜末（少许）、胡椒粉、盐、菱粉（75克）、麻油（20克）、清汤（700克）

制作方法:

1、将鱼肉用刀背剁成泥，越细越好。夏天要剁得快，慢了，因刀与砧板摩擦生热，易使鱼肉变质。剁好后加清水（约30克）用力搅匀，再加盐（30克）继续搅至鱼肉泡涨起。2、将猪腿肉去皮去筋，同虾仁混合一起，剁成细末，加盐少许拌和。3、用左手将鱼肉泥从拇指与食指之间捏挤出一只只的小丸子，右手随即用极少的猪肉虾仁末塞入鱼丸里。这样一只只边裹边放入清水锅内烧熟（约十分钟）。4、另用净干锅，倒入清鸡汤（加盐少许）、再从清水锅中将鱼丸捞出，放入清汤锅内烧开后连汤带鱼丸舀入汤碗，撒上芹菜末，胡椒粉，浇上麻油即成。

特点:

味鲜嫩清口，常吃重油后食用，以调剂口味。

所属菜系：闽菜

七星紫蟹

原料:

"鲜活紫蟹7只,鸡蛋清7个,肉清汤250克

制作方法:

"1.紫蟹洗净蒸熟; 2.蛋清与精盐、味精、清汤搅匀,取一半装汤盘,旺火蒸5分钟,将紫蟹摆在蒸好的蛋清上,另一半浇紫蟹上,蒸3分钟;

3.将蟹取出并剥出蟹肉、蟹黄、蟹腿肉、蟹钳肉,按各自部位填入蛋清上呈蟹形; 4.旺火蒸5分钟后取出上桌即成。

特点:

所属菜系: 其他

七星鱼丸汤

原料:

净海鳗鱼肉.....600克，香油.....10克，鲜虾仁.....30克，精盐.....10克，干淀粉.....60克，高汤.....800克，五花猪肉.....60克，胡椒粉...2克，味精.....5克，芥菜末...5克

制作方法:

配料:

净海鳗鱼肉.....600克，香油.....10克，鲜虾仁.....30克，精盐.....10克，干淀粉.....60克，高汤.....800克，五花猪肉.....60克，胡椒粉...2克，味精.....5克，芥菜末...5克

制作方法:

1. 海鳗鱼杀好，和小尖刀刮取鱼绒，盛入盆中，清水500克加精盐4克，分5次添入鱼绒中，每加一次，用手往一个方向命名劲搅动，使鱼肉泡涨起劲，加入淀粉调匀，至鱼绒捏成小丸放入水中能浮起即成。

2. 虾仁洗净利制泥，猪肉剁成茸，同放一碗中，加精盐2克、味精1.5克搅匀，分捏成一个个1厘米的馅丸。

3. 炒锅放中火上，盛入清水，用左手抓起鱼绒摊在掌心，右手挑入一个馅心，随后用左手的拇指和食指捏压，鱼绒包裹馅心，从指缝中压出包心鱼丸，用小匙舀入锅中，这样制成一个个浮于水面的鱼丸。锅改用旺火烧沸，把丸汆熟捞入汤碗中。

4. 另行起锅，置旺火上，倒入高汤，加入味精、精盐烧沸，撇清泡沫，盛入汤碗，撒上少许芹菜末、胡椒粉、香油即成。

注意:

1. 制作鱼丸的鱼肉，一定要是新鲜的。鱼丸的成败主要由鱼的新鲜度和鱼肉的纤维所决定的。

2. 掌握好鱼肉、盐、水三者的比例。盐和水过少，鱼绒无粘性，汤易浑浊，反之，鱼丸易变硬沉底浮不起来。

3. 用干淀粉搅拌，鱼丸韧而有弹性，如用水淀粉搅拌，软而滑嫩，弹怀稍差。

风味特点:

1. 福建的鱼丸烹制历史悠久,能够制作出质量很高的鱼丸,丸中带馅,技艺独擅。

2. ""七星鱼丸汤""是福建的名汤之一。成菜后,汤清如镜,鱼丸洁白,漂浮在汤碗面上,漂浮在汤碗面上,形似星头罗列,故名。

特点:

1. 福建的鱼丸烹制历史悠久,能够制作出质量很高的鱼丸,丸中带馅,技艺独擅。

所属菜系: 川菜

万子酥鸭

原料:

主料: 五香蒸鸭1只, 白芝麻100克, 鸡蛋200克。调料: 植物油900克(实耗约80克), 面粉50克。

制作方法:

(1) 把五香蒸鸭的鸭骨拆出, 切成4条长片, ??、头、翅膀留用。鸡蛋打入碗中拨散。把鸭肉面蘸上面粉, 刷上鸡蛋液, 粘上芝麻。(2) 将粘好芝麻的鸭肉放入烧至7成热的植物油炒勺内炸酥, 捞出后沥油。再把鸭头、腿、翅膀炸酥捞出后沥油。把炸好的鸭肉剁成长约5厘米、宽2.5厘米的条码入盘中, 按鸭原形把鸭头、翅膀和腿, 都依次码好即成。

特点:

色金黄, 外形美, 肉酥脆, 味浓香

所属菜系: 浙江菜

万寿菊糖水

原料:

万寿菊（金菊）15克，清水500毫升，白糖适量。

制作方法:

制法：万寿菊洗净，加清水煎煮，待水煎至250毫升时，去渣，加白糖调味。

功效：清热化痰止咳。

用法：饮汁，每日分二次服。

应用：适用于支气管炎患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清热化痰止咳

所属菜系：其它菜系

三丁大包

原料:

白面粉500克，鲜酵母半块，猪肋条肉150克，熟冬笋肉150克，熟鸡肉100克，干虾子15克，绍酒15克，酱油30克，白糖10克，鸡汤适量，水适量，淀粉30克

制作方法:

1、把猪肋条肉铲去猪皮，放入汤锅内煮至七成酥（用筷子能插入即可），取出待凉后，剔去肉骨，与熟冬笋肉、熟鸡肉一样分别切成0.7厘米大的小丁 2、炒锅放旺火上，下鸡汤、酱油、绍酒、白糖、虾子、熟肉丁熟鸡丁熟笋丁烧沸，下水淀粉上下翻动，使汤汁稠粘推匀，盛出摊盘内待凉，放入冰箱里备用。 3、鲜酵母入少许温水捏散成糊状，与白面粉一起放盆内，加温水（24克左右）拌匀，搗光滑盖上盖（冬天要保温），静置待发足备用。 4、将发酵面放面板上（面板上要撒干面粉，以防酵面粘面板）揉匀搓成条，切成10个小面团，揪扁放上三丁馅心，捏拢收口，包好后放面手术台上稍停片刻。 5、将醒发三丁包放入蒸格内，置沸水蒸锅上，盖上盖，用旺火急蒸12分钟左右至熟，端格离锅取出。制作关键： 1、酵面要发成大酵，使制品松软，能吸馅卤，味道更浓。 2、三丁馅炒好后冷却，必须放冰箱使卤汁冰冻后备用。

特点:

包皮膨松柔软，馅心松散爽滑，鲜咸味浓，略有甜味，肥而不腻。

所属菜系：浙江菜

三七蒸鸡

原料:

母鸡一只（约1000克）。三七20克。料酒10克、姜10克、葱10克、味精1克、食盐3克。

制作方法:

鸡宰后去毛、内脏和爪，洗净剁成小块装入盆中，将10克三七磨粉备用，余下的三七上笼蒸软切成薄片。姜葱洗净，姜切片，葱切段待用。将三七片放入码盆中，姜葱放在鸡上面，注入清水适量，加入料酒、盐，上笼蒸约2小时，出笼后拣去姜葱，调入味精，再把三七粉撒入盆中拌匀即成。

特点:

鸡肉火巴软，鲜香滑润，并具有强身补血之功效。

所属菜系：川菜

三不粘

原料:

鸡蛋黄、白糖、绿豆粉、熟猪油、麻油少许。

制作方法:

将蛋黄打匀，加白糖、绿豆粉和清水搅匀；炒锅上火，加熟猪油，烧至五成热，将调好的蛋黄液倒入，边炒边用铁勺搅拌，并不断加油少许，以防粘锅，不停地搅炒十几分钟，直到蛋黄与猪油融为一体，出锅装盘即成。

特点:

色泽金黄，鸡蛋约嫩，鲜美爽口，香甜不腻。

所属菜系：京菜

三丝干巴菌

原料:

鲜干巴菌600克、火腿80克、鸡脯肉100克、辣椒60克

制作方法:

(1) 菌治净后撕成丝，加盐稍揉后放清水淘洗，再撒少许面粉肉捏。辣椒、火腿、鸡脯肉切丝，蒜切细丁，鸡脯丝用蛋糊上浆。(2) 干巴菌下油锅炒熟装盘。鸡丝用温油划至断生沥油，置于干巴菌中央，锅留底油，下蒜、红辣椒丝，炒香置于鸡丝中央，用火腿围边即成。

特点:

所属菜系: 云南菜

三丝干巴菌

原料:

"鲜干巴菌600克,火腿80克,鸡脯肉100克,辣椒60克

制作方法:

(1)菌治净后撕成丝，加盐稍揉后放清水淘洗，再撒少许面粉肉捏。(2)辣椒、火腿、鸡脯肉切丝，蒜切细丁，鸡脯丝用蛋糊上浆。(3)干巴菌下油锅炒熟装盘。(4)鸡丝用温油划至断生沥油，置于干巴菌中央，锅留底油，下蒜、红辣椒丝，炒香置于鸡丝中央，用火腿围边即成。

特点:

所属菜系：云南菜

三丝敲鱼

原料:

"鲩鱼一条 7 5 0 克,熟火腿 2 5 克, 水发香菇、熟鸡脯肉各 5 0 克, 青菜心 1 0 0 克,料酒 2 0 克, 精盐 7 克, 味精 2 克, 干淀粉 1 0 克,清汤 5 0 0 克,熟鸡油 1 0 克

制作方法:

1、将鲩鱼取净肉,切成片,然后在砧板上放上干淀粉,用小木槌敲成鱼片; 2、清水烧沸,将鱼片落锅煮熟,捞出入冷水过凉后,切成条,熟火腿、香菇、熟鸡脯肉均切成细丝; 3、把鱼片和青菜心放入沸水锅中氽一下,捞起沥去水,炒锅中倒入清汤,放进鱼片、青菜心、精盐、料酒,用中火烧沸,撇去浮沫,放入香菇丝、熟鸡脯丝、熟火腿丝、味精,淋上熟鸡油,起锅盛入汤盘即可。

特点:

所属菜系: 浙江菜

三丝敲鱼

原料:

鳊鱼1尾750克 菜心100克 熟鸡脯肉丝50克 火腿25克 水发香菇50克

制作方法:

"1.鲜鱼洗净剔骨去刺片成片,沾干湿淀粉后用木槌轻击,敲成鱼片,下开水锅中氽熟后,过凉切条; 2.火腿,香菇切丝,菜心氽一下捞出沥水; 3.锅中加清汤500克,下鱼条 菜心 料酒 盐,用中火烧开,撇去浮沫,放香菇丝,火腿丝,鸡脯肉丝,调料等,倒入汤盆即成

特点:

所属菜系: 其他

三丝敲鱼

原料:

鲩鱼，熟火腿，水发香菇，熟鸡脯

制作方法:

"特点：浙江温州民间传统菜,成菜后鱼片透明亮丽,光滑洁白,味道鲜美,别具一格.

用料：鲩鱼一条750克，熟火腿25克，水发香菇，熟鸡脯肉各50克，

青菜心100克，料酒20克，干淀粉10克，清汤500克，熟鸡油10克

烹饪方法：将鲩鱼切成片，在砧板上放上干淀粉，将鱼片放上，用小木槌敲

击。将鱼片放在清水锅中煮熟，切成条，熟火腿，香菇，熟鸡脯肉均切成丝。将菜心在沸水锅中氽熟。炒锅中放入清汤，放进鱼片，菜心，精盐，料酒，烧开后加入香菇丝，熟鸡脯丝，熟火腿丝，味精，淋上熟鸡油即可。

特点:

"浙江温州民间传统菜,成菜后鱼片透明亮丽,光滑洁白,味道鲜美,别具一格.

所属菜系：江浙菜

三丝敲鱼

原料:

鳊鱼1尾750克、菜心100克、熟鸡脯肉丝50克、火腿25克、水发香菇50克

制作方法:

(1)鲜鱼洗净剔骨去刺片成片，沾干湿淀粉后用木槌轻击，敲成鱼片，下开水锅中氽熟后，过凉切条；火腿、香菇切丝，菜心氽一下捞出沥水；(2)锅中加清汤500克，下鱼条、菜心、料酒、盐，用中火烧开，撇去浮沫，放香菇丝、火腿丝、鸡脯肉丝、调料等，倒入汤盆即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

三丝清炒蟹

原料:

冰冻鲜蟹500克，葱、姜共50克，小青辣椒25克，料酒1汤匙，烹调油30克，精盐、味精、胡椒粉各1/3茶匙。

制作方法:

①蟹解冻化软后，再用清水漂洗干净，适当切块，前夹大且硬，可用刀轻轻拍裂。将蟹壳炸红取起，锅炉中留少许油，葱、姜、辣椒择洗干净，均切细丝。②锅中放入烹调油烧热，将蟹壳炸红取起。锅炉中留少许油，葱、姜、辣椒丝下锅稍炒，蟹肉下锅，随即把料酒、精盐、味精和胡椒粉依次下锅煸炒，待蟹肉至熟，连同蟹壳码在盘中即可。心得 蟹越鲜越好，活蟹更佳。蟹肉不宜炒老，刚熟即可。不可勾入水淀粉，制作此菜需要15分钟。

特点:

"色泽清新，口感细嫩，咸鲜微辣,醇香味美，为佐酒佳肴。

所属菜系：浙江菜

三丝炒鸽松

原料:

鸽脯肉450克。蛋清20克，葱丝25克，红大椒丝5克、酱瓜丝25克、姜丝20克、精盐5克、绍酒25克、干淀粉15克、芝麻油20克、酱油20克、白糖5克、水淀粉15克、醋3克、花生油500克（实耗油75克）。

制作方法:

将鸽脯肉放入清水中浸漂去血水，捞出沥干，切成米粒大的粒，放入碗内，加精盐、绍酒、蛋清、干淀粉拌匀上浆，再放入芝麻油拌匀。炒锅上火烧热，放油烧至四成热（约100℃）时，放入鸽松划油，待变色时捞起沥油。炒锅再上火，放油，投入配料丝煽炒，再放入绍酒、酱油、白糖烧沸、用水淀粉勾芡、放入鸽肉松，烹醋，淋芝麻油，翻锅装盘即成。

特点:

鸽松滑嫩，三丝色泽各异，相互映衬，入口嫩爽。

所属菜系：江苏菜

三丝烩海参

原料:

主料 水海参600克, 鸡丝50克, 火腿丝20克, 冬笋丝50克。调料 香油40克, 鸡汤300克, 料酒30克, 胡椒粉少许, 湿淀粉20克, 盐4克, 味精3克, 葱末20克, 姜末10克。

制作方法:

(1) 将发好的海参切成长片, 用葱、姜水氽透除去灰味。(2) 炒勺倒入香油, 用旺火烧到6~7成热, 下入葱、姜末煽炒几下, 出香味后下入鸡汤、海参片、鸡丝、火腿丝、冬笋丝。(3) 翻炒几下后, 加入料酒、胡椒粉、盐等同烩。(4) 最后加入味精和调稀的湿淀粉勾薄芡即成。

特点:

色泽金黄, 味道鲜香, 营养丰富, 宴客佳肴。

所属菜系: 其他

三丝燕菜

原料:

燕窝100克。熟瘦大腿肉25克、熟鸡脯肉100克、水发冬菇25克。
精盐10克、味精4克。

制作方法:

将干燕窝用温水泡发后，置白色平盘内，用尖嘴镊子捡去绒毛，漂洗干净，放入汤碗内加鸡清汤上笼小火蒸至软糯。将三种配料分别切成细丝，放另一个汤碗内，加鸡清汤上笼蒸一刻钟。取锅上火，放鸡清汤烧沸，加入精盐、味精，取出燕菜，用锅中的鸡清汤烫二次，三丝滗去汤汁，放入汤碗内，再将燕菜放在上面，倒入鸡清汤即成。

特点:

三丝色调悦目，燕菜松糯入味，汤清味鲜。

所属菜系：江苏菜

三丝燕菜

原料:

燕窝30克、熟鸡腿肉50克、熟火腿肉50克、水发冬菇25克

制作方法:

制法: 燕窝洗净涨发好, 放鸡清汤内用小火蒸至软糯; 鸡腿、火腿、冬菇切丝, 加鸡清汤蒸15分钟捞出; 鸡清汤烧开, 倒入燕菜碗中连烫两次捞出; 鸡腿丝、火腿丝、冬菇丝分置碗底, 上覆燕菜丝, 浇入鸡清汤即成。

特点:

所属菜系: 徽菜

三丝燕菜

原料:

"燕窝30克,熟鸡腿肉50克,熟火腿肉50克,水发冬菇25克

制作方法:

(1)燕窝洗净涨发好,放鸡清汤内用小火蒸至软糯; (2)鸡腿、火腿、冬菇切丝,加鸡清汤蒸15分钟捞出; (3)鸡清汤烧开,倒入燕菜碗中连烫两次捞出; (4)鸡腿丝、火腿丝、冬菇丝分置碗底,上覆燕菜丝,浇入鸡清汤即成

特点:

所属菜系: 淮阳菜

三丝牛肉卷

原料:

: 牛肉丝60克, 笋丝60克, 冬菇丝25克, 韭王25克, 薄饼3件, 油500克, 脆浆适量。

制作方法:

先将上述原料炒好侯冷, 用薄饼卷为卷(扁)形, 随粘匀脆浆, 放在锅中油里炸至皮脆捞起, 切为段(每条三段)放在碟上便可

特点:

所属菜系: 浙江菜

三丝鱼

原料:

鲢鱼肉300克，胡萝卜150克，莴笋150克，盐，味精，料酒，淀粉

制作方法:

1、将鲢鱼去皮去刺，切成丝状。2、胡萝卜、莴笋切成丝后，用开水稍氽。用少许味精、腌制备用。3、切好的鱼丝上浆，用温油滑开，勺内打底油，葱姜炆锅，放入调味品，下主料，加少许的高汤炒制，打明油出勺。将鱼丝、莴笋丝、胡萝卜丝，放在盘内摆成鱼形状即成。

特点:

口味鲜咸，鱼丝滑爽，清淡可口

所属菜系：其他

三丝鱼卷

原料:

净草鱼肉250克。水发香菇50克、熟火腿35克、熟笋肉50克。精盐2克、味精1克、绍酒10克、熟猪油10克、葱10克、姜片5克、姜汁水5克、干淀粉5克、湿淀粉5克。

制作方法:

将草鱼宰杀洗净，沿脊骨片出两片鱼肉，取一片放砧板上，斜刀片成连刀蝴蝶片12片，皮朝上平摊在砧板上，洒上绍酒5克和姜汁水。再逐片拍上干淀粉。把火腿、熟笋、香菇切成比鱼片宽度略长的丝。葱切成同样长的段，整齐地放在鱼片上，紧紧卷成鱼卷。取腰盘一只，抹上一层熟猪油，加几滴水，把鱼卷整齐的排在盘中，上蒸笼用旺火蒸熟取出，滗去原汁待用。砂锅置中火上，下熟猪油烧至五成热（约110℃）时，投入葱段、姜片，煸出香味，倒入原汁和清汤烧沸，拣去葱、姜、添加精盐、绍酒、味精，用湿淀粉勾玻璃芡，下入熟猪油推匀，浇在鱼卷上即成。

特点:

鱼卷整齐，肉质鲜嫩，滑爽利口，醇香馥郁。

所属菜系：浙江菜

三丝鱼翅

原料:

水发鱼翅300克。鸡脯肉50克、冬笋25克、冬菇25克、熟火腿25克。葱姜各15克、料酒20克、盐3克、胡椒粉2克、猪油25克、蛋清15克、干豆粉20克、鸡汤250克、清油25克、鸡油10克、味精0.5克。

制作方法:

水发鱼翅用水来两次，然后用凉水稍泡，捞起沥干，用纱布包好。鸡骨架出水，去净血泡，放于锅中垫底，再放上鱼翅包，加葱、姜、料酒、鸡汤，上火烧开出浮沫，转小火煨至鱼翅软烂。鸡脯肉去油筋，切成细丝。冬笋、冬菇、熟火腿分别切成丝，冬菇、冬笋氽过沥干。鸡丝加料酒、胡椒粉、盐拌匀，用蛋清豆粉上浆。炒锅中下猪油烧热，下鸡丝滑熟，下冬菇、冬笋、熟火腿，稍炒，加入少许鸡汤、精盐、料酒、胡椒粉炒匀上味，捞起沥去汤汁，盛入盘中作底。捞出已煨、软烂的鱼翅包，解开纱布，炒锅烧热下油，放葱，姜炒出香味后，将煨鱼翅原汁沥入锅内，去掉葱姜，放鱼翅入锅调味，待入味捞起整齐地放在三丝上。锅内原汁用水豆粉勾成二流浓汁，加少许鸡油、味精，起锅浇于鱼翅上即成。

特点:

色泽乳白，三丝嫩脆，翅鲜软烂，汁浓味香。

所属菜系：川菜

三仙糕

原料:

人参3克，山药、白莲米、白茯苓、芡实各10克，糯米粉、粳米粉、白糖各1000克。

制作方法:

制法：先将人参、山药、白莲米、白茯苓、芡实粉碎为细末，加入糯米粉、粳米粉、白糖，加水适量，揉成面团。再将面团搓成长条，切成小块，制成糕状，上笼用武火蒸25--30分钟，熟透即成。

功效：健脾胃，补元气。

用法：可作早餐酌量用。

应用：适用于脾胃虚弱食少便溏者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾胃，补元气

所属菜系：其它菜系

三味灯笼虾

原料:

大角虾10只（每只重60克）、中虾仁250克、尖椒8克、洋葱5克、生油2500克（实耗150克），葱花、茄汁、急汁、ok汁、板子糖（冰片糖）、白醋、生粉、味精、精盐、麻油、五香粉、加饭酒、胡椒粉、鸡蛋清、面包渣各适量。

制作方法:

1、大角虾洗净，切断头、尾，飞水后沥干；热锅落油，至七成热度，将虾头、尾、身一起炸熟至干身，倒入笊篱，分拣出虾头、尾、身待用。2、猛火绕锅热油，投入椒盐料（用蒜茸、尖椒粒、洋葱粒、五香粉、味精、盐、加饭酒、麻油、葱花调匀而成），快炒爆香，放入虾头、尾，翻炒至干，出锅。3、将虾身剥壳，从虾背开刀，分成两片。中火起锅，放入糖醋（用茄汁，急汁、ok汁、板子糖、白醋，少许盐混合调成）烧滚，用湿生粉勾芡，即放入虾肉拌匀，加尾油，倒出。4、将虾仁去肠砂，洗净，用净毛巾吸干水分，用刀拍烂，挞打成胶，加精盐、味精、胡椒粉，鸡蛋清调匀，捏出10个虾丸，均匀粘上面包糠，入油锅炸至金黄色捞出。5、摆盘：用洁白圆盘，将虾头朝盘心围摆成圆形，虾身两片对称成扁圆形，每个对接虾头，再将虾尾联上，炸虾丸放在虾身围圈内。盘中心放置西红柿雕成的花朵衬托即成。

特点:

虾色鲜红，虾丸金黄，每只虾摆成灯笼造形，美观别致，酸甜、咸鲜、椒香三种味型相配，引人入胜。

所属菜系：海派菜

三味白菜

原料:

白菜二斤 红辣椒四个 白糖五钱 精盐五钱 醋五钱 椒油五钱 葱丝一钱 姜丝三片 酱油二钱 味精十粒

制作方法:

"将白菜拣去黄帮烂叶，去根洗净，直刀切三分宽，八分长块，放在开水中焯熟捞出晾冷控干，辣椒切成细丝待用；撒上精盐，把白菜拌匀，起锅把

椒油加热，放上辣丝、葱丝、姜丝、白糖醋、酱油、味精等调料炆上即成。

特点:

红白相间，香辣多味。

所属菜系：其他

三味豆腐

原料:

主料 白豆腐3大块。辅料 鸡蛋1个，大葱100克，花生油500克（耗150克），精盐8克，味精2克，白糖2克，番茄酱50克，酱油5克，红辣椒粉1克，花椒粉1克，葱，姜蒜，各10克，干淀粉15克，湿淀粉30克，鸡汤100克，香油10克。

制作方法:

1、把豆腐分成3份：1份切成五厘米长、筷头大的条；一份切成五厘米长、三厘米宽、一厘米厚的片；一份切成一厘米大的三角。葱切成米。姜切成米。蒜子拍烂剁成米。鸡蛋在碗里搅散。用酱油、香油、适量的盐、味精、湿淀粉、葱花兑成汁。大葱摘洗干净，切成5厘米长。2、将豆腐条下入开水锅内氽过捞出。豆腐片放味酱油拌匀，再裹上干淀粉，下入油锅炸焦酥呈金黄色倒入漏勺沥油。豆腐片裹上鸡蛋液，下入油锅煎至两面黄，放入葱花、姜米、番茄酱、白糖、适量的盐，用湿淀粉勾芡，装在长鱼盘中间。另用锅放入油烧至六成热，把大葱下入油锅煸炒，加鸡汤、盐、味精、豆腐条，用湿淀粉勾芡，装在盘的一端。锅内再加油烧到七成热，下入姜米，蒜泥煸炒，倒入豆腐丁，随即冲下兑汁，翻簸几下，装在盘的另一端即成。

特点:

三角、三形、三味，鲜香味美，别有风味。

所属菜系：浙江菜

三味黄瓜

原料:

黄瓜二斤五两 辣椒四个 精盐五钱 白糖三钱醋五钱 葱一钱 姜丝二钱 酱油二钱 椒油五钱

制作方法:

将黄瓜洗净去瓢，直刀切成三分宽、八分长的段；辣椒也直刀切成丝；黄瓜在开水中焯一下捞出控干，撒上盐拌匀盛盘。起锅把椒油加热，放上葱、姜、辣椒、酱油、醋、白糖等调好炆在黄瓜上即成。

特点:

色鲜味美，制作方便。

所属菜系：浙江菜

三味黄瓜

原料:

黄瓜二斤五两 辣椒四个 精盐五钱 白糖三钱醋五钱 葱一钱 姜丝二钱 酱油二钱 椒油五钱

制作方法:

"将黄瓜洗净去瓢，直刀切成三分宽、八分长的段；辣椒也直刀切成丝；黄瓜在开水中焯一下捞出控干，撒上盐拌匀盛盘。起锅把椒油加热，放上

葱、姜、辣椒、酱油、醋、白糖等调好炆在黄瓜上即成。

特点:

色鲜味美，制作方便。

所属菜系：其他

三奇肉

原料:

瘦猪肉（4 0 0 克）、猪肝（1 7 5 克）、白膘（7 5 克）、味精（4 克）、白糖（1 6.5 克）、葱末（4 0 克）、精盐（1 6.5 克）、玫瑰酒（1 6.5 克）、白酱油（1 3 克）、胡椒粉（少许）。

制作方法:

"一、瘦猪肉切成4片，每片4寸见方，将白膘也切成4片，每片长4寸、阔1寸；将猪肝切成4条，每条长4寸。二．将肉片、猪肝放在用盐、糖、酱油、味精、玫瑰酒、葱末、胡椒粉等调和的料中腌十分钟；白膘也用盐和玫瑰酒腌十分钟。三．将肉片取出铺平,上加白膘,再加猪肝成为3层卷起,外面用丝草扎紧,入挂炉烤约二十分钟,拆去丝草,切成8分长的块段即好.

特点:

“三奇肉”，就是指猪肉、白膘、猪肝这三样主料。味鲜香，外红里白带黄。

所属菜系：其他

三套鸭

原料:

鸭，菜鸽，野鸭，冬菇，火腿片，肫肝，葱结，姜块，绍酒，精盐。

制作方法:

将活鸭宰杀洗净后剔去鸭骨，放入沸水中烫去血污，再用清水洗净，野鸭和菜鸽用上述同样方法出骨焯水洗净，将鸽子，冬菇，火腿片塞入野鸭腹中，再将野鸭塞入家鸭腹中，成三套鸭，将三套鸭放入沸水中略烫，放入有竹箬垫底的砂锅中，加肫肝，葱结，姜块，绍酒，清水用中火烧沸，撇去浮沫，转用小火焖煮三小时至酥烂，端离火口，捞出葱姜，竹箬，将鸭翻身，捞出肫肝切片放在鸭上，加精盐再炖半小时即成。

特点:

风味独特，滋味极佳。

所属菜系：江苏菜

三套鸭

原料:

活家鸭、活野鸭、活菜鸽各一只。熟火腿片25克、水发冬菇20克、冬笋片30克。绍酒35克、葱30克、姜30克、精盐20克。

制作方法:

将家鸭、野鸭和鸽子宰杀治净，把三禽分别整料出骨，后入沸水锅略烫。将鸽子由野鸭刀口处套入腹内，并将冬菇、火腿片塞入野鸭腹空隙处，再将野鸭套入光鸭内，然后下锅出水，捞出沥干，将竹箬垫入砂锅底，放入套鸭，加绍酒、葱姜及洗净的肫肝，加清水淹没鸭身，置中火烧沸去浮沫，用平盘压住鸭身，加盖移微入焖3小时到酥烂，拣去葱姜，拿出竹箬，将鸭翻身（胸朝上），捞出肫肝切片，与冬菇、火腿片、笋片间隔排在鸭身上，放入精盐再炖30分钟即成。

特点:

家鸭肉肥味鲜，野鸭肉紧味香，鸽子肉松而嫩。汤汁清鲜，带有腊香，多味复合，相得益彰，堪为一道冬

所属菜系：江苏菜

三彩大虾

原料:

鲜对虾250克。比目鱼肉25克、猪肥肉膘20克、咸面包20克、火腿15克、香菜15克、水发冬菇20克。精盐5克、味精1克、绍酒15克、葱10克、姜15克。淀粉50克、花生油100克、花椒3克、辣椒油20克。

制作方法:

将大虾去掉外壳留虾尾，由脊背抽去泥肠，用刀从背部批开，腹部相连，剖上十字花刀，加盐、味精、绍酒腌渍入味。面包切成上宽5厘米、下宽3.5厘米、长10厘米、厚0.6厘米的片共10片。比目鱼肉和猪肥肉膘分别剁成细泥、同放碗内加葱、姜末、鸡蛋清、绍酒、精盐、湿淀粉调匀成馅。冬菇、火腿、香菜梗分别切成末。在面包片上抹一层蛋黄，虾肉片沾一层薄面粉，再挂上蛋清（虾尾不挂糊）。虾肉皮朝下贴在面包托上，再将鱼肉馅在虾片上抹平，随后在鱼馅上放一行香菜末，中间放火腿末，第三行放冬菇末，略按一下，即制成“三彩大虾”，炒锅内加花生油，中火烧至六成热（约150℃）。将制成的“三彩大虾”放入炸至两面呈金黄色时捞出，沥尽油，改切成条状。原样摆入盘内，食用时外带花椒盐、辣酱油佐食。

特点:

色汉鲜艳，外皮酥脆，虾肉鲜嫩。

所属菜系：鲁菜

三彩菠菜

原料:

菠菜300克，鸡蛋2个，水发粉丝100克，水发海米20克，醋1汤匙，蒜末1茶匙，味精、盐、香油各适量。

制作方法:

1、将鸡蛋打入碗中，加少许盐搅匀。炒锅内放入少许油，将油加热，把鸡蛋液倒入锅内，转动炒锅，让鸡蛋液在炒锅内摊开，摊成象煎饼似的蛋皮，摊好后揭下，略煎另一面，取出切成5公分长的丝待用。2、把已用开水泡透的粉丝切成10公分长的段，放入大碗中待用；将水发海米也放入盛粉丝的碗中。3、将菠菜摘洗干净，切成5公分长的段，在沸水中略烫，捞出马上用凉开水过凉，之后挤干水分，放入盛粉丝的碗里待用。4、将醋、盐、味精、香油、蒜末、蛋皮丝依次放入碗中，调拌均匀后装盘即可。

特点:

"色彩鲜艳,清淡可口.

所属菜系：浙江菜

三文一品汤包

原料:

挪威三文鱼1000克、面粉500克、韭菜150克、皮冻50克、鸡蛋100克、盐、味精、胡椒粉、糖等适量;红萝卜、菜汁适量做工盘饰。

制作方法:

首先,把500克精粉加水调成面团饧制,再将三文鱼加入葱、姜,调味精、料酒腌制一段时间,大约需30分钟,30分钟后把三文鱼烤熟成金黄色,切成丁状,加入韭菜、盐、味精、糖、胡椒粉等调味粉搅匀即成汤包馅、把饧好的面团分成1两面三刀3个的剂儿,擀成直径为1寸大小的皮,包入汤包的馅,每个馅心大约在6毫米左右,包成小笼包形,放入笼内,蒸大约5分钟左右即可。

特点:

此汤包具有鲜咸,略带三文鱼香味,汁厚,汤多的特点。

所属菜系:浙江菜

三文鱼蒸蛋羹

原料:

挪威三文鱼250克，芥兰粒5克，青红椒粒各3克，牛奶5匙，椰汁5匙，鸡蛋4只，盐三分之一匙，味精六分之一匙，水50克，淀粉少许，胡椒粉少许，香菇5克，菜心5克

制作方法:

"做法:

1.将鸡蛋打开，加牛奶、椰汁、水调成蛋羹，加入少计挪威三文粒。

2.将蛋羹上锅蒸，定型即可拿出。

3.挪威三文鱼粒加上芥兰粉、青红椒粒、香菇粒、菜心粒等，用油滑一下，加盐、味精、水、胡椒粉勾芡做成汁，浇在蛋羹上可。

要点:

1.水要加得合适。

2.蒸时蒸气不要太足。

3.芡汁要明亮。

本菜是一款老少咸宜的菜品，除营养丰富，还能补钙及蛋白质，使幼儿皮肤更加白嫩。

特点:

滑软嫩香，是儿童和老人首选菜品。

所属菜系: 其它菜系

三文鱼馅饺子

原料:

原料: 面粉1斤、挪威三文鱼1斤、味精3克、盐5克、麻油15克

制作方法:

水调面团（冷水）经和面，揉面，搓条，下齐儿，擀皮，包上馅煮熟即可。

特点:

皮薄，馅大。

所属菜系: 浙江菜

三杯雞

原料:

雞1隻、牛蒡、麻油、薑、醬油、糖、酒、蔥、辣椒、九層塔。

制作方法:

作法

麻油1杯加熱爆香薑片，下雞肉，牛蒡炒至變色加醬油，糖、酒燒至汁稍收乾前入蔥段，辣椒拌一下，稍調味，取鍋前放入九層塔即可。

特点:

所属菜系： 粵菜

三杯鸡

原料:

·嫩子鸡一只,

制作方法:

·嫩子鸡一只,

·酱油、食油、米酒各一杯,

·姜块,葱,小麻油

做法:

1.将嫩子鸡洗净剥成5公分见方的块连同鸡脏、肝全部装入砂钵内,同时用容量80克左右的杯盏,量入酱油、食油、米酒,放入姜块、葱白段少许,不放水;

2.用炭火炉子微火炖开,每隔十分钟左右翻动一次,以防烧焦。盖子不宜多开,约炖半小时至卤汁收浓即成。拣去葱、姜,加入少量小麻油即可。

特点:

所属菜系: 川菜

三杯鸡

原料:

"嫩子鸡一只,酱油、食油、米酒各一杯,姜块,葱,小麻油

制作方法:

"①将嫩子鸡洗净剁成5分贝方的块连同鸡脏、肝全部装入砂钵内,同时用容量80克左右的杯盏,量入酱油、食油、米酒,放入姜块、葱白段少许,不放水; ②用炭火炉子微火炖开,每隔十分钟左右翻动一次,以防烧焦。盖子不宜多开,约炖半小时至卤汁收浓即成。拣去葱、姜,加入少量小麻油连钵端上桌即可。

特点:

川菜

所属菜系: 川菜

三油浸鱼

原料:

活草鱼一条（750克左右）。葱、姜、红辣椒丝、香菜各10克，料酒、盐、糖、味精、酱油、高汤、花生油少许。

制作方法:

- 1.将草鱼洗净，放入开水锅中小火煮5-8分钟即熟，放入鱼盘中。
- 2.将炒锅放少许油，待油热后下葱、姜、红辣椒丝稍煸后下汤少许，加盐、味精、酱油、糖，调好味开锅后放入火中待用。
- 3.在鱼身上放葱、姜、香菜、胡椒粉，炒锅放油烧热浇在鱼身上香味即出，再将做好的汁倒在鱼四周即可

特点:

鱼鲜嫩爽滑美味。

所属菜系：其他

三皮丝

原料:

乌鸡皮150克，猪肉150克，海蜇皮150克，火腿10克，葱10克，花椒3克，盐5克，酱油15克，醋15克，芝麻酱15克。

制作方法:

制法：海蜇皮、乌鸡皮、熟猪皮、火腿、葱均切成5厘米长的细丝。葱丝用热花椒油泼后，调以盐、香醋、芝麻酱、香油、酱油并加入火腿丝拌匀，滗出汁子放入盘内垫底。用调味汁分别将三丝拌匀，在盘中堆成三堆。

特点:

筋韧鲜脆，清爽利口。

所属菜系：粤菜

三美豆腐

原料:

泰安豆腐250克。泰安白菜100克。熟猪油50克、葱15克、姜10克、奶汤50克、精盐4克、味精1克、鸡油5克。

制作方法:

选用泰安白菜心，撕成30厘米长的劈柴块，洗净沥干水分，用开水略氽，放入盘内。豆腐蒸熟用刀切成长3厘米，宽2厘米、厚0.5厘米的片，放在同一盘内。炒锅内放入熟猪油，烧至五成热（约110℃），加入葱、姜末炸出香味，放入奶汤、精盐、白菜、豆腐、烧沸后撇去浮沫，加入味精，淋鸡油出锅即成。

特点:

汤汁乳白，豆腐软滑，白菜鲜嫩，味鲜美，清淡爽口。

所属菜系：鲁菜

三色凉面

原料:

"油面250克,蛋1个,洋火腿3片,青椒半个,小黄瓜1条,豆芽菜150克,

制作方法:

"特点: 北方家常面食, 其色泽鲜艳, 味道清凉。

原料:油面250克,蛋1个,洋火腿3片,青椒半个,小黄瓜1条,豆芽菜150克,

高汤半杯,芝麻酱3大匙

(1)料: 糖、麻油2大匙、盐半小匙、酱油、乌醋3大匙、蒜泥1小匙。

做法:1、蛋打散, 煎成2片蛋皮。青椒、豆芽菜水烫备用。

2、小黄瓜、蛋皮、洋火腿、青椒均切丝。

3、芝麻酱先加高汤调匀, 再加入(1)料拌匀, 即成酱料。

4、盘中放面, 上面摆饰洋火腿、小黄瓜、蛋皮、青椒、豆芽、淋上酱料即可

特点:

北方家常面食, 其色泽鲜艳, 味道清凉。

所属菜系: 其它菜系

三色沙虫

原料:

鲜活沙虫（取净）250克，青、红菜椒各二个（重约100克），蒜茸2克、姜丝1克、葱丝1克、麻油2克、胡椒粉1克、芡汤30克、湿粉10克、生油1000克（实耗50克）、精盐10克、味精10克、料酒20克。

制作方法:

1、将芡汤、麻油、胡椒粉、湿粉调成碗芡（白芡），沙虫整理长短一致，红、青辣椒切成粗丝，与沙虫一样长。2、中火热锅落油烧至七成热，将沙虫拉油至七成熟倒出滤油，原锅加热，倒入红、青椒丝炒至五成熟即起出。3、热锅加油，下料头，将沙虫、椒丝倒入锅中，赞酒，翻炒，下碗芡炒匀，加尾油上碟即成。

特点:

红、青、白三色鲜明清雅，味鲜香浓，嫩滑脆爽，带有微辣味，口感甚佳。

所属菜系：海派菜

三色百叶

原料:

鲜牛百叶 300 克, 青豆 5 克, 香菇 2 克, 红尖椒 5 克, 干辣椒 1 克, 酱油 2 克, 盐 2 克, 醋 10 克, 味精 2 克, 料酒 4 克, 淀粉 3 克, 情油 5 克, 香油 1 克, 鸡汤适量。

制作方法:

(1) 牛百叶切成象眼片, 用开水焯后用鸡汤煨透, 码在盘中。香菇、红尖椒切丁 (2) 起锅放油烧热, 投入干辣椒爆响, 放入配料、调料, 用水淀粉勾芡, 淋少许香油, 将汁芡浇在百叶上即可。

特点:

三色相间, 菜美观, 口味鲜, 酸辣香浓。

所属菜系: 湘菜

三色肉丸

原料:

主料 净猪瘦肉300克，鸡蛋1.5个。辅料 菠菜汁15克，红曲粉6克，精盐5克，味精1克，料酒5克，淀粉45克，葱、姜水30克，鲜汤500克。

制作方法:

1.将猪肉切碎，剁成泥，分成均匀的3份，放入碗内。2.将1份肉泥内加入红曲粉、精盐、葱姜水、鸡蛋半个、鲜汤60克及水淀粉少许搅打上劲，调成红色肉馅。3.将1份肉泥内加入菠菜汁、精盐、鸡蛋半个、鲜汤60克及水淀粉少许搅打上劲，调成绿色肉馅。4.将另1份肉泥加入鸡蛋清、精盐、葱姜水、鲜汤60克及水淀粉搅打上劲，调成白色肉馅。5.将上述3种肉馅分别挤成小丸子，下入温水锅内，等熟捞出。6.把炒锅置火上，放入余下的鲜汤，下入三色丸子，加入精盐，味精、料酒，烧开后用水淀粉勾芡即成

特点:

此菜红、绿、白三色，色彩美观，咸鲜滑嫩

所属菜系: 其他

三色蛋

原料:

材 料: 鸡蛋5个; 咸鸭蛋3个(熟); 蛋黄3个; 皮蛋3个。调味料: 水6汤匙; 猪油1汤匙; 酒1/2茶匙; 盐1/2茶匙。

制作方法:

1.方形扁平容器内铺上玻璃纸,上面涂少许麻油。2.鸡蛋打散,加入调味料拌匀再加入切丁之咸鸭蛋、皮蛋拌匀,倒入容器内,加盖,以解冻档加热12分钟后取出待凉,切块、排盘。

特点:

所属菜系: 其他

三色豆芽

原料:

绿豆芽250克，青红椒50克，水发冬菇25克，熟花生油25克，香油10克，白糖15克，精盐5克，姜丝5克。

制作方法:

1.将绿豆芽择洗干净，表红椒去籽洗净，水发冬菇去蒂洗去沙粒，并将表红椒，冬菇切成丝。2.炒锅置于旺火上，加进清水烧开，投入绿豆芽稍翻炒，即可捞出，凉透备用。3.炒锅再置旺火上，放入熟花生油，烧热后，投入姜丝、表红椒丝、冬菇丝煸炒，加精盐、白糖、味精拌炒后，即起锅晾凉，拌入豆芽内即成。

特点:

色泽鲜艳，脆嫩爽口。

所属菜系：其他

三色鱼丸汤

原料:

主料 黄占鱼(或白鱼、桂鱼也可)500克, 菠菜叶200克, 蕃茄酱100克, 鸡蛋3个。调料 大油80克, 盐8克, 葱30克, 姜20克, 料酒20克, 味精5克, 胡椒粉、清汤、清水适量。

制作方法:

鱼去皮、骨、刺、砸成细鱼泥, 去筋后, 用少量葱、姜水散, 再加水调成稀粥状, 加盐、料酒, 用劲搅动至发亮, 再加少许味精、胡椒粉、大油、蛋清、搅匀分成三分。一分加已捣碎后挤出的菠菜汁搅成绿色; 一分加蕃茄酱搅成红色; 一分原色, 即成

特点:

鱼丸绵软、鲜嫩、汤清香、爽口。

所属菜系: 其他

三色鱼丸汤

原料:

主料 黄占鱼(或白鱼、桂鱼也可)500克, 菠菜叶200克, 蕃茄酱100克, 鸡蛋3个。调料 大油80克, 盐8克, 葱30克, 姜20克, 料酒20克, 味精5克, 胡椒粉、清汤、清水适量。

制作方法:

(1) 鱼去皮、骨、刺、砸成细鱼泥, 去筋后, 用少量葱、姜水▲散, 再加水调成稀粥状, 加盐、料酒, 用劲搅动至发亮, 再加少许味精、胡椒粉、大油、蛋清、搅匀分成三分。一分加已捣碎后挤出的菠菜汁搅成绿色; 一分加蕃茄酱搅成红色; 一分原色, 即成为绿、红、白三色的泥子。(2) 把三色泥子分别挤成丸子, 入炒勺内凉水中, 然后上火逐渐加热, 水开(勿大开)后, 用手勺背面轻轻按压, 使鱼丸慢慢熟透, 捞出泡于汤中。(3) 烧开清汤吃好味, 将鱼丸放入汤内再烧开即成。

特点:

鱼丸绵软、鲜嫩、汤清香、爽口。

所属菜系: 浙江菜

三色鸡鱼丸

原料:

鸡胸肉150克、鱼肉150克。番茄酱30克、鸡蛋清25克、鸡蛋黄25克、冬笋20克、菠菜心10克。精盐5克、湿淀粉50克、姜末10克、绍酒15克、清汤100克葱油25克。

制作方法:

鸡脯肉、鱼肉洗净，剔去脂皮，用刀背砸成细泥，放入碗内。加鸡蛋清、精盐、湿淀粉、姜末、绍酒，分三等分装入三个碗内，一碗加鸡蛋黄搅匀成黄色，一碗加番茄酱搅匀成红色，一碗呈白色。冬笋切成片。汤锅内放清水1000克，旺火烧至六成热（约60℃）时，将三种颜色的鸡、鱼肉泥挤成直径1.6厘米的丸子，下入锅内，烧沸撇去浮沫，熟透捞出。摆入盘内。炒锅加清汤、精盐、冬笋、菠菜心、绍酒、旺火烧沸撇去浮沫，用湿淀粉勾芡，葱油调匀，浇入鸡鱼丸上即成

特点:

九子红、白、黄相同，软嫩滑爽，味道鲜美，尤其适宜老年人和婴幼儿食用。

所属菜系：鲁菜

三花头艳

原料:

白椰菜花（小）一个，西兰花一棵（中），紫色椰菜花（小）一个。盐、味精、沙律油各适量。

制作方法:

"1、将三种菜花置清水中稍浸，使花丛内之小虫浮出水面。再将三种菜置滚水内煮至半熟，取出，分朵切开，或将小朵再切开两边

2、烧热镬，加油，依次把三种花菜炒好，调味炒匀即成。

特点:

所属菜系：其他

三菇浸鱼云

原料:

制作方法:

"1、将油煮滚，放入鱼云以猛火炸约4分钟，至鱼云浮面即上碟备用。

2、将干蒜、虾米茸、葱及姜片爆香。

3、倒入上汤底，加入马蹄、金菇、草菇和冬菇同煮，撒入糖和盐调味。

4、放入鱼头煮滚上碟即可。

特点:

平常大多用鱼头煲豆腐，现代人都注重健康，喜欢加入菇类、马蹄，这样煮出来的汤既鲜又甜，老人孩子都喜欢。

所属菜系：粤菜

三菇牛骨髓

原料:

冬菇10只，鲜菇、蘑菇各200克，牛骨髓250克，胡萝卜、姜、葱、油、生抽、生粉、糖、麻油各适量

制作方法:

"三菇牛骨髓

用料：冬菇10只，鲜菇、蘑菇各200克，牛骨髓250克，胡萝卜、姜、葱、油、生抽、生粉、糖、麻油各适量。

制法：1.冬菇浸软去蒂，鲜菇、蘑菇洗净切丝。姜切片、葱切段。2.煮滚适量水，下姜片、葱段滚3分钟，牛骨髓汆水盛起沥干，用腌料拌匀。3.油锅烧热，爆香姜、葱，放牛骨髓、胡萝卜丝翻炒后，加适量水烧滚，小火焖10分钟，再放葱段即可装盘。

功效：补肾，壮骨，润肤，抗衰。

来源:中国卫生健康网

日期:2001.7.24

特点:

补肾，壮骨，润肤，抗衰

所属菜系：其它菜系

三菌炖鸡

原料:

开膛嫩母鸡一只（约500克）。三菌50克、独蒜25克。猪油75克、葱10克、姜10克、盐3克、料酒10克、鲜汤750克。

制作方法:

开膛嫩鸡洗净后，连骨剁成约2.5厘米大的块。三菌去根脚洗净，改小，用清水漂起。姜洗净拍破：葱、蒜洗净。炒锅置旺火上，下猪油烧热，放入鸡块，葱、姜炒出香味，加鲜汤、蒜烧开，舀入砂锅，用微火煨40分钟左右。炒锅置旺火上，下猪油少许烧热（约150℃）。将三菌沥干水入锅煸炒约3分钟，倒入砂锅内，加精盐，再用微火煨约20分钟至鸡块火巴，舀出盛于汤碗中即成。

特点:

菜汤乳白，鸡肥菌嫩，汤味鲜美。

所属菜系：川菜

三虾豆腐

原料:

嫩豆腐500克。干虾子5克、浆虾仁50克、虾油卤15克、熟笋肉25克、熟猪瘦肉250克。绍酒15克、葱段2克、味精2.5克、盐适量、白汤250克、湿淀粉50克、熟猪油25克。

制作方法:

豆腐去皮，切成11厘米见方的丁，清水漂过，沥去水，笋肉、瘦肉切丁炒锅置火上，加白汤烧沸，放入虾仁划散，将豆腐、笋丁肉丁入锅，烧沸，撇去浮沫，加入料酒、虾油卤、味精调准口味，湿淀粉勾芡勺撒上葱段，浇入猪油，出锅装入荷叶碗，撒上虾子即成。

特点:

三虾鲜味独特，豆腐清嫩，下饭佳肴。

所属菜系：浙江菜

三衣银耳汤补体液

原料:

冬瓜衣（冬瓜的薄皮，不要带瓢）少半个或酌量；翠衣（西瓜的薄皮，不带瓢）少半个或酌量；绿豆衣（绿豆皮，可直接用绿豆）二两；银耳二三个；蜂蜜少许。

制作方法:

闷热的天气使人出汗。老年人和孩子喝水、喝茶、喝饮料都补充不了失去的水分，有些老人甚至还会因大量排汗而发生虚脱。用食品的下脚料做汤喝，就可以补充水分。

做法:

1.将冬瓜皮和西瓜皮切成细丁，绿豆洗净一起放入锅里煮十分钟，然后把汤沥出来，去除瓜皮、豆皮残渣，留汤待用。

2.将银耳用清水泡开、洗净，放入汤内上锅煮十分钟，后加入蜂蜜再用微火煮五分钟，即可停火。晾凉后服用。

三衣银耳汤补充体液，防止虚脱，清热利湿，去暑降烦，还有利尿、预防尿路感染之功效。尤其是对老人、小孩和体质差的人都有好处。做汤的五种材料是中药中的五味药材。

特点:

所属菜系: 其它菜系

三角豆腐饺

原料:

豆腐4块，精肉100克，香菇5朵，笋片100克，葱25克，地瓜粉10克，猪油、麻油、精盐、鸡汤适量。

制作方法:

精肉剁成肉泥，香菇、葱白、冬笋切丁剁碎，加入地瓜粉、精盐拌成馅心。将豆腐切成厚1厘米、长宽各6厘米的方块，再对角切成4个三角块。左手掌心垫一块干净纱布，放上一块三角豆腐，底边向掌心，右手用薄刀在尖端厚度1/2处割开口，塞进馅心，然后合拢纱布，捻紧豆腐两斜边，平放于垫布笼床，上锅蒸5分钟取出。取扣碗一个，底部先放入一些香菇和切花笋片，再将豆腐饺排扣整齐，加入猪油、精盐和少量鸡汤，入锅蒸熟后取出。吃时将豆腐饺倒扣在大盘内，滴上麻油，放上葱花上席。

特点:

白色棱形，皮嫩馅香，汤鲜味美，营养丰富

所属菜系：粤菜

三雪蚌花瘦肉汤

原料:

瘦猪肉 250 克，雪梨 4 个，雪耳 60 克，雪蛤膏 30 克，蚌花 60 克。

制作方法:

做法

(1) 雪蛤膏放入清水中浸 5 分钟，发至白色，拣去污物洗净，放入开水锅内中煮 5 分钟，捞起沥干，瘦猪肉洗净，切块；雪梨洗净，连皮切 4 块，去核，雪耳用清水浸开，洗净，摘小朵，蚌花洗净。

(2) 把雪梨、雪耳、蚌花、瘦猪肉放入锅内。加清水适量，武火煮沸后，文火煲 1 小时，放入雪蛤膏，再煲 1 小时，调味供用。

说明

本汤清补与润补并用，是肺虚又燥热咳喘之常用汤品，汤中“三雪”甘润养肺，其中雪蛤膏养肺阴、润肺燥，是阴虚久咳常用之品，雪梨性凉，清润肺燥而止咳，并能生津止渴，是燥热咳嗽、热病伤津之常用果品，雪耳滋阴润肺、清补肺阴。蚌花又名蚌兰花，性味甘凉，有清肺化痰、凉血止血的作用，《福建民间草药》说它能“清血解热，止血疗粒”《广东中药》说它能“止咳，去痰火，治癆伤吐血，痰火核。”而《岭南采药录》认为用蚌花“治便血，咳血，和猪肉煎汤服之”可愈。瘦猪肉有滋阴润燥的作用。合而为汤，共奏清肺、润肺、养肺之功。

注意

寒湿咳嗽者不宜用本汤。

特点:

清补润肺，化痰止咳。燥热伤肺，症见咽干痰黄稠或干咳无痰；或肺阴不足，阴虚火旺之久咳痰红；亦可用于肺结核咳嗽痰中带血，潮热心烦，淋巴结炎

所属菜系：粤菜

三鲜冰豆腐

原料:

鲜嫩豆腐1000克。熟鸡肉25克、浆虾仁50克、水发香菇25克、绿蔬菜50克、熟瘦火腿肉25克。葱段5克、姜汁水5克、味精工5克、绍酒乃克、精盐6克、浓汤500克、熟鸡油15克、辣油适量、熟猪油250克（实耗油75克）。

制作方法:

豆腐去皮，批成2.5厘米见方的块，分散放入竹匾，放入冰箱中冻结成冰豆腐。使用时取出放入凉水中化开，入沸水锅氽过，冷水过凉挤去水分。火腿、鸡肉、香菇切片。热锅滑油后，下猪油250克，烧至四成热（约88℃）时，将虾仁倒入锅划散后倒入漏勺沥去油。原锅留底油50克，放葱炝锅，放入浓汤，倒入豆腐加绍酒、姜汁。盖上锅盖中火煮沸5分钟，加入精盐、味精盛入小砂锅，再加入香菇、鸡片、虾仁、火腿片、绿蔬菜，浇上鸡油，移小火上炖片刻，连锅上桌，随带辣油。

特点:

色泽美观，汤浓味鲜，豆腐松绵，四季皆宜，用辣油蘸食，别具风味。

所属菜系：浙江菜

三鲜水饺

原料:

白面粉500克，猪肉馅300克，上浆虾仁100克，上浆鸡肉粒100克，虾子15克，韭芽100克，精制盐2克，鲜味王1克，绍酒15克，花椒粉少许，香麻油15克，熟清油400克（耗50克左右）

制作方法:

1、炒锅放旺火上，下熟清油烧二三成热时，投入鸡肉粒、虾仁划散，约10秒钟立即倒出沥干油，待冷却后，放入猪肉馅内拌和。韭菜芽洗净切1厘米长的段，与虾子、花椒粉一起拌入肉馅内，即成三鲜馅。2、和面、揉面、搓条、切块、擀皮、包馅、水煮。制作关键：1、肉馅不宜太咸。2、虾仁、鸡肉粒滑油不宜滑熟，必须冷却后，才能拌入肉馅内。3、拌入饺子馅内的香菜（韭菜、韭芽、蒜苗等）都不须加热，宜生拌。

特点:

饺皮硬香爽滑，肉馅鲜嫩，韭香开胃，别有风味。

所属菜系：浙江菜

三鲜汤

原料:

鸡脯肉150克，火腿50克，水发海参100克，黄瓜25克，鸡汤1公斤，精盐7.5克，味精5克，料酒15克，胡椒面3克，鸡蛋清1个，葱末5克，生姜末5克，水淀粉10克，芝麻油5克

制作方法:

1、将鸡脯肉剔净筋膜，切成5厘米长，2厘米宽，5毫米厚的片；水发海参剖腹去内脏，洗净，切成蓀刀片；火腿切成与鸡片相同的一字片，黄瓜洗净，斜刀切成段，再顶刀切成菱形片 2、再将鸡片用精盐、料酒、胡椒面、鸡蛋清、水淀粉拌匀，浸渍好，待用 3、汤锅上火，放入清水，待烧开后，放入鸡片氽透出，回教净水分，再将海参放入开水锅中氽透，捞出，将鸡片、海参、火腿放入汤盆中，淋入芝麻油，拌匀 4、汤锅上火，放入鸡汤，烧开后撇去浮沫，加入精盐，味精调好口味，倒入汤盆中，再放入黄瓜片，即

特点:

鸡肉软嫩，火腿味美，海参滑软

所属菜系：韩国

三鲜牛筋

原料:

主料: 油发牛筋400克, 熟鸡肉100克, 蘑菇100克, 火腿50克, 小菜芯12棵。调料: 熟大油100克, 料酒25克, 盐3克, 味精25克, 湿淀粉10克, 浓汤800克。

制作方法:

(1) 将1克碱放入热水中浓化后, 把油发牛筋泡透、洗净油腻和其它杂质用刀切成长5厘米的须, 再放入开水中稍烫, 取出后用冷水洗净, 挤去水分。鸡肉和火腿切片。蘑菇批圆片。菜芯用开水氽后, 取出待用。(2) 炒勺上火, 烧热后放入浓汤, 加大油、味精、料酒、盐和牛蹄筋, 煨上味后, 再将火腿、鸡肉、蘑菇、菜芯下勺烩透, 收浓汁, 以湿淀粉勾芡, 装入大盘即成。

特点:

色洁白, 味香浓。

所属菜系: 其他

三鲜砂锅

原料:

主料: 熟鸡肉50克、鲜河虾50克、肉丸6颗、鱼圆6颗、猪肚50克。辅料: 熟火腿15克、熟蛋糕25克、水发肉皮100克、水发粉丝100克、熟笋肉25克、大白菜250克。精盐7克、味精5克、清汤750克。熟猪油50克。

制作方法:

将河虾剪须洗净。鸡肉、蛋糕、冬笋均切成长条, 分别排齐。大白菜切成6.5厘米长、2厘米宽的段, 用沸水氽熟, 沥干水分, 粉丝切成长段, 肉皮切成与大白菜相同大小的块, 净水漂过待用。取砂锅一只, 放入大白菜, 辅上粉丝、肉皮, 把猪肚、鸡肉、蛋糕, 笋肉、肉圆、河虾分别按色、形不同, 整齐地放在肉皮上面, 鱼圆居中结顶, 盖上火腿片, 加绍酒、精盐、味精、清汤、猪油, 置小火上炖酥烂, 离火。用盘衬托上桌即成。

特点:

用料多样, 鱼、虾、禽、蛋软糯鲜香, 原汁原味, 香醇味浓。

所属菜系: 浙江菜

三鲜脱骨鱼

原料:

活鲤鱼一条（重约750克）。猪夹心肉75克、虾仁25克、鸡肫30克、冬笋25克、水发冬菇15克。绍酒、20克、盐2克、葱15克、姜10克、味精2克、酱油15克、白糖7.5克、熟猪油75克。

制作方法:

将鲤鱼治净，平放砧板上，在肛门处横切一刀，刀断脊骨。用长薄形尖刀从两刀口处伸进，沿脊骨轻轻将骨肉割离，从鳃口处取出脊骨和内脏，洗净沥干。将猪肉斩成茸，放入碗加绍酒、精盐、葱姜汁、味精拌匀，再放入冬菇丁冬笋丁鸡肫丁虾仁，拌和后从鱼鳃盖下刀口处填入鱼腹。再用酱油抹遍鱼身。锅置火上烧热，舀入熟猪油，烧至七成热（约154℃）时，投入鱼煎至两面金黄，加入绍酒、酱油、精盐，葱姜、白糖和适量清水，加盖烧沸，移小火烧20分钟，淋入熟猪油，移至旺火收稠汤汁，起锅装盘即成。

特点:

鱼形完整，鱼肉鲜嫩，腹藏三鲜，别具风格。

所属菜系：江苏菜

三鲜苦瓜汤

原料:

苦瓜500克，水发香菇100克，冬笋100克，鲜汤1000克，盐适量。

制作方法:

1、将苦瓜去瓜蒂、去瓢，切成厚片；冬笋切薄片，香菇去蒂，切薄片。2、锅中加清水适量，烧开，下苦瓜片氽一下，沥干水分。3、汤锅洗净置旺火上，放油烧至七成热，放苦瓜微炒，倒入鲜汤，烧开后下冬笋片、香菇片，煮至熟软，加盐调味即可。

特点:

"鲜咸适口,味道独特.

所属菜系：浙江菜

三鲜茄子

原料:

小园茄子4个，水发口蘑，水发木耳、鱼子酱各100克、葱头10克、油炸核桃仁50克、白糖、料酒、味精、水淀粉各适量。

制作方法:

1.将水发口蘑，木耳用清水洗净，切碎末。2.炒勺上火，放入鱼子酱、葱头煸炒出香味，离火，后再倒姜末、味精、白糖、料酒、口蘑、木耳、水淀粉拌匀、制成馅料。3.茄子洗净，挖盖，去籽，填入馅料，盖上茄盖，并用淀粉封口，入蒸锅蒸约10分钟取出，装盘，在盘子四周放入油炸核桃仁即成。

特点:

清香适口。

所属菜系：浙江菜

三鲜蘑菇

原料:

直径约8厘米的上好牛肝菌8只，大洋芋4只，很薄的鹅肝8片，橄榄油，柠檬汁，日本酱油，胡椒粉

制作方法:

1.先将洋芋放入加了柠檬汁及少量面粉的盐水中煮熟，待冷却后取出洋芋心。2.把牛肝菌修齐洗净切片。将洋芋心置于盘子中央，周围用生的牛肝菌码成扇形，再撒上两撮鹅肝碎块。3.用橄榄油将柠檬汁，酱油调匀后浇入盘中，撒上胡椒粉即可食用。

特点:

香味浓，风味独特

所属菜系：浙江菜

三鲜豆腐

原料:

豆腐500克，熟火腿50克，蘑菇25克，冬笋25克，葱花10克，胡椒面1克，精盐6克，味精1克，鲜汤250克，芝麻油10克，清猪油50克。

制作方法:

1.豆腐切成2.5*2.0*0.7厘米的片，放入沸水中烫一下捞起，同时加精盐1克，然后将豆腐漂入清水中；熟火腿、蘑菇、冬笋均切成小薄片。2.炒锅置中火上，下猪油烧至八成热，放入沥干水分的豆腐片、熟火腿、蘑菇、冬笋、鲜汤、精盐、胡椒面、味精，烧沸后用湿淀粉勾芡，加葱花，淋入芝麻油，推匀起锅即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

三鲜豆腐盒

原料:

豆腐 250 克, 海参 50 克, 虾仁 50 克, 香菇 50 克, 酱油 15 克, 料酒 15 克, 盐 2 克, 味精 4 克, 葱、姜各 25 克, 油、高汤、淀粉各适量.

制作方法:

做法: (1) 将豆腐切成 5 厘米长、3 厘米宽、3 厘米厚的长方形, 抹上酱油, 过油炸至黄金色捞出控油。(2) 虾仁、海参、香菇洗净均切成小丁, 加入盐、料酒、姜末、葱末、味精绞成馅。(3) 将炸好的豆腐切小口挖空, 添入三鲜馅, 将掏出的豆腐盖上成盒状, 依次做完置碗中, 加入高汤、料酒、葱、姜、酱油、味精上锅蒸透入味, 沥干水分。起锅将原汁烧开去浮沫, 淋水淀粉勾芡浇在豆腐盒上即可。

特点:

鲜嫩, 咸香。

所属菜系: 京菜

三鲜酿面筋

原料:

面筋150克。猪肉、100克、海参25克、玉兰片25克。葱15克、姜10克、酱油10克、绍酒15克、精盐5克、味精1克、熟猪油100克、清汤100克、葱椒油5克。

制作方法:

猪肉、海参洗净，均切成小丁，玉兰片切末，与葱姜末、酱油、绍酒、精盐、味精一起搅匀成三鲜馅。生面筋洗净，每条将片成长薄片，在每片面筋的一面，抹上馅，卷成直径3厘米的圆柱形，放入九成开的清汤锅内，小火煮熟捞出。炒锅内加入熟猪油烧至六成热（约132℃）入放入葱段、姜片，炸出香味，加入酱油、清汤烧开，捞出葱姜、倒入面筋，用慢火煨透，待汤汁剩下1/3时，将面筋捞在盘内。锅内原汤烧开，撇去浮沫，加入味精、绍酒，淋上花椒油，浇在面筋上即成。

特点:

面筋软嫩而有韧性，酿馅清爽鲜美，食后齿颊留香。

所属菜系：鲁菜

三鲜饮

原料:

白萝卜、鲜藕各250克，鸭梨300克，蜂蜜200毫升。

制作方法:

制法：将白萝卜、藕、鸭梨均洗净，去皮，切碎榨汁，加蜂蜜，拌匀。

功效：清热润肺，止咳化痰，健脾和胃。

用法：饮服，每天3次，可常服。

应用：适用于肺阴虚有热咳嗽痰黏者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清热润肺，止咳化痰，健脾和胃

所属菜系：其它菜系

三鲜骨髓

原料:

新鲜骨髓（八两）、鹌鹑蛋（六只）、冬菇（四只）、去骨鸭掌、菜心（各四两）、姜（两片）、蒜肉（两粒）、绍酒（两茶匙）、

制作方法:

1、骨髓洗净，飞水切段。蒜肉切片。2、鹌鹑蛋隔水蒸熟，去壳，加入绍酒拌匀，放入滚油中炸至金黄色盛起。3、冬菇浸透去蒂，加入调味料拌匀，蒸十五分钟取出切片。4、鸭掌以盐洗净，放入姜、葱水中煮二十分钟，取出浸浆，一切开二5、菜心剪成菜，以油镬炒熟。6、烧热镬，下油1.5汤匙爆香姜片及蒜片，放入鸭掌、骨髓炒匀，赞酒，加入鹌鹑蛋、菜心及冬菇，下芡汁料兜匀上碟即成。

特点:

(客家菜)

所属菜系: 其他

三鲜鱼唇

原料:

水发鱼唇1.25公斤，罐头竹笋100克，水发冬菇50克，熟净火腿50克，净老母鸡1.5公斤，肥鸭500克，白糖10克，盐12克，味精3克，芝麻油10克，料酒15克，鲜姜10克，水淀粉10克，大葱10克

制作方法:

1、将火腿、竹笋、冬菇都切成长方形片；水发鱼唇切成3厘米见方的块 2、鸡鸭整理洗净，用开水氽透，再用清水洗净血沫，放入锅内，加入3公斤清水。用旺火烧开，转小火煨煮加葱姜，煮出1.5公斤的鸡鸭汤，过滤后成鸡鸭清汤，待用 3、鱼唇用开水氽透，捞出，再取部分鸡鸭清汤倒入锅内，将鱼唇再用鸡鸭汤氽一遍，捞出，汤倒掉不要 4、将锅再上火，放入鸡鸭汤，将鱼唇放入；竹笋片、冬菇片用开水氽透，捞出，放入锅内同鱼唇一齐烧，烧5分钟，加入火腿片、盐、白糖、料酒、味精，稍烧片刻，用水淀粉勾薄芡，淋上芝麻油，盛入盘内，即可

特点:

汁浓味鲜，鱼唇软滑，烂糯可口

所属菜系：韩国

三鲜鲍鱼

原料:

水发紫鲍500克，水发乌参500克，油发鱼肚500克，净老母鸡肉1000克，白糖7.5克，净鸭子肉500克，盐5克，芝麻油10克，酱油15克，料酒25克，大葱30克，生姜20克，水淀粉10克，芝麻15克（焙好）

制作方法:

1、将水发紫鲍鱼洗净，用刀剖上花刀，翻过来再剖另一面，然后坡刀片成厚片，小的片成2片，大的片3-4片；油发鱼肚洗净，用坡刀片成片，薄的可以改成方块；水发乌参去内脏，洗净，也用坡刀片成厚片，待用 2、老母鸡和鸭子肉用开水氽透，捞出，洗净血污，放入锅内，再放入2.5-3公斤清水，大火煮开后，用小火煮成浓汤，将鸡、鸭煮烂，共出汤1.5公斤 3、鲍鱼、鱼肚、海参分别用开水氽透，再用鸡汤氽一遍捞出 4、锅内放入浓鸡汤，下入葱、姜将鲍鱼、鱼肚、海参下入锅内，汤开后，再烧3-5分钟，然后挑出葱、姜，再加入料酒、酱油、盐、白糖，调好口味，用水淀粉勾薄芡，淋上芝麻油，盛入盘内，撒匀芝麻，即

特点:

汤浓味厚，清鲜适口，营养丰富

所属菜系：韩国

上料鱼圆

原料:

草鱼肉（去皮骨）500克，肥猪肉400克，豆粉125克（或蕉芋粉150克），鸡蛋2个，麻油、精盐、味精、葱花各适量

制作方法:

将鱼肉、肥猪肉分别剁成肉茸，加入豆粉、蛋清、盐等拌匀，再加清水1公斤，搅和成糊状并打成水状肉浆，舀入垫布智能床内，用旺火蒸40分钟，熟后取出备用。食时将鱼圆切成长7厘米、宽4厘米、厚1厘米的块条，用盘盛装成塔形，淋上麻油，撒上葱花或香菜上席。也可另备小碟上等面油蘸食。此菜食时只宜蒸热，不宜汤煮

特点:

色泽洁白，晶莹如玉，爽口不腻

所属菜系：粤菜

上汤海蚌

原料:

海蚌24只，母鸡1只，（约重1500克）猪排（1000克）盐15克，味精20克，料酒100克，葱、姜少许。

制作方法:

海蚌杀好后洗净批片，鸡、肉、骨、吊成上汤待用，海蚌片入开水氽后放盘。将上汤放入汽锅上席，烧开，浇入海蚌肉即成。

特点:

质爽脆嫩，清新味鲜，回味无穷。

所属菜系：其他

上汤虾丸

原料:

鲜虾（275克）、味精（40克）、邓面粉（40克）、精盐（少许）。

制作方法:

"一、将虾去头去尾去壳，用盐洗净，放在干净的白布上包起，挤去水分。再用干净的纸铺在台上，将虾肉放入，把未干的水分再挤一下，加入味精、盐、邓面粉，搓揉到松软，放入冰箱，冰冻一小时取出（不冻不脆）。二、将虾肉制成圆子，放入烧滚的清水里煮（煮时水不能滚起泡否则太老）煮到虾圆浮起时,即捞起,放入盛鲜汤的碗内即好

特点:

白色，味鲜嫩爽脆，四季皆宜

所属菜系：粤菜

上汤香鸡扎

原料:

用料: 鸡肉120克, 熟瘦火腿10克, 浸发香菇12块 (重约40克)。

调料: 精盐2茶匙, 味精1茶匙, 绍酒3茶匙, 干淀粉2.5茶匙, 上汤3杯。

制作方法:

"将鸡肉切成长4.5cm的长方形条24条 (每条重约5克), 用精盐、味精、绍酒腌制后拌上干淀粉。火腿切成12片。香菜梗用沸水泡软。香菇洗净去掉蒂。依次把一条鸡肉、一片火腿、一块香菇和一条鸡

肉叠起, 用香梗扎成柴把形, 共扎12件, 排在碗里, 入蒸笼中用旺火上气, 中火蒸约7

特点:

此菜软滑鲜美。

所属菜系: 其他

上海春卷

原料:

肉丝，猪油，酒酱油，盐，味精水，湿淀粉，韭菜春饼皮子，菜籽油，甜面酱或醋。

制作方法:

"①将肉丝入锅，用猪油在旺火上煸炒至七成熟，加酒、酱油、盐、味精和水，用湿淀粉勾厚芡，视其沸透后起锅，装盘摊凉。将韭菜切成三分长的段，撒入炒好的肉丝中拌匀成馅；②将春饼皮子放在案板上，放上肉丝馅，卷拢，两头折拢，最后卷成约二寸六分长，八分宽的小长方形包，用面粉封口。菜籽油烧至七成熟，将春卷入锅炸炸时用筷不断翻动，约两分钟后呈金黄色，捞起装盘。吃时可蘸甜面酱或醋。

特点:

沪菜

所属菜系：沪菜

上海春卷

原料:

肉丝，猪油，酒酱油，盐，味精水，湿淀粉，韭菜春饼皮子，菜籽油，甜面酱或醋。

制作方法:

①将肉丝入锅，用猪油在旺火上煸炒至七成熟，加酒、酱油、盐、味精和水，用湿淀粉勾厚芡，视其沸透后起锅，装盘摊凉。将韭菜切成三分长的段，撒入炒好的肉丝中拌匀成馅；②将春饼皮子放在案板上，放上肉丝馅，卷拢，两头折拢，最后卷成约二寸六分长、八分宽的小长方形包，用面粉封口；③菜籽油烧至七成熟，将春卷入锅炸炸时用筷不断翻动，约两分钟后呈金黄色，捞起装盘。吃时可蘸甜面酱或醋。

特点:

所属菜系：沪菜

上海蒸鱼

原料:

鲜鱼，1条，姜片25克香菇25克，黄酒15克，白糖、精盐、味精、笋片、熟火腿片、麻油适量，胡椒粉少许。

制作方法:

"①将鱼刮鳞去腮，内服洗净；②将鱼放入场盘里放葱、姜片、香菇、笋片、火腿片，再加黄酒、白糖、精盐、味精、胡椒粉，一起拌和放在桂鱼身上上笼用旺火蒸约15分钟，出笼后，淋上麻油即可。

特点:

沪菜

所属菜系：沪菜

上海锅贴

原料:

面粉500克，猪肉末300克，精盐，10克白糖，10克，味精、黄酒、葱姜汁各适量，生油75克。

制作方法:

①面粉加开水和成面团，揉匀揉透后搓条摘成40只坯子，擀成圆形皮子待用；②肉末放盘内，加盐、糖、味精、黄酒、葱姜汁和少许清水搅匀即成馅心③将馅心包入皮子内捏拢成月牙形生坯，④平锅上旺火，加油，将锅贴下锅煎5分钟，加适量清水盖上锅盖，续煎10分钟左右，再将锅转动续煎数分钟即可。

特点:

沪菜

所属菜系：沪菜

上素仙鹤

原料:

鲜乳鸽1只，西兰花，上素料[草菇.蘑菇.银耳.玉米笋.冬笋.马蹄]各适量。

制作方法:

1.鲜乳鸽除去内脏，去骨洗净，注意不要破坏外皮。2.将上素料煨好，过油，放入乳鸽肚中，用竹签将口封住，放在沙锅加上汤，调好味，微火煨。3.将西兰花煨好：将乳鸽捞出，除去竹签，放在盘中，西兰花码成松树状。4.用上汤勾芡，均匀淋在乳鸽上

特点:

所属菜系：浙江菜

东坡墨鱼

原料:

鲜墨头鱼1条（重约750克），麻油、香油豆瓣、湿淀粉、熟猪油各50克，葱花15克，葱白1根，姜末和蒜末各10克，醋40克，绍酒 15克，干淀粉7克，精盐1.5克、酱油25克，熟菜油1500克（约耗150克），肉汤、白糖各适量。

制作方法:

1、墨头鱼治净，顺剖为两片，头相连，两边各留尾巴一半，剔去脊骨，在鱼身的两面直刀下、平刀进剖六七道刀纹（以深入鱼肉 2/3 为度），然后用精盐、绍酒抹遍全身。将葱白先切成7厘米长的段，再切成丝，漂入清水中。香油豆瓣切细。2、炒锅上火，下熟菜油烧至八成热，将鱼全身粘满干淀粉，提起鱼尾，用炒勺舀油淋于刀口处，待刀口翻起定形后，将鱼腹贴锅放入油里，炸至呈金黄色时，捞出装盘。3、炒锅留油50克，加猪油50克，下葱、姜、蒜、香油豆瓣炒熟后，下肉汤、白糖、酱油，用湿淀粉勾薄芡，撒上葱花，烹醋，放麻油，快速起锅，将卤汁淋在鱼上，撒上葱丝即成。注意:鱼必须里外洗净，去除鱼内血筋，成菜后便无腥味。油炸时火要旺，但不能过大，至色呈金黄、鱼身挺起即可。

特点:

色泽红亮，皮酥肉嫩，甜酸中略带香辣。

所属菜系：川菜

东坡扣肉

原料:

五花肉（500克）、时菜（200克）、精盐、豆豉（7.5克）、白糖（4克）、酱油、菱粉（15克）、味粉、油（75克）、葱（1条）、鸡汤（500克）。

制作方法:

"一、将五花肉洗净后放进锅里，煮至四成熟，取出后切成六件四方形，用酱油上色。二、起热油锅，将五花肉放入油锅中，炸至微呈金黄色，取起放进清水中浸五分钟，再转放在汤钵中，加入鸡汤和白糖、味粉、豆豉、精盐、葱等调味品烧烂，用碗扣好。三、另起净锅下油，把时菜炒熟，盖在猪肉面上，翻扣在另一盘里，变成时菜垫底，猪肉盖面，然后用原汁下湿菱粉勾芡，加麻油淋上。

特点:

(客家菜)

所属菜系：其他

东坡狗肉

原料:

小狗肉750克。精盐15克、绍酒30克、酱油25克、白糖20克、八角5克、桂皮5克、豆蔻5克、青蒜25克、胡椒粉5克。

制作方法:

将狗肉剔去骨，放铁板上置火上，将肉皮烘至金黄色，再泡入水中刮去焦膜，洗净。然后放入水锅中出水断血，捞出洗净，将狗肉切成四方块。放入砂锅内，加精盐、绍酒、酱油、白糖及香料，再把狗肉汤倒入，加盖烧沸，移至小火焖2小时，然后取出扣入碗内，再上笼蒸1小时，出笼翻扣盘中，撒上胡椒粉、青蒜末即成。

特点:

色泽红润，滋味异香，狗肉酥烂，风味独特。

所属菜系：江苏菜

东坡肉

原料:

猪五花肋肉750克，白糖60克，葱50克，姜50克，绍酒150克，酱油100克。

制作方法:

"将肋肉刮尽皮上余毛，放沸水锅内煮一下取出洗净，切成12块方块。取大砂锅一只，用竹蔑子垫底，先铺上葱姜块，然后将猪肉皮朝下整齐排在上面，加入白糖、省油、绍酒，再加葱结，盖严锅盖。

用桃花纸封牢边缝，置旺火上烧开，改用微火焖2小时左右，至八成酥熟，启盖将肉块翻

特点:

东坡肉不少地方都有，但杭州的“东坡肉”，选料采用了驰名中外的金华0两头乌”猪的五花肋肉及绍酒相配击

所属菜系：其他

东坡肉

原料:

猪五花肋肉1500克。白糖100克。酱油150克、绍酒50克、葱50克、姜50克,

制作方法:

将猪五花肋肉刮洗干净,切成10块正方形(每块约75克)的块肉,放在沸水中煮5分钟,取出洗净。取大砂锅一只、用竹筴子垫底,先铺上葱)、放入姜块,再将猪肉块面朝下整齐地排在上面,加入白糖。酱油、绍酒,最后加入葱结,盖上锅盖,置旺火上,烧沸后改小火炖2小时左右至八成熟,然后将肉皮向上,再焖至酥烂后,将砂锅端离火口,撇去浮油将肉块皮面向上移到小陶罐中,加盖于蒸笼内用旺火蒸30分钟至肉酥透即成。

特点:

色泽红亮,肉质酥糯卜醇香馥郁。

所属菜系: 浙江菜

东坡肉

原料:

猪肉750克。姜15克、葱20克、花椒2克、料酒15克、盐3克、糖色20克、素油250克、鲜汤750克。

制作方法:

猪肉洗净、与鸡骨共入沸水锅内来去血水捞出，搌干水，抹糖色，入油锅中炸至猪皮呈赭黄色时捞出。姜（拍松）、葱（挽结）、花椒用纱布包好；罐内放鸡骨垫底，放入调料包，加鲜汤，将炸好的肉放入，再加入料酒、盐，糖色，用小火煨至肉火巴，捞出装盘，原汁收浓淋于盘中即成。

特点:

色红亮，火巴软酥香，咸鲜微甜，肥而不腻。

所属菜系：川菜

东坡肉

原料:

带皮无骨腌肉块450克（猪腿肉），葱一棵（切段），姜片适量，青梗菜350克或菠菜250克。调味品：焦盐胡椒粉少许，蒸肉汁半杯，生粉两勺加适量水调匀备用。调料：酒半杯，八角一颗，酱油适量，胡椒粉一勺，鲜橘皮或陈皮一勺。

制作方法:

1、置腌肉块于开水锅中片刻，捞起擦干，均匀抹擦焦盐胡椒粉于其上。放其于一较深的耐热容器中，加入葱、姜和调料，附耐热盖用高火加热3分钟。将其翻转，再附盖用高火加热10-12分钟。2、切其为厚片，拱于菜碟中央。3、置洗净的青梗菜或菠菜于一较深的耐热容器中，加水4汤匙。附耐热盖用高火加热3-5分钟，取出，整齐地围肉片排摆之。4、注蒸肉汁半杯于耐热容器中，加盖，用高火加热20秒钟。加生粉汁搅拌。再用高火加热40秒-1分钟。然后将其浓汁浇于肉片上即可食用。

特点:

所属菜系：微波炉菜

东坡肘子

原料:

猪肘子，雪山大豆，葱节，绍酒，姜，川盐

制作方法:

猪肘刮洗干净，顺骨缝划一切，放入汤锅煮透，捞出剔去肘骨，放入垫有猪骨的砂锅内，下入煮肉原汤，一次加足，放葱节，姜，绍酒在旺火上烧开；雪豆洗净，下入开沸的砂锅中盖严，移微火上煨炖约 3 小时，直至用筷轻轻一戳肉皮即烂为止，吃时放川盐连汤带豆舀入碗中上席，蘸以酱油味汁食之。

特点:

汤汁乳白，雪豆粉白，猪肘烂软适口，原汁原味，香气四溢

所属菜系：川菜

东安子鸡

原料:

嫩母鸡1只1000克 红干椒10克 葱姜各25克

制作方法:

"净鸡煮7成熟捞出晾凉,去头,爪,骨后切块,炒锅置旺火上加油烧至8成热,下鸡块,姜丝,辣椒末煸炒.再加黄醋,料酒,盐,花椒末调好味,加肉汤焖至汤汁收干时,放葱段勾芡,装盘即可.

特点:

所属菜系: 湘菜

东安子鸡

原料:

"原料：嫩母鸡 1只（重约750克），红柿子椒25克，葱丝25克，姜丝25克，花椒20余粒，花生油 90克，味精 2克，醋 50克，淀粉15克，香油10克，老蒜 10克,盐少许，干辣椒适量。

制作方法:

（1）将净膛鸡洗净，放入锅内煮至不带生血捞出，晾凉剔去全部鸡骨，切成4厘米长，1厘米宽的条，用湿淀粉上浆，柿子椒去子切长丝，干辣椒，老蒜切末，花椒拍碎。（2）锅内放油烧热，投入干辣椒稍煸，随后加入葱丝，姜丝，柿子椒丝，蒜末，花椒一起煸炒，再下入鸡条煸炒，加入味精，盐，醋和少许鸡汤，盖锅焖10分钟，用水淀粉勾芡，淋香油，盛入盘中即成。

特点:

色泽淡黄，酸辣鲜咸，微麻。

所属菜系：湘菜

东安子鸡

原料:

嫩母鸡 1 只（重约 7 5 0 克，）红柿子椒 2 5 克，葱丝 2 5 克，姜丝 2 5 克，花椒 2 0 余粒，花生油 9 0 克，味精 2 克，醋 5 0 克，淀粉 1 5 克，香油 1 0 克，老蒜 1 0 克，盐少许，干辣椒适量。

制作方法:

（1）将净膛鸡洗净，放入锅内煮至不带生血捞出，晾凉提去全部鸡骨，切成 4 厘米长、1 厘米宽的条，用湿淀粉上浆。柿子椒去子切长丝。干辣椒、老蒜切末，花椒拍碎。（2）锅内放油烧热，投入干辣椒稍煸，随后加入葱丝、姜丝、柿子椒丝、蒜末、花椒一起煸炒，在下入鸡条煸炒，加入味精、盐、醋和少许鸡汤，盖锅焖 1 0 分钟，用水淀粉勾芡，淋香油，盛入盘中即成。

特点:

色泽淡黄，酸辣鲜咸。

所属菜系：湘菜

东安子鸡

原料:

嫩母鸡.....1只 姜.....25克 干红辣椒.....10克 清汤.....100克 黄醋.....50克 湿淀粉.....25克 绍酒.....25克 味精.....1克 葱.....25克 熟猪油.....100克 香油.....2.5克

制作方法:

"step:

1、先宰杀母鸡，拨除鸡毛，用干稻草火焚净细小绒毛，在鸡的食袋旁切口，拉出食袋，在鸡的肛门切4.5厘米口，掏出内脏，清洗干净。

2、将净鸡放入汤锅内煮约8至10分钟，达七成熟捞出，剁去头、颈、脚爪作它用。

3、用粗细骨全部剔除，把鸡胸、鸡腿分开，顺肉纹切成5厘米长、1厘米宽的长条。

4、姜去皮，洗净，片切成4厘米长、1.5厘米粗的细丝，红干辣椒切丝后，切细末。花椒去籽，拍碎剁细末，葱白切3.3厘米段。

5、炒锅置旺火，放入熟猪油，八成热下入鸡条、姜丝、干辣椒末煸炒，出香味和红油，再放醋、绍酒、精盐、花椒末、清汤，大火烧开后，小火焖2至3分钟，至汤汁快干时，放入葱段、味精，用湿淀粉勾芡，改大火，翻勺几下，淋入芝麻油，卽锅装盘即成。

注意:

1、东安县芦洪市出生的鸡，鸡腿小，胸大而肥。选用生长期1年以内的子鸡最好。

2、煮鸡的时间不宜过长，以腿部能插进筷子拨出无血水为准。

3、鸡从脊背一开两半再去骨，去骨时先去身骨再去腿骨，刀一定紧贴骨头进刀，注意保持鸡形完整。

4、勾芡要少而匀，原料抱汁即可。

特点:

" 1、东安子鸡是湖南的传统名菜，它始于唐代，相传唐玄宗开元年间，湖南东安县城里，有一家 3 个老年妇女开的小饭馆，某晚来了几位经商客官，当时店里菜已卖完，店主提来两只活鸡，马上宰杀洗净，切成小块，加上葱、姜、辣椒等佐料，经旺火，热油略炒，加入盐、酒、醋焖烧后，浇上麻油出锅，鸡的香味扑鼻，吃口鲜嫩，客官吃后非常满意，事后到处宣扬，小店声名远播，各路食客都慕名到这家小店吃鸡，于是此菜逐渐出名，东守县县太爷，风闻此事，也亲临该店品尝，为之取名为""东安鸡""流传至今已有 1 千多年的历史，成为湖南最著名的菜肴。

所属菜系：湘菜

东安子鸡

原料:

原料: 嫩母鸡1只1000克, 红干椒10克, 葱姜各25克。

制作方法:

一、净鸡煮7成熟捞出晾凉, 去头、爪、骨后切块; 二、炒锅置旺火上加油烧至8成热, 下鸡块, 姜丝, 辣椒末煸炒; 三、再加黄醋, 料酒, 盐, 花椒末调好味, 加肉汤焖至汤汁收干时, 放葱段勾芡装盘即可。

特点:

所属菜系: 其他

东安鸡

原料:

净膛嫩母鸡1只（约750克）

制作方法:

1、将鸡洗净，入开水锅中煮至断生捞出，晾凉后剔去鸡骨，切成4厘米长、1厘米宽的块。2、葱、姜切丝。青柿椒切丝。干辣椒、蒜切末。3、锅上火，放花生油，烧至五六成热，放入干辣椒末炸香，随即放入葱、姜、青椒丝、蒜末、花椒粉煸炒，再下鸡块一起翻炒，加料酒、味精、盐、米醋和鸡汤少许，盖上锅盖焖10分钟，收汁勾芡，淋上香油，出锅装盘即成。

特点:

所属菜系：鲁菜

东江牛肉丸

原料:

鲜牛肉（500克）、精盐（40克）、味粉（4克）、清水（100克）、菱粉（30克）

制作方法:

"一、将鲜牛肉切薄片，用圆形小铁槌捶烂，有清水、精盐、菱粉拌匀，打成牛肉胶。二、用手将牛肉胶搓成丸形，放进锅中，加清水，用文火浸熟（水清，丸浮不面为准）取起，焖、炒等咸宜。附注：一、牛肉必须新鲜，否则没有胶质，捶不烂也易出水，制成的牛肉丸便不爽滑。二、牛肉丸要用文火浸熟，如用武火不断沸滚，会使牛肉丸变韧

特点:

(客家菜)

所属菜系: 其他

东江瓢豆腐

原料:

"去皮猪肉325克,淡二汤750克,浸皮海米50克,花生油500克,左口鱼末10克,葱15克,豆腐600克,味精7.5克,盐12.5克,深色酱油15克,胡椒粉0.5克,湿淀粉10克,干淀粉20克,清水50克

制作方法:

1. 将豆腐切成长5公分、宽4公分、高2.5公分的小块,共三十块,把猪肉、鱼肉分别剁成黄豆粒大小,虾米切成细粒。2. 把猪肉、鱼肉放在盆内,下精盐10克、味精0.5克,拌挞至有胶,再下虾米、清水、干淀粉、葱10克、左口鱼末5克,拌挞约2分钟成肉馅。3. 在每块豆腐中间挖一个长2.5公分、宽1.5公分、宽1.5公分的小洞,然后每块豆腐瓢入肉馅20克4. 炒锅用中火烧热,下油25克,把瓢豆腐逐块放入,边煎边加油二次(每次约25克),煎至两面金黄色,取出入砂锅,加入二汤、精盐、味精,加盖,用中火焖2分钟至熟,下酱油调色,用湿淀粉勾芡,淋油25克拌匀,撒目葱、左口鱼末、胡椒粉便成。注意:1. 左口鱼末制法:左口鱼干为广东特产,将左口鱼干剥去头、皮骨,取净肉,用中火烧热炒锅,下花生油至五成热放入鱼干炸至金黄色,松化。晾凉后,碾成末。2. 搅馅时用力要均匀,顺一个方向搅动。3. 煎时要随时转动锅,避免糊底。

特点:

此菜原锅上桌,香浓软滑,有左口鱼的特色鲜味,为东江地区冬令常菜。

所属菜系: 粤菜

东江瓢豆腐

原料:

去皮猪肉325克、淡二汤750克、浸皮海米50克、花生油500克、左口鱼末10克、葱15克、豆腐600克、味精7.5克、盐12.5克、深色酱油15克、胡椒粉0.5克、湿淀粉10克、干淀粉20克、清水50克

制作方法:

"做工:

1.将豆腐切成长5公分、宽4公分、高2.5公分的小块，共三十块，把猪肉、鱼肉分别剁成黄豆粒大小，虾米切成细粒。

2.把猪肉、鱼肉放在盆内，下精盐10克、味精0.5克，拌挞至有胶，再下虾米、清水、干淀粉、葱10克、左口鱼末5克，拌挞约2分钟成肉馅。

3.在每块豆腐中间挖一个长2.5公分、宽1.5公分、宽1.5公分的小洞，然后每块豆腐瓢入肉馅20克。

4.炒锅用中火烧热，下油25克，把瓢豆腐逐块放入，边煎边加油二次（每次约25克），煎至两面金黄色，取出入砂锅，加入二汤、精盐、味精，加盖，用中火焖2分钟至熟，下酱油调色，用湿淀粉勾芡，淋油25克拌勾碟，撒目葱、左口鱼末、胡椒粉便成。

注意:

1. 左口鱼末制法：左口鱼干为广东特产，将左口鱼干剥去头、皮骨，取净肉，用中火烧热炒锅，下花生油至五成热炸入鱼干炸至金黄色，松化。晾凉后，碾成末。

2. 搅馅时用力要均匀，顺一个方向搅动。

3. 煎时要随时转动锅，避免糊底。

风味特点:

1.瓢豆腐是东江名菜，东江是珠江支流，其源东出寻乌水，西出九曲河，由江西南部入广东，至龙川县五合附近汇合，折向家菜，下游经珠江三角洲到狮子洋出虎门入海。东江菜也就是客家菜，所谓客家，是从中原南迁而来的汉人。相传西晋嘉年间（四世纪初）。中原战乱频繁，人民流离失所，尽遭劫难有一部分汉人南涉渡江，至唐宋

（九世纪）及南宋末年（十三世纪），又大批过江南下，至赣、闽，及粤东、粤北等地，被称为客家，以别于当地原来的居民，后遂相沿而成为这一部分人的自称，以粤东东江一带的梅县、兴宁、大埔、五华、惠阳等县最为集中，语言保留较多的汉语古韵，称为客家话，菜肴也保留古代中原的一些特点和风味，称为客家菜。

2.中原风俗，过年尚食饺子，客籍汉人初到东江时，仍保留这一风俗习惯，但当时岭南不产小麦，而且“广人以面热不以为饭，……水面外，若干饼，蓑衣油饼，水晶包，卷蒸之属，广人亦多不食”（见清·屈大均《广东新语》），过年吃饺子可望而不可及。后来，人们就把饼子的馅料填进豆腐以代，这样食法虽不如吃饺子那样有情趣，但总可以得到一点慰藉。故很快就传遍客家地区，以后又经历代名师高厨改进而成现在的瓢豆腐，此菜原锅上桌，香浓软滑，有左口鱼的特色鲜味，为东江地区冬令常菜。流传至今，兴梅地区客家人的团年饭上，仍必备此菜。

特点:

所属菜系：小吃

东江瓢豆腐

原料:

去皮猪肉，325克，淡二汤750克，浸皮海米50克，花生油500克，左口鱼末10克，葱15克，豆腐600克，味精7.5克，盐12.5克，深色酱油15克，椒粉0.5克，湿淀粉10克，干淀粉20克，清水50克

制作方法:

1. 将豆腐切成长5公分、宽4公分、高2.5公分的小块，共三十块，把猪肉、鱼肉分别剁成黄豆粒大小，虾米切成细粒。2. 把猪肉、鱼肉放在盆内，下精盐10克、味精0.5克，拌挞至有胶，再下虾米、清水、干淀粉、葱10克、左口鱼末5克，拌挞约2分钟成肉馅。3. 在每块豆腐中间挖一个长2.5公分、宽1.5公分、宽1.5公分的小洞，然后每块豆腐瓢入肉馅20克4. 炒锅用中火烧热，下油25克，把瓢豆腐逐块放入，边煎边加油二次（每次约25克），煎至两面金黄色，取出入入砂锅，加入二汤、精盐、味精，加盖，用中火焖2分钟至熟，下酱油调色，用湿淀粉勾芡，淋油25克拌匀碟，撒目葱、左口鱼末、胡椒粉便成。鱼末制法：1、左口鱼干为广东特产，将左口鱼干剥去头、皮骨，取净肉，用中火烧热炒锅，下花生油至五成热炸入鱼干炸至金黄色，松化。晾凉后，碾成末。2. 搅馅时用力要均匀，顺一个方向搅动。3. 煎时要随时转动锅，避免糊底

特点:

所属菜系：粤菜

东江盐焗鸡

原料:

重1500克左右的肥嫩项鸡1只（毛黄、嘴黄、脚黄、下过蛋的母鸡称项鸡），姜片、葱条各10克，香菜25克，粗盐2500克，精盐13克，味精7克，八角末、沙姜末各2.5克，芝麻油1克，熟猪油120克，花生油15克沙纸2张。

制作方法:

1、炒锅上小水，下精盐4克烧热，放入沙姜末拌匀取出，分3小碟，每碟加入猪油15克供佐食。将猪油75克、精盐5克和芝麻油、味精调成味汁。反纱纸一张刷上花生油待用。2、将活鸡宰杀，褪毛去内脏洗净，吊起晾干，去掉趾尖和嘴上的硬壳，在翼膊两边各划一刀，在颈骨上剝一刀，然后用精盐3.5克擦匀鸡腔，并放入姜、葱、八角末，先用未刷油的纱纸裹好，再包上已刷油的纱纸。3、用旺火烧热炒锅，下粗盐炒至高温，取出1/4放入沙锅，把鸡放在沙锅内，将余下的盐覆盖在鸡上，盖严锅盖，用小火焗约20分钟至熟。4、把鸡取出，揭去纱纸，剥下鸡皮（待用），将鸡肉撕成块，鸡骨拆散，加入味汁拌匀，然后装盘（骨在底下，肉在中间，皮盖在上面），拼摆成鸡的形状，香菜放在鸡的两边即成。食时佐以沙姜油盐调味汁。

特点:

制法独特，味香浓郁，皮爽肉滑，色泽微黄，皮脆肉嫩，骨肉鲜香，风味诱人

所属菜系：粤菜

东江豆腐煲

原料:

豆腐的500克，去皮猪肉150克，水发虾米25克，鲜鱼肉75克。葱末3茶匙，酱油、干淀粉、湿淀粉各0.5汤匙，精盐3茶匙，味精1.5茶匙，胡椒粉1茶匙，高汤1杯，花生油500克。

制作方法:

"1.将豆腐切成块，在中间挖一圆洞。2.将猪肉、鱼肉、虾米剁碎，同放碗内，加入精盐2茶匙，味精1茶匙顺一个方向搅拌均匀至胶状，加入清水0.5汤匙、干淀粉、葱末2茶匙，搅拌均匀成馅。3.将肉馅填入豆腐上的小孔中。

4.将豆腐煎至两面金黄色。5.将填入馅的豆腐块放入炒锅，

特点:

此菜嫩香味鲜。

所属菜系：其他

东江酿豆腐

原料:

板豆腐（五件）、瘦肉、鱼肉（各四两）、暇米（半汤匙）、咸鱼肉 9 半两）、白菜（六两）、葱（两棵）、姜（一片）调味料：盐（1 / 8 茶匙）、生粉（一茶匙）、麻油、胡椒粉（各少许）、清水（一汤匙）、芡汁料：盐（1 / 4 茶匙）、生粉（半茶匙）、清水（一汤匙）

制作方法:

1、瘦肉、鱼肉分别剁烂，暇米浸软切幼，咸鱼切幼，葱切粒。将各材料放大碗中，加入调味料搅至起胶待用。2、白菜摘好洗滴干，放入油、盐、滚水中灼熟盛起。3、豆腐冲洗滴干，一开四件，用匙羹挖去少量豆腐，洒上少许生粉，酿入鱼肉，放入油镬中煎至微黄色盛起。4、烧热瓦锅，下油一汤匙爆香姜片，加入上汤煮滚，放入白菜，豆腐滚片刻，下芡汁炒煮滚即可原煲上桌。

特点:

(客家菜)

所属菜系：其他

东江鱼丸

原料:

鲮鱼肉（500克）、清水（100克）、味粉（10克）、鸡蛋白（2只）、精盐（20克）、猪油（100克）

制作方法:

一、将新鲜的鲮鱼去鳞开肚去肠，洗净后取去脊骨，等肉冷后用锋利的刀刮肉。二、选择平面砧板将刮起的肉放在砧板面上，放清水100克，徐徐剝至鱼肉浮起呈镜面状，即把上面最嫩滑的一层刮起，放在碟或碗上，继续再剝再刮，刮至最后一层便不要了。三、将剝烂的鱼肉放在一只深盘中，加清水100克，味粉10克，鸡蛋白2只，用水搅匀，放精盐20克，打成鱼胶，再加猪油100克调匀，用手搓成丸形，每只约重20或25克，放进冷水锅里，用文火浸熟（丸浮水面为度）。食时加鸡汤时菜，便成上汤鱼丸。另外，还可以用大虾、鸭肾、本港（惠阳澳头港口出产的鱿鱼，当地人简称本港，质量最好）、火腿等料切碎与鱼胶捞匀，搓成鱼丸，叫“百花鱼丸”。附注：一、制鱼丸时不可放菱粉，否则不滑不爽。二、制鱼丸的清水要用江水，忌用带来硫磺性的水。

特点:

(客家菜)

所属菜系: 其他

东菇炖葵鼠

原料:

用料: 斩好葵鼠件500克, 湿北菇200克。调料: 绍酒、姜汁酒各0.5汤匙, 姜1块, 精盐3茶匙, 味精1.5茶匙, 胡椒粉1茶匙, 植物油1汤匙, 开水6杯。

制作方法:

"先将葵鼠用水滚过, 滤去水分。炒锅内放植物油烧四成热, 将葵鼠放在炒锅中, 放入姜汁酒爆透。再将北菇洗净, 抓干水分, 放在炖盅内, 把爆过的葵鼠族在北菇面上, 加入姜块、绍

酒、精盐、味精、滚水, 随即放入锅内炖至稔, 拣掉姜块, 撒上一些胡椒粉即成。

特点:

此菜香浓味鲜, 滋阴治癌功效。

所属菜系: 其他

《百类蔬菜营养食谱》之丝瓜、凉瓜及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

丝瓜

丝瓜，俗称胜瓜，是夏天主要瓜果之一。

丝瓜嫩时质地软嫩，配上任何肉食也十分清甜；老了的丝瓜会长出坚韧的网状纤维，即为丝瓜络，可代替海绵来洗擦东西。

平日饮酒或食煎炸食物太多，出现口臭、便秘或周身骨痛，可尝试以老丝瓜耐火煲汤，有去湿热的功能。

丝瓜含颇高的维生素b和c。能清热化痰，通肠胃、助消化。

凉瓜

凉瓜又名“苦瓜”，或“君子瓜”，苦已而不苦人。盛产于夏秋5月至9月之间。味道虽苦，但吃后有甘凉的感觉。含有丰富的维生素b和c，抗癌能力很强。

要去除凉的苦味，可以用盐将切开的凉瓜稍腌，挤去渗出的水份，再冲洗干净；也可以将切好的凉瓜块先出盐水，同样可以去除凉瓜的苦涩味。

凉瓜含丰富维生素b和c。有清热解渴，和抗病能力。

丝瓜草菇肉丸汤

材料：丝瓜500克，猪肉（剁碎）400克，鲮鱼肉（剁碎）1条，鲜草菇200克，姜4片，葱1条

肉丸调味料：盐3/4茶匙，胡椒粉少许，生粉适量

做法：

1.丝瓜刨皮，切成小角件，剁碎猪肉混合鲮鱼肉拌匀，加入肉丸调味料，挞至起胶。草菇去底部之泥洗净用姜葱飞水备用。烧滚一锅水，加入姜片，收中火，将拌好之猪肉、鱼肉做成小丸子，放下滚水中浸熟后，加入丝瓜、草菇，再滚时，加入适量盐调味，便可饮用。

凉瓜田鸡煲

材料：凉瓜（约600克）2个，田鸡500克，姜米、蒜茸、豆豉各适量

田鸡调味料：生抽1茶匙，胡椒粉、生粉各适量

献汁料：生抽1茶匙，糖1/2茶匙，生粉适量

做法：

1.凉瓜洗净去瓢，切成排骨件，出水，备用。田鸡剖好斩件，加田鸡调味料拌匀。烧红锅，下油，爆香姜米、蒜茸、豆豉，下田鸡略爆，再下凉瓜、一碗清水及献汁料，改用瓦煲盛好，中小火焖约15分钟，原煲上桌。

烩四宝

材料：丝瓜2条，胡椒粉少许，虾仁80克，糖1茶匙，粉丝12.5克，生抽1汤匙，云耳12.5克，生粉1.5汤匙，上汤1/2杯，鸡粉少许，盐1/3茶匙，水2汤匙

做法：

1.丝瓜去皮洗净，切长块，泡油备用。

2.虾去肠去壳留虾尾，洗净，抹干水份，加盐、胡椒粉调味料拌匀，在雪柜中腌15分钟候用。云耳洗净浸透候用。

3.用少许油起锅，爆香蒜茸，倒下丝瓜、虾仁、云耳、粉丝，炒匀，下上汤滚片刻，再埋献汁即成。

酿凉瓜

材料：凉瓜640克，盐1/2茶匙，鲮鱼肉320克，水3汤匙，虾米20克，生粉1汤匙，葱1棵，盐糖各1/3茶匙，蒜茸1茶匙，面豉酱1汤匙，水约1杯，麻油、古月粉少许

做法：

1.凉瓜切成寸段，挖去籽待用。

2.鲮鱼肉剁幼，加腌料挞至起胶，加入虾米、葱粒搅匀，酿入凉瓜内。

3.下油3汤匙，将酿好的凉瓜煎至呈微黄色，加入盐、糖、水调味慢文焖至汁将干，即可上碟，再淋上熟油2汤匙，可供食用。

编辑：阿二

特点:

所属菜系: 其它菜系

丝瓜炆豆腐

原料:

鲜丝瓜二两；豆腐三两；番茄一只；榨菜五钱；精盐三分；食油（用豆油较好）三钱；味精一分

制作方法:

1.选用鲜嫩长条丝瓜，刮去表皮，洗净，切成一寸二分长、五分宽的长方片。豆腐切成相似的片，并用开水浇烫一下。榨菜洗净切成小片，番茄用开水烫过，去皮也切成片。2.锅放炉火上，放入食油烧热，投入丝瓜煸炒两下，放入番茄、榨菜、豆腐和开水一斤烧开，盖上锅盖，再烧两分锅至豆腐浮上汤面时，加入味精、精盐即成。

特点:

此菜色泽鲜艳，丝瓜清香，味鲜咸微辣，是盛夏时令菜。

所属菜系：其他

丝瓜海米鸭蛋汤

原料:

丝瓜150~200克，鸭蛋1个，海米(泡发好)10粒左右，精盐，味精各适量。

制作方法:

"1.将鸭蛋打散，丝瓜去皮，洗净，切滚刀块。

2.热油锅放丝瓜煸炒，加海米和水，烧沸后徐徐倒入蛋液，同时加盐，味精烧开，去沫，装汤碗，淋麻油即成。

特点:

色泽淡雅，清爽解腻。

所属菜系：其他

两吃菠菜

原料:

菠菜500克，鸡蛋3个、油150克、葱、姜、花椒水、盐、味精、糖醋、香油、清汤，干面粉，湿淀粉各适量。

制作方法:

1.将菠菜择洗净，放面粉裹匀待用；蛋清、黄分别磕入两碗内，各加少许湿淀粉搅匀成糊。2.锅上火，放油，将裹匀面粉的菠菜一半挂匀蛋清糊，一半挂匀蛋黄糊，分批依次入锅炸至表皮酥脆后捞出，控净油装入盘内(蛋清菠菜和蛋黄菠菜各占盘一半)。3.锅留少许底油烧热，加葱姜末，盐、味精、鲜汤，花椒水烧开，用少许淀粉勾芡淋入香油、浇在盘子的一边；另起油少许，烧热放清汤，糖和醋，调酸甜烧开，勾芡浇在盘的另一边即成。

特点:

金银相映，咸鲜酸甜。

所属菜系：浙江菜

《百类蔬菜营养食谱》之中国生菜、西生菜、小棠菜及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

"中国生菜

中国生菜和西生菜都含有丰富的纤维质和维生素。尽管有人嫌中国生菜味道略带涩，但却有种与别不同的“乡土气息”；宜用作放汤，或灼熟加上蚝油来吃。

西生菜

西生菜是从外地保鲜进口。爽甜可口，适宜生食、做沙律或生菜包。

生菜含维生素a、b、c、d、e、f、g、u，而以维生素c含量最为丰富。能清内热，防止牙肉出血，和防止坏血玻

小棠菜

小棠菜有人叫做“上海小白菜”，在台湾称之为a菜；大概因为它的外形漂亮、好吃和便宜，故给予“a菜”的雅号吧！

小棠菜肉厚而稔甜，配合肉类来炒固然好吃，就算清炒，味道也是一流；值得注意的是，炒小棠菜应加水煮稔才好吃，如果再入少许糖，就更加滋味了。

小棠菜含维生素a、b，和大量维生素c和纤维素。能防止牙缝出血，通肠益胃。

生菜显贵鸡（财源滚滚大富大贵）

材料：中国生菜5000克，鸡1只（约1500克），蚬蚧100克，姜葱、芫茜各少许，上汤1杯

调味料：盐2茶匙，绍酒1茶匙

做法：

1.鸡云内脏洗净，以盐及绍酒搽匀内腔，原只蒸熟，待冷后斩件上碟。

2.生菜洗净，纵切成4份，以上汤灼熟，伴于鸡旁。以适量之上汤加生粉埋猷，淋在生菜上。蚬蚧、熟油淋在鸡上，另上茼蒿伴碟，便可上桌。

鸡油三白

材料：小棠菜500克，葱料2茶匙，鸡胸肉200克，姜米1茶匙，蛋白4只，上汤适量，蘑菇150克，生粉适量

调味料：盐1/2茶匙，绍酒1茶匙

做法：

1.小棠菜洗净切成2厘米长段。鸡胸肉切剁成茸，加入蛋白、1/2茶匙盐及5汤匙上汤拌匀。烧热平底锅，将上两拌匀之鸡茸蛋白倒入，慢火煮至变成白色，取出备用。

2.烧热锅，下油爆香葱粒姜米，下蘑菇，加少许上汤，略煮使之入味，盛起。再烧红锅，下油，炒透小棠菜，赞绍酒；改小火，下鸡茸蛋白及蘑菇，使成三列，以上汤、生粉埋猷，倾入锅中，用勺子将菜推上碟，成：绿、白、黄三色的鸡油三白。

翡翠藏三宝

材料：瘦肉320克，生抽1汤匙，冬菇3克，生粉1汤匙，马蹄4个，麻油少许，西生菜1个，胡椒粉少许，鸡蛋1只，盐1/4茶匙，盐1/2茶匙，水4汤匙，糖1/4茶匙

做法：

1.西生菜洗净，用沸水灼软，过冷河留用。

2.瘦肉剁烂，冬菇浸软切粒，马蹄去皮切幼粒。将各材料放在大碗内，加入调味料，搅成馅料待用。

3.取一片生菜，抹上鸡蛋液以及生粉，净馅料放入，分别卷成圆筒形。碟抹油，排入生菜卷，放入沸水锅内，猛火蒸5分钟。

4.烧油锅，加入猷汁煮滚，淋在生菜卷上面即成。

小棠蟹柳

材料：小棠菜480克，蒜茸4茶匙，蟹柳（一包）8条，姜2片，盐1/3茶匙，云耳少许，糖1/2茶匙

做法：

- 1.蟹柳冲洗吸干水份斜切成两段，备用。
- 2.小棠菜洗净，滴干水份，纵切成两半。
- 3.云耳浸软洗净备用。
- 4.烧红锅，下油，先将蟹柳走油盛起。再下油，爆香蒜茸、姜片，下小棠菜及云耳，兜炒至小棠菜熟而稔身，下调味料及蟹柳兜匀，便可上碟。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

《百类蔬菜营养食谱》之中国芹菜、西芹、菜心、梅菜及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

芹菜

芹菜的种类很多，大致可分为唐芹和西芹，唐芹又名香芹，可分为水芹和旱芹；旱芹的香味较为独特，但水芹却胜在大棵而食味较佳，但香味却远不及旱芹。

无论哪一种芹菜，都可作为减肥食物，对于高血压所引起的头晕、眼花、头痛、肩部肌肉疲劳都有治疗之效。

西芹

西芹是一年四季都可以买到的进口蔬菜，多是从美国进口，也是从澳洲及台湾入口。选择西芹时，应拣青绿，肉厚者，这种西芹吃时爽口无渣。

芹菜含有维生素a、b、c、d、u、铁、碱和纤维素。能清肺胃积热，兼能辅疗黄疸症和高血压。

菜心

菜心又叫做油菜，一年四季也能种植，但以冬末初春是最为肥嫩脆口。

菜心性温且不含酸，属碱性食品。无论老年人或是小孩子，甚至体弱多病的人，也可放心食用。

梅菜

梅菜是菜心经盐腌制的成品。菜心大造时，选上等的菜心，去老莢要嫩芯，用盐盖密腌便成梅菜。

腌制梅菜以广东惠州出名。食用时，要先将梅菜用清水浸透，冲洗净盐份和杂质，揸干水分，再拌适量沙糖来蒸，自必爽脆甜口。

菜心含丰富叶绿素、维生素a、c和钙。能帮助消化，促进新陈代谢，调脏理肠。

香芹鸡柳

材料：西芹250克，鸡柳肉300克，红萝卜丝少许

鸡柳调味料：盐1/2茶匙，胡椒粉少许，生粉1茶匙

献汁料：生抽1茶匙，糖1/2茶匙，生粉、清水适量

做法：

1.西芹撕去老筋，切成小段。鸡柳顺纹切成段状，加鸡柳调味料略腌。

2.烧红锅，下油，先将鸡柳泡嫩油，盛起备用。再烧红锅，下油炒熟西芹，将鸡柳回锅，加入献汁料，兜匀便可上碟。

梅菜扣肉

材料：五花腩肉500克，老抽1.5汤匙，梅菜100克，蒜茸1茶匙

调味料：生抽、糖各1茶匙

做法：

1.五花腩肉洗净，放在沸水中煮10分钟后出水再洗净，以老抽涂抹肉皮。烧热油锅，将腩肉放入炸至金黄色，取出切厚片。

2.梅菜浸洗净切碎。烧热锅，下油，爆香蒜茸，下梅菜及调味料炒好。将切好的猪肉铺在大碗底，加入炒好的梅菜，盖好隔水蒸约一小时，反扣在碟上，便可上桌。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

中法双松

原料:

鸡肝250克, 黄豆煎饼4张(约75克左右), 大虾头2个, 鲜西红柿25克, 西红柿酱; 5克、葱头25克, 白兰地酒25克, 白糖40克, 大葱25克, 生菜油500克(实耗150克), 黄油50克, 姜末15克, 红葡萄酒15克。精盐、味精各适量。

制作方法:

1. 虾头洗净, 剁烂泥状, 再用黄油炒黄, 放葱头末、大葱末煸炒后, 放牛肉清汤及红葡萄酒、西红柿粒、西红柿酱, 煮开, 用漏勺或小筛子滤去渣, 再放入白兰地酒, 拌匀后成法国汁。2. 鸡肝去筋络, 洗净, 用清水煮熟, 切成细米粒状, 入盘一边, 浇上法国汁。3. 再把黄豆煎饼(豆制饭粢, 市场有售)叠在一起, 卷面扁圆形长条, 切成细丝, 抖松后放在大盘中。4. 炒锅放生菜油, 滑锅均匀后, 油烧四成热时, 将勺离火, 把黄豆煎饼丝撒入勺中, 不停地翻动, 待炸成金黄色时, 捞出、控油。然后, 放入盘另一边, 迅速用筷子抖松, 再撒入精盐、白糖、味精、姜末拌匀, 即可

特点:

呈红黄双色, 酸甜双味, 中法合璧。

所属菜系: 法国名菜

丰化摇蚶

原料:

用料: 蚶子750克, 葱末绍酒各10克, 姜末酱油各15克,

制作方法:

"特点: 浙江传统名菜,此菜根据蚶的特点沸水清煮而成,柔嫩滑润味美.

用料: 用料: 蚶子750克, 葱末绍酒各10克, 姜末酱油各15克, 胡椒粉1克, 香油20克

烹饪方法: 将蚶子洗净。将沙锅置于旺火上, 将清水烧沸, 放入蚶子

略烫, 待壳欲开时即捞起。将烫好的蚶子剥去半边壳, 摆在盘中, 撒上姜末, 葱末, 胡椒粉, 淋上酱油, 绍酒, 香油即可。

特点:

" 浙江传统名菜,此菜根据蚶的特点沸水清煮而成,柔嫩滑润味美.

所属菜系: 江浙菜

丰化芋艿头

原料:

芋头, 水发海参, 鱼肚冬菇, 熟火腿

制作方法:

"特点: 著名浙江菜,此菜口味鲜美别致,营养丰富.

原料:芋头600克,水发海参300克,鱼肚,冬菇各100克,熟火腿,熟鸡脯肉各50克,青豆20克,胡萝卜10克.

烹饪方法;芋头切成莲花瓣形上笼蒸熟在盘中摆形.海参,鱼肚,冬菇,火腿,

鸡脯肉,胡萝卜均切丁,加精盐,料酒下锅烧沸,勾芡倒在盘中即可.

特点:

著名浙江菜, 此菜口味鲜美别致, 营养丰富

所属菜系: 江浙菜

丰收龙舟

原料:

桂鱼一条（重约1500克）。鸡蛋4个（重约200克）、鱼茸125克、猪肥膘肉100克。精盐5克、味精3克、葱、姜丝各15克、绍酒50克、番茄沙司50克、红曲粉0.5克、干淀粉400克、熟猪油500克（实耗油50克）、熟菜油5000克（实耗油150克）

制作方法:

将桂鱼去鳞、腮洗净，从背部剖开，剔除脊骨，取出内脏，洗净盛入盆里，加精盐3克、绍酒50克、味精1克、葱姜丝腌渍15分钟。肥膘肉批成0.2厘米厚、7厘米长、3.5厘米宽的片10张，拍上少许干淀粉、将鱼茸分成十份，放在肥膘肉上，卷成“蚕茧”状待用。取鸡蛋二个磕入碗内，加精盐1克打散，取一半在净锅内摊成黄色蛋皮一张，另一半加入少许红曲粉。摊成红色蛋皮一张。黄蛋皮刻成“麦穗”四支，红蛋皮切成长22厘米、宽2.5厘米的彩带二条和直径5厘米的菱形片1片。黄蛋皮切细条拼成“丰”字，贴在菱形片上。取大锅一只，置旺火上，加入熟菜油，烧七成热（约175℃）时，将干淀粉加适量水调稀抹在鱼身上，左手捏头，右手捻尾，入锅内炸至头尾上翘，基本定型时再松手将鱼浸入油中炸至成熟，起锅装入大盘中，成“龙舟”形。另用净锅一只，置小火上，烧热后加油倒入滑锅，留油25克，将“蚕茧”抹上少许湿淀粉，逐个下锅煎熟，烹入料酒5克，起锅装在“龙舟”的一端，原锅注入猪油500克，同时将另二个鸡蛋磕入碗内，加精盐1克、味精1克、湿淀粉30克打散，待油温五成热（约110℃）时，将蛋液徐徐淋入锅内，一手用筷子不断推搅，待鸡蛋色呈金黄色起丝时，即起锅，沥干油，盛入“龙舟”的另一端，使呈“稻堆”状，然后将“麦穗”贴在“稻堆”上，“丰”字盖在“蚕茧”和“稻堆”的相交处，两边装上“红彩带”，将番茄沙司和甜面酱放在盘的两端即成。

特点:

鱼身深黄，肉质松脆，滋味鲜香。蛋、茧软滑，鲜咸适口，造型别致

所属菜系：浙江菜

串烧排骨

原料:

"五花排骨650克，鸡蛋1个，竹签数枝，黄瓜半条,蕃茄1个（切花），芫荽少许。调料：①胡椒粒半匙，蒜茸1汤匙，鱼露2汤匙，香茅（切碎）半枝。②青柠汁1汤匙，辣椒粒适量，标茸1匙，鱼露2汤匙，白醋半匙。

制作方法:

①将排骨洗净切小段，加调料和蛋液腌4小时。②将排骨串用小火煎熟蕃茄、黄瓜、芫荽装饰，调料供蘸食。

特点:

所属菜系：其他

串烧海鲜

原料:

鱿鱼1只，青口6只，大虾6只，急冻虾丸6粒，青椒1只，甜红椒1只，洋葱1/2个。

制作方法:

"料: 鱿鱼1只，青口6只，大虾6只，急冻虾丸6粒，青椒1只，甜红椒1只，洋葱1/2个。

腌料: 蒜盐粉1茶匙，酒1茶匙，生抽1/2茶匙。胡椒粉少许。

甜酸汁: 白醋2茶匙，糖果11/2茶匙，生抽1茶匙，茄汁1茶匙，生粉1/2茶匙。

做法:

(一)青椒、红椒、洋葱分别洗净，切成大块。

(二)鱿鱼剥洗净，切花纹后，切成大块。

(三)青口洗净放入沸水中出水后，捞出去壳。

(四)大虾去壳挑肠，洗净。

(五)鱿鱼、青口、大虾用腌料拌匀，腌10分钟。

(六)将所有材料分别穿入竹枝中，放入滚油中炸至熟，盛出放入碟中。

(七)用少许油将甜酸汁煮沸，与上项材料同进食。

注意: ""串烧海洋""将数种海产品及配料用竹签穿成串，可泡油上碟加佐料，亦可做成烧烤串烧，相信在暑假中您会喜欢这种菜式。

特点:

所属菜系: 粤菜

串烧鸡柳

原料:

材料: 鸡腿肉200克(约5两半), 菠萝1—2片, 蘑菇或草菇50克(约1两半), 青椒1个, 蒜头2粒。调味料: 酒2茶匙, 海鲜酱2汤匙, 蒜茸辣酱2平汤匙, 生抽1汤匙, 糖半汤匙, 胡椒粉少许, 麻油1茶匙。

制作方法:

(1) 鸡腿肉切成约2厘米丁方的鸡块。(2) 蒜头去衣切碎, 与调味料同拌匀, 腌鸡块约20分钟。(3) 菠萝、青椒分别切成方块。

(4) 每枝竹签分别穿上鸡块2件, 菠萝、青椒和蘑菇各1片。(5) 烧热煎碟约2分钟, 加油1汤匙。(6) 放进鸡柳串, 用高火煮2分钟, 可供食用。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

串烧鸡柳

原料:

材料: 鸡腿肉200克(约5两半), 菠萝1—2片, 蘑菇或草菇50克(约1两半), 青椒1个, 蒜头2粒。调味料: 酒2茶匙, 海鲜酱2汤匙, 蒜茸辣酱2平汤匙, 生抽1汤匙, 糖半汤匙, 胡椒粉少许, 麻油1茶匙。

制作方法:

(1) 鸡腿肉切成约2厘米丁方的鸡块。(2) 蒜头去衣切碎, 与调味料同拌匀, 腌鸡块约20分钟。(3) 菠萝、青椒分别切成方块。

(4) 每枝竹签分别穿上鸡块2件, 菠萝、青椒和蘑菇各1片。(5) 烧热煎碟约2分钟, 加油1汤匙。(6) 放进鸡柳串, 用高火煮2分钟, 可供食用

特点:

所属菜系: 微波炉菜

串烧鸡柳

原料:

材料: 鸡腿肉200克, 菠萝1—2片, 蘑菇或草菇50克, 青椒1个, 蒜头2粒。调味料: 酒2茶匙, 海鲜酱2汤匙, 蒜茸辣酱2平汤匙, 生抽1汤匙, 糖半汤匙, 胡椒粉少许, 麻油1茶匙。

制作方法:

(1) 鸡腿肉切成约2厘米丁方的鸡块。(2) 蒜头去衣切碎, 与调味料同拌匀, 腌鸡块约20分钟。(3) 菠萝、青椒分别切成方块。

(4) 每枝竹签分别穿上鸡块2件, 菠萝、青椒和蘑菇各1片。(5) 烧热煎碟约2分钟, 加油1汤匙。(6) 放进鸡柳串, 用高火煮2分钟, 可供食用。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

串烧黄鳝

原料:

材料:黄鳝150克(约4两), 菠萝1片, 青椒1双, 番茄2个, 蒜头2粒, 姜2片, 葱1条。调味料: 酒、姜汁各2茶匙, 辣酱2平汤匙, 生抽1平汤匙, 糖1/2汤匙, 胡椒粉少许, 麻油数滴,

制作方法:

" (1) 黄鳝洗净, 切出12等份。(2) 蒜头及姜拍碎, 葱切粒。(3) 黄鳝加调味料、蒜茸、姜茸及葱粒同腌1/2小时。(4) 菠萝、青椒、番茄各切出12等块。(5) 用12枝竹签串起黄鳝, 放在碟上。(6) 放进微波炉内, 高火煮1/2分锺。(7) 取出, 串起菠萝,青椒及番茄,高火煮1分锺,便可供食

特点:

所属菜系: 微波炉菜

串烧黄鳝

原料:

材料: 黄鳝150克, 菠萝1片, 青椒1双, 番茄2个, 蒜头2粒, 姜2片, 葱1条。调味料: 酒、姜汁各2茶匙, 辣酱2平汤匙, 生抽1平汤匙, 糖1/2汤匙, 胡椒粉少许, 麻油数滴,

制作方法:

- (1) 黄鳝洗净, 切出12等份。
- (2) 蒜头及姜拍碎, 葱切粒。
- (3) 黄鳝加调味料、蒜茸、姜茸及葱粒同腌1/2小时。
- (4) 菠萝、青椒、番茄各切出12等块。
- (5) 用12枝竹签串起黄鳝, 放在碟上。
- (6) 放进微波炉内, 高火煮1/2分锺。
- (7) 取出, 串起菠萝、青椒及番茄, 高火煮1分锺, 便可供食。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

串烧黄鳝

原料:

材料: 黄鳝150克(约4两), 菠萝1片, 青椒1双, 番茄2个, 蒜头2粒, 姜2片, 葱1条。调味料: 酒、姜汁各2茶匙, 辣酱2平汤匙, 生抽1平汤匙, 糖1/2汤匙, 胡椒粉少许, 麻油数滴

制作方法:

- (1) 黄鳝洗净, 切出12等份。
- (2) 蒜头及姜拍碎, 葱切粒。
- (3) 黄鳝加调味料、蒜茸、姜茸及葱粒同腌1/2小时。
- (4) 菠萝、青椒、番茄各切出12等块。
- (5) 用12枝竹签串起黄鳝, 放在碟上。
- (6) 放进微波炉内, 高火煮1/2分锺。
- (7) 取出, 串起菠萝、青椒及番茄, 高火煮1分锺, 便可供食。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

串煎馄饨

原料:

馄饨1盒调味料法国香菜末2小匙、辣椒粉2小匙

制作方法:

1、将平底锅预热放入少许油，转动油锅，让锅底平均布满沙拉油，再改小火。2、将馄饨平放入平底锅中，摆放整齐，将底部煎成金黄色，改大火，加入水煮沸后，盖上锅盖继续煮，听到油爆声后改小火，再将锅盖打开，慢慢煮至水分完全收干即可熄火，并用小铲将馄饨铲起。3、用竹签将馄饨串起，每串3个，上面撒上法国香菜末，再依个人口味，酌量撒上辣椒粉，串好后摆盘即可。ps。如果口味想吃重一点的话，可在馄饨起锅前先涂上酱油，然后再撒上喜欢的调味粉或芝麻均可。

特点:

"外焦里嫩,有些微辣.

所属菜系: 浙江菜

义式香煎肋眼牛排

原料:

"1/2 ~1厘米厚的肋眼牛排1份,橄榄油1/2杯,大蒜6~8颗,迷迭香少许(选择性),盐胡椒,红酒1/2杯(选择性)

制作方法:

"(1)在生牛排上加进盐、胡椒和香料.(2)将2~3汤匙的橄榄油倒进已加热的煎锅中.(3)大蒜切片并丢入煎锅,煎至焦黄後取出,再倒入少许橄榄油并将肋眼牛排放入煎锅,每面约煎3~5分钟,时间长短视个人喜好牛排的熟度而定,起锅前加入已煎过的蒜片即可

特点:

所属菜系: 其他西餐

义式香脂醋酱拌田园沙拉

原料:

生菜莴苣-1束. 长菜莴苣-1束(选择性). 型熟蕃茄-2个. 小黄瓜-3条. 红椒-1个. 洋葱-1个. 西洋芹菜-1把. 大小适中的磨菇-15个. 酱料:橄榄油. 义式香脂醋. 盐. 胡椒. 芥末粉. 大蒜. 柠檬

制作方法:

1.将莴苣剥开清洗并弄干 2.大蒜压碎后再细切。 3.将红椒、洋葱、芹菜、磨菇切细(切得非常细), 小黄瓜切片 4.将材料搅拌后并洒上柠檬汁 5.将拌好的沙拉放入冰箱约十分钟后, 淋上义式香脂醋和橄榄油

特点:

所属菜系: 其他

之江鲈莼羹

原料:

鲈鱼肉150克。药菜200克、熟火腿丝10克、熟鸡丝25克、鸡蛋清1个、陈皮丝5克、熟猪油250克。清汤200克、姜汁水5克、葱丝5克、绍酒15克、精盐4克、味精2.5克、湿淀粉25克、熟鸡油10克、胡椒粉3克。

制作方法:

净鱼肉去皮和血筋，切成6厘米长的丝，加精盐1.5克、蛋清、绍酒5克、味精0.5克，捏上劲，放入湿淀粉10克拌匀上浆，莼菜用沸水焯一下，即倒入漏勺沥干水，盛入碗中待用。炒锅置水上烧热，滑锅后下熟猪油，至四五成热（约88~110℃）时，把浆好的鱼丝倒入锅内，用筷轻轻划散，呈玉白色时，倒入漏勺沥油。锅留油少许放入葱段略煸，加绍酒10克、精盐2.5克、清汤及水250克，沸起取出葱段，放入味精及姜汁水，用湿淀粉勾薄芡，再放入鱼丝及莼菜，转动炒锅，加入火腿丝、鸡丝、葱丝推匀，淋上鸡油，起锅盛入汤碗、撒上陈皮丝、胡椒粉即成。

特点:

药菜清香，鱼丝鲜嫩，味美滑润，色泽悦目。

所属菜系：浙江菜

乌发汤

原料:

熟地、怀山药、菟丝子、核桃仁各3克，丹皮、泽泻、天麻各1.5克，枣皮2克，当归、红花、侧柏叶各1克，何首乌、黑芝麻、黑豆各5克，羊肉、羊骨各500克，羊头1个，葱、生姜、白胡椒、味精、食盐各适量。

制作方法:

1. 将羊骨、羊头打破。羊肉洗净，入沸水中氽去血水，同羊骨、羊头一起放入锅内（羊骨垫底）。将以上药物用纱布袋装好扎紧口，放入锅内，并放入葱、生姜和白胡椒，加水适量。2. 将锅置炉上，先用武火烧开，撇去浮沫，捞出羊肉切片再放入锅中，用文火炖1.5小时，待羊肉炖至熟透，将药包捞出不用。【用法】服用时可加入味精、食盐等调料。吃肉喝汤，每日2次。

特点:

【功效】滋肝补肾，补血养气，乌须发。适用肝肾不足、血虚风燥的脱发、头发早白等症。

所属菜系：浙江菜

乌发汤

原料:

熟地、怀山药、菟丝子、核桃仁各3克，丹皮、泽泻、天麻各1.5克，枣皮2克，当归、红花、侧柏叶各1克，制首乌、黑芝麻、黑豆各5克，羊肉、羊骨各500克，羊头1个，葱、生姜、白胡椒、味精、食盐各适量。

制作方法:

1.将羊骨、羊头打破。羊肉洗净，入沸水中氽去血水，同羊骨、羊头一起放入锅内（羊骨垫底）。将以上药物用纱布袋装好扎紧口，放入锅内，并放入葱、生姜和白胡椒，加水适量。2.将锅置炉上，先用武火烧开，撇去浮沫，捞出羊肉切片再放入锅中，用文火炖1.5小时，待羊肉炖至熟透，将药包捞出不用。

特点:

滋肝补肾，补血养气，乌须发。适用肝肾不足、血虚风燥的脱发、头发早白等症。

所属菜系: 其他

乌发汤

原料:

羊肉1000克羊头一只。羊骨1000克。熟地黄30克、淮山药30克、丹皮15克、枣皮15克、泽泻15克，何首乌50克、当归6克、红花6克、菟丝子230克、天麻15克。侧伯叶10克、黑豆60克、黑芝麻50克、胡桃肉50克。味精5克、盐10克、姜50克、葱白50克、胡椒15克。

制作方法:

【制作过程】

将中药及黑豆、黑芝麻、胡桃肉等用纱布袋装好，扎口。将羊肉、羊头（打破）。羊骨用清水洗净。羊肉剔去筋膜，入沸水锅内来去血水，同羊头、羊骨、药物袋同时下锅，加入清水，放入生姜、葱白、胡椒，先用武火将汤烧开，打去浮沫，捞出羊肉切片，再放入锅中，用炆火炖卫小时30分钟，待羊肉酥烂即成。药袋捞出不用。以上药物可分作100份食用。吃时可加味精，食盐调味

特点:

羊肉酥烂，爽滑利口，汤汁香醇，并具有补养气血，乌须黑发之功效。

所属菜系：川菜

乌发汤

原料:

羊肉1000克羊头一只。羊骨1000克。熟地黄30克、淮山药30克、丹皮15克、枣皮15克、泽泻15克，何首乌50克、当归6克、红花6克、菟丝子230克、天麻15克。侧伯叶10克、黑豆60克、黑芝麻50克、胡桃肉50克。味精5克、盐10克、姜50克、葱白50克、胡椒15克。

制作方法:

将中药及黑豆、黑芝麻、胡桃肉等用纱布袋装好，扎口。将羊肉、羊头（打破）。羊骨用清水洗净。羊肉剔去筋膜，入沸水锅内来去血水，同羊头、羊骨、药物袋同时下锅，加入清水，放入生姜、葱白、胡椒，先用武火将汤烧开，打去浮沫，捞出羊肉切片，再放入锅中，用文火炖卫小时30分钟，待羊肉酥烂即成。药袋捞出不用。以上药物可分作100份食用。吃时可加味精，食盐调味

特点:

羊肉酥烂，爽滑利口，汤汁香醇，并具有补养气血，乌须黑发之功效。

所属菜系：川菜

乌发糖

原料:

核桃仁50克，赤沙糖500克

制作方法:

"【原料】核桃仁50克，赤沙糖500克。

【制作】1.将红糖放入铝锅内，加水适量，用武火烧开，移文火上煎熬至稠厚时，加炒香的黑芝麻、核桃仁，搅拌均匀停火。

2.将乌发糖倒入涂有熟菜油的搪瓷盘中摊平，晾凉，用刀划成小块，装糖盒内备用。

【用法】早晚各食三块。

【功效】健脑补肾，乌发生发，适用于头昏耳鸣、健忘、脱发、头发早白等症。久服有预防早衰作用。

特点:

健脑补肾，乌发生发，适用于头昏耳鸣、健忘、脱发、头发早白等症。久服有预防早衰作用

所属菜系：其它菜系

乌发糖

原料:

核桃仁50克，赤沙糖500克。【来源】民间方

制作方法:

"1. 将红糖放入铝锅内，加水适量，用武火烧开，移文火上煎熬至稠厚时，加炒香的黑芝麻、核桃仁，搅拌均匀停火。

2. 将乌发糖倒入涂有熟菜油的搪瓷盘中摊平，晾凉，用刀划成小块，装糖盒内备用。【用法】早晚各食三块。

特点:

健脑补肾，乌发生发，适用于头昏耳鸣、健忘、脱发、头发早白等症。久服有预防早衰作用。

所属菜系：其他

乌狼鲞烤肉

原料:

主料: 乌狼鲞（中段）1250克，熟猪五花肉200克。配料: 水发毛笋干100克。调料: 葱段10克，姜片2.5克，绍酒50克，味精1克，熟菜油25克。

制作方法:

（1）将乌狼鲞用水漂洗，剔去刺，切成4厘米的方块。毛笋和五花肉切成大小相同的块。（2）将炒锅置旺火上，下入熟菜油，烧至五成热，投入猪肉块、姜片煸炒一下，加入绍酒和笋块，舀入清水，煮沸后，改用中火煮10分钟左右，投入乌狼鲞，再煮10分钟左右，放入味精和葱段，即成。

特点:

“乌狼鲞”是浙江奉化方言，即经特殊加工后已无毒性的河豚鱼的干制品。此菜油而不腻，鲜而不腥

所属菜系: 浙江菜

乌豆老姜焖猪脚

原料:

乌豆150克，老姜1大块，米酒1匙，猪脚1只（前蹄）。

制作方法:

"原料：乌豆150克，老姜1大块，米酒1匙，猪脚1只（前蹄）。

烹饪方法：猪脚用滚水煮2分钟后捞出洗净。老姜拍扁，将上述原料及调料放

入煮锅，煮滚后该小火焖煮一个半小时即可。

特点：此菜汤汁浓郁，有去湿，补身之效

特点:

此菜汤汁浓郁，有去湿，补身之效

所属菜系：其它菜系

乌豆莲子羊肉汤

原料:

乌豆150克 莲子100克 羊肉500克 陈皮1片

制作方法:

"[制法]: 1.羊肉洗净,斩件;乌豆放入热锅中,炒至豆衣裂开,取出洗净滤干水;莲子、陈皮(去白)分别用清水洗净。

2.将备用料一齐放入砂煲内,加清水适量,武火煮沸后,改用文火煲3小时,调味供用。

[功能]: 健脾补肾、益气补血、强精补髓

[适用范围]: 用于脾肾虚衰、精神疲乏、饮食欠佳、头发早白、小便频密、夜尿多、遗尿等症。

特点:

健脾补肾、益气补血、强精补髓

所属菜系: 其它菜系

乌骨鸡归黄汤

原料:

乌骨鸡1只，当归、黄芪、茯苓各10克。

制作方法:

将鸡洗净去内脏，把药放入鸡内用线缝合，放入砂锅内煮烂熟，去药渣，加调味品，食肉喝汤，分2—3次服完，月经前，每天1剂，连服3—5剂。

特点:

健脾养心，益气养血；适用于月经超前，经量过多，精神疲倦，心悸气短，失眠等。

所属菜系：粤菜

乌龙吐珠

原料:

水发灰参 500 克, 鹌鹑蛋 10 个, 猪油 10 克, 葱姜油 15 克, 酱油 25 克, 料酒 10 克, 姜汁 6 克, 味精 6 克, 葱丝 10 克, 白糖 5 克, 高汤、水淀粉个适量

制作方法:

(1) 海参净膛, 从膛内剖花刀, 用开水焯好。鹌鹑蛋煮熟剥皮。(2) 炒勺上火将猪油烧热, 放葱丝煸炒出香味, 加调料烧开去浮沫, 放入海参、鹌鹑蛋后一直微火炖入味, 淋水淀粉勾前, 淋葱姜油出勺即可。

特点:

海参油亮, 菜式美观, 鲜味浓厚。

所属菜系: 京菜

乌龙吐珠

原料:

原料: 水发灰参 500 克, 鹌鹑蛋 10 个, 猪油 10 克, 葱姜油 15 克, 酱油 25 克, 料酒 10 克, 姜汁 6 克, 味精 6 克, 葱丝 10 克, 白糖 5 克, 高汤、水淀粉个适量。

制作方法:

做法: (1) 海参净膛, 从膛内剖花刀, 用开水焯好。鹌鹑蛋煮熟剥皮。(2) 炒勺上火将猪油烧热, 放葱丝煸炒出香味, 加调料烧开后去浮沫, 放入海参、鹌鹑蛋后一直微火炖入味, 淋水淀粉勾前, 淋葱姜油出勺即可。

特点:

特点: 海参油亮, 菜式美观, 鲜味浓厚。

所属菜系: 京菜

乌龙吐珠

原料:

水发灰参 500 克, 鹌鹑蛋 10 个, 猪油 10 克, 葱姜油 15 克, 酱油 25 克, 料酒 10 克, 姜汁 6 克, 味精 6 克, 葱丝 10 克, 白糖 5 克, 高汤、水淀粉个适量。

制作方法:

(1) 海参净膛, 从膛内剖花刀, 用开水焯好。鹌鹑蛋煮熟剥皮。(2) 炒勺上火将猪油烧热, 放葱丝煸炒出香味, 加调料烧开去浮沫, 放入海参、鹌鹑蛋后一直微火炖入味, 淋水淀粉勾前, 淋葱姜油出勺即可。

特点:

海参油亮, 菜式美观, 鲜味浓厚。

所属菜系: 京菜

乌龙戏珠

原料:

黑鱼，750克；鹌鹑蛋，12只；水发香菇，5克；火腿，50克；竹笋，若干。

制作方法:

黑鱼是“龙”，鹌鹑蛋是“珠”。乌龙戏珠这道药膳，具有强身美容、滋阴生肌的功效，也适合了身体虚弱和手术后病人食用，它还有助于刀口伤疤的愈合。它的味道鲜美，带着一股诱人的清香。

[操作方法]: 1、黑鱼宰杀清洗干净后，在鱼的两面，分别用斜刀切出间距为1.5厘米宽的花纹。备用。2、把火腿切成薄片。3、把每只香菇一切为二。4、切薄笋片。5、取火腿、香菇和冬笋各1片，塞进黑鱼已经切好的缝隙里。6、将鱼放在盘子里，在鱼的上面，放上葱段和姜片，鱼的周围放煮熟去壳的鹌鹑蛋，加15克黄酒、少许盐和味精，然后蒸20分钟左右，即成。

美食长廊

特点:

这道药膳，具有强身美容、滋阴生肌的功效，也适合了身体虚弱和手术后病人食用，它还有助于刀口伤疤的愈合。它的味道鲜美，带着一股诱人的清香。

所属菜系: 其它菜系

乌龙报喜

原料:

水发海参，蛋清，鸡汤，生抽，糖色，味精，料酒。

制作方法:

将水发海参用水焯透，蛋清打成蛋泡后用醋碟做成圆饼状，用番茄汁在蛋泡上挤出双喜字。勺上火，下底油、生油、料酒烹锅，下鸡汤、海参及其他底料，靠烧入味，汤浓汁稠时，勾芡、打明油，装盘即成。

特点:

汁浓味厚，口味咸鲜微甜。

所属菜系：其他

乌龙茶

原料:

乌龙茶3.5克, [文献摘要]乌龙茶

制作方法:

沸水冲泡可连续冲泡4~5次, 随斟随饮。

特点:

降压、消脂。防治冠心病和消肥减胖。

所属菜系: 其他

乒乓饅

原料:

上等糯米粉、适量花生油、熟砂糖、花生碎、芝麻、橙糕

制作方法:

传统小食。南宋末年，揭阳县人为避战乱，抵御饥饿，以鼠曲草混于糯米中碾成糯粉，制成鼠曲饅。由于鼠曲草的香味，使这饅品令人喜爱，后又采用槟榔酥为饅馅，制成槟榔酥饅。明清时已在潮州一带扬名，并传名海外。

晚清揭阳县城南门有一李姓师傅，专门经营槟榔酥饅，他既保持原有的风味特色，又在饅品外涂一薄层花生油，使槟榔酥饅更为畅销。20世纪50年代初，外地人在揭阳买槟榔酥饅时，讹念为乒乓饅而流传下为。传统的制法，饅皮要用上等糯米粉，加上适量花生油，经反复拌匀成稠泥状；饅馅以槟榔酥为主体，加上熟砂糖，花生碎、芝麻、橙糕等。制作时，先取一小块胚料，捏成圆薄片，放进适量的馅料，捏成圆饅型，然后用木模或陶模印出花纹，以豆腐膜作垫底，经蒸熟晾干后，乒乓饅便具有外观清柔软，里面香脆甜的优点。食时一般需再蒸软，并以厚柚文火煎热，使之皮酥馅软。

特点:

外观清柔软，里面香脆甜

所属菜系：甜品

九转大肠

原料:

猪大肠3条（重约750克），绍酒10克，酱油25克，白糖100克，醋54克，香菜末1.5克，胡椒面、肉桂面、砂仁面各少许，葱末、蒜末各5克，姜末2.5克，熟猪油500克（约耗75克），花椒油15克，清汤、精盐各适量。

制作方法:

1、将猪大肠洗净，用50克醋和少许盐里外涂抹揉搓，除去粘液污物，漂洗后放入开水锅中，加葱、姜、酒焖烧熟，捞出切成3厘米长的段，再放入沸水锅中焯过，捞出沥水。2、炒锅上中火，倒入猪油烧至七成热，下大肠炸至呈红色时捞出。锅内留油25克，放入葱、姜、蒜末炸出香味，烹醋，加酱油、白糖、清汤、精盐、绍酒，迅速放入肠段炒和，移至微火上，烧至汤汁收紧时，放胡椒面、肉桂面、砂仁面，淋上花椒油，颠翻均匀，盛入盘内，撒上香菜末即成。

特点:

色泽红润，质地软嫩，兼有酸、甜、香、辣、咸五味，鲜香味美，异常适口。

所属菜系：鲁菜

九转大肠

原料:

熟大肠750克，熟猪油、花椒油、清汤、白糟、盐、味精、料酒、葱、姜、蒜、香菜、醋、胡椒面、砂仁、肉桂、豆寇各适量。

制作方法:

"将大肠切成2厘米的段，香菜切1厘米的小段。勺内加入清水，开后放人大肠余透，捞出沥净水份。炒勺上火加熟猪油。白糖，将糖炒至发红时，放大肠们上色，下入葱姜蒜末，烹上醋、料酒，

加入清汤，开后下盐、白糖、味糟、三种药材的一半。然后移至小火，烧至汤汁发浓时，加入？

特点:

色泽红亮，五味俱全，是山东名菜。

所属菜系：鲁菜

乡村什香菜

原料:

马齿苋250克，百页2张，精猪肉100克，虾米50克，精盐5克，味精1克，麻油2克，糖5克，胡椒粉2克

制作方法:

"制法:

1、将马齿苋、虾米分别浸泡洗净。百页、猪肉分别切4厘米长细丝，焯水待用。

2、将马齿苋、百页丝、虾米均匀拌在一起，放入适量的精盐、味精、麻油、糖、胡椒粉拌匀即成。

特点：清香爽口，佐酒下饭皆宜。马齿苋有清热解毒、止痢功效。

特点:

清香爽口，佐酒下饭皆宜。马齿苋有清热解毒、止痢功效

所属菜系：其它菜系

乡村蔬菜鸡汤

原料:

"鸡1.5公斤以上,2只3公斤;鸡汤5.75升;杂菜丁500克;番茄,碎225克;大蒜,去皮100克;香料包1个;盐调至够味;白胡椒粉调至够味;装饰:杂菜切为菱形,并焯过的500克;鸡肉熟的丁状500克;小葱细丁 3克。

制作方法:

"1、将鸡与汤煮开,转小火煮2小时,并去除浮物;2、加入番茄及杂菜,小火半小时;3、加入大蒜及香料,小火半小时;4、去除油脂,取出鸡并过滤;5、加入盐胡椒调料,并装饰。

特点:

所属菜系: 其他西餐

乳椒空心菜

原料:

主料 空心菜500克，泡辣椒2只，玫瑰乳腐汁1汤匙。辅料 盐3克，糖2克，味精2克，蒜泥少许。

制作方法:

1、空心菜捡去老根，嫩头一剪两断，洗净。2、起油锅放50克生油，待油冒青烟时将蒜泥下锅炒散，即将空心菜一锅煸炒，放入泡椒节，乳腐汁、盐、糖、味精略炒即好。

特点:

清口脆嫩，别有风味。

所属菜系：浙江菜

乳腐肉

原料:

五花猪肉（1块，500克）、红乳腐汁（125克）、姜片（少许）、葱结（少许）、白糖（40克）、黄酒（40克）、红米（12.5克）、盐（2.5克）

制作方法:

一、将五花肉（要皮薄肉细的）洗清理净，放在水里煮到四成熟，取出，拆骨，在皮的上面用刀划成小方格。二、将红米放在锅里，加水熬成汁。三、将五花肉放入锅内，加水1100克和葱、姜、酒、糖、乳腐汁、红米汁、盐（少许）烧1小时，待水分大半收干，将肉捞起，扣在碗城（皮朝下）。四、将未收干的汤汁倒入肉碗里，再蒸约半小时，至肉酥烂为止。四、上席时，反转针肉覆在盘里（皮朝上），再将肉汁回锅收浓后（葱、姜不要）浇在肉面上即好。

特点:

色粉红。肥嫩浓香，入口即化。（沪菜）

所属菜系：沪菜

乳酪蒸虾仁

原料:

带壳鲜虾 2 5 0 克, 鸡蛋白 1 0 0 克, 脱脂鲜奶 2 0 0 克, 鸡粉 5 0 克, 火腿茸 3 0 克 精盐 3 克, 香菜 1 0 克, 香油、生粉各 5 克, 胡椒粉、糖各 1 克, 鸡清汤 8 0 克

制作方法:

将鸡蛋、鲜牛奶、鸡粉、盐拌匀, 撒上虾仁、火腿茸原盘上笼, 清蒸 2 0 分钟, 出笼后淋上香油、味精、胡椒粉即可

特点:

广东风味菜。以鲜虾仁、鸡蛋、牛奶为主料, 上笼蒸制而成。成菜色泽淡黄, 乳酪滑润, 虾仁韧嫩, 清淡鲜香, 营

所属菜系: 粤菜

乳酪蒸虾仁

原料:

鲜虾，鸡蛋白，脱脂鲜奶，鸡粉，火腿

制作方法:

"特点：广东风味菜,此菜色泽淡黄,乳酪滑润,清淡鲜香,营养丰富,有温补功效

用料：鲜虾250克，鸡蛋白100克，脱脂鲜奶200克，鸡粉50克，火腿茸30克

香菜10克，鸡清汤80克，香油，生粉各5克。

烹饪方法：将鸡蛋，鲜牛奶，鸡粉，盐拌匀，撒上虾仁，火腿茸原盘上笼蒸

20分钟，出笼后淋上香油，味精，胡椒粉即可。

特点:

"广东风味菜,此菜色泽淡黄,乳酪滑润,清淡鲜香,营养丰富,有温补功效

所属菜系：粤菜

乳酸菌果汁酱

原料:

果酱，海蜇皮，水，牛奶，砂糖，乳酸菌饮料，水果酒

制作方法:

"原料：（a）果酱半杯，海蜇皮少许，水一大汤匙。

（b）牛奶150克，砂糖40克，乳酸菌饮料100克，水果酒半大汤匙，

海蜇皮少许。

步骤：1、把a煮烂后，放在容器内使它冷却凝固。

2、把牛奶加上砂糖并在火上加温，把b放在里面煮。

3、等它冷却后再把（1）加上搅拌即可。好的豆腐，再放（2）料，

小火焖入味，最后用淀粉水勾芡。

特点：此甜点色泽降红，口感细腻，酸甜可口。

特点:

此甜点色泽降红，口感细腻，酸甜可口。

所属菜系：粤菜

乳鸽红枣饭

原料:

乳鸽1只，红枣6枚，冬菇3朵，生姜2片，黄酒、白糖、蚝油、植物油各适量，大米300克。

制作方法:

制法：将鸽肉洗净斩块，加辅料调汁腌渍；红枣洗净去核，冬菇泡软切丝，同放入鸽肉碗中，拌匀；大米淘洗干净常法做饭，待米饭水将干时，将鸽肉、红枣、冬菇铺于饭面，盖严小火焖至熟即可。

功效：补益肝肾，健体益神，预防脑衰。

用法：每日1次，分2次食完。

应用：适于肝肾亏损，记忆力减退者；健康人常食可防脑衰。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益肝肾，健体益神，预防脑衰

所属菜系：其它菜系

乾坤蒸狗

原料:

去骨连皮狗肉2000克，母鸡一只（约1000克）、猪瘦肉500克、肘子500克。天冬10克、生地10克、枸杞15克、甘草3克、柠檬25克。葱25克，料酒20克、胡椒面3克、味精1克、香油20克、豆瓣50克。

制作方法:

将狗肉皮在火上燎黄，用水泡软，刮洗后用凉水浸泡，待肉质发胀时，用木棒在肉上轻轻反复捶敲。边捶边洗至血水排尽肉质松软，将狗肉切条，用凉水泡上，将大冬、生地、枸杞、甘莫、柠檬洗净。鸡剔下胸脯肉，余下的鸡肉和肘子各改成八块，姜切片，葱切节，鸡肉和肘子用姜、葱水泡上。把瘦猪肉和鸡脯肉分别用刀背剁茸，分别用姜、葱水泡上。炒锅置火上，放入清水，烧沸后放入一段柏木去臊气，再放狗肉、葱姜，料酒，用中火煮透，将狗肉捞出冲洗漂凉，鸡肉、肘子用沸水氽透。锅内掺入清水，放鸡、肉，肘子、葱姜，用武火烧沸，打净浮沫，移文火煮至肉熟时，下入狗肉、响把。将天冬、生地，甘草用纱布包好，连同狗肉等一起放入盛子内。把汤烧沸，下胡椒粉，料酒，冲入猪肉茸，待肉茸凝结时捞出肉末，将清好的汤滗入盛子内，用温棉纸封口，上笼蒸至肉火巴取出、捞出药包不用，将汤漠入锅内烧沸，冲入鸡茸，用同样方法清好汤，加盐，味精调好味，倒入狗肉盛子内，加盖封严，覆笼大气蒸。将柠檬去皮、去瓢切成细丝，分成两碟。豆瓣用油酥香，分成两碟，与蒸好的狗肉同时上桌。

特点:

肉质肥烂，软滑利口，汤汁清鲜，浓厚味醇，并具有补中益气，温肾助阳之功效。

所属菜系：川菜

二仙羊肉汤

原料:

羊肉250克，仙茅15克，仙灵脾15克，生姜15克

制作方法:

"[制法]: 1.羊肉洗净，切片；仙茅、仙灵脾、生姜分别用清水洗净，二仙用干净纱布包好。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲羊肉熟烂，去药包，调味供用。

[功能]: 调补冲任

[适用范围]: 用于冲任不调所致的高血压。症见头晕耳鸣，烦躁易怒，手足心热，记忆力减退，心悸气短，失眠多梦，月经失调，舌质红，苔薄白。

特点:

调补冲任

所属菜系: 其它菜系

二冬嫩蛋

原料:

鲜鸡蛋5个，二冬（天冬、麦冬）膏、熟猪油各150克，精盐3克，湿淀粉2克，味精1克，鲜汤400克。

制作方法:

制法：将鸡蛋磕入大碗内，用筷子顺着一个方向搅散，加入精盐、二冬膏、湿淀粉、味精、鲜汤搅匀，待用。把炒锅刷洗净，置于中火上，下熟猪油烧热，将鸡蛋浆倒入锅内，用炒瓢推动至炒熟，起锅盛于盘中，即可食用。

功效：润肺止咳，补肾安神。

用法：佐餐食用。

应用：适用于肺阴虚口干咽燥，干咳少痰者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

润肺止咳，补肾安神

所属菜系：其它菜系

二子延年茶

原料:

枸杞子和五味子各6克，白糖适量。

制作方法:

制法：枸杞子和五味子洗净，放入碗内捣碎后加入适量白糖，放入茶杯中用沸水冲泡当茶饮用。

功效：养阴生津，滋润五脏，延年益寿。

用法：不拘时当茶饮。

应用：适用于阴虚者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

养阴生津，滋润五脏，延年益寿

所属菜系：其它菜系

二红汤

原料:

红萝卜200克, 红枣20枚。

制作方法:

制法: 红萝卜洗净, 去皮, 切片, 红枣去核, 同置锅中, 加清水适量, 煮沸30分钟, 去渣取汤。

功效: 健脾生津, 安神益智。

用法: 每天分2--3次饮下, 常用。

应用: 适于脾虚血亏引起的头晕、失眠、多梦、健忘者食用。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾生津, 安神益智

所属菜系: 其它菜系

二荔枝虾仁

原料:

虾仁150克，净荔枝50克鸡蛋清1个、精盐1克、姜蒜共15克、味精1克、水淀粉25克、鲜汤50克、花生油200克。

制作方法:

1将虾仁改刀成丁，用精盐、蛋清、水淀粉上浆，荔枝改切成丁，葱切丁均切成米粒状。2用精盐、味精、鲜汤、水淀粉对成滋汁。3炒锅置中火上，放油烧至六成热，放入虾仁炒至散粒后，放入姜、葱、荔枝略炒烹入滋汁，翻转炒锅装盘即可。

特点:

虾仁鲜嫩，味美可口。

所属菜系：其他

二金玉枣瘦肉汤

原料:

郁金、鸡内金各15克，玉米须30克，大枣5枚，猪瘦肉适量。

制作方法:

制法：郁金、鸡内金、瘦肉、大枣、玉米须分别洗净后，同入沙锅内，加清水适量煎汤。

功效：健脾消食利胆。

用法：去渣取汤，每日2次饭后饮用。

应用：适用于胆囊炎、胆石症患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾消食利胆

所属菜系：其它菜系

二龙戏珠

原料:

主料 三索线蛇2条，白鸽蛋1个，虾胶500克，鸡柳肉80克，蛇茸50克，火腿茸25克，冬菇丁25克。调料 生粉10克，盐10克。

制作方法:

(1)三索线原条蛇皮由头部剥到尾部，用小刀割开颈皮，切断颈骨，取出原条蛇肉，留下皮连头部。(2)将虾胶、蛇茸、鸡柳肉、火腿茸、冬菇丁放入碗内，搅拌均匀成馅，放入冰箱待用。(3)在原条蛇皮的中间，用刀割开后，在皮内拍上生粉，从刀口处酿入锅料。然后把刀口封闭。(4)在蛇皮上扎针，再放入汤钵内，用文火浸制15分钟左右即可。(5)冷冻后切成每段厚3厘米，摆回原蛇形，铺上玻璃芡。(6)将白鸽蛋煮熟后，剥掉外壳，放于两条，放于两条蛇头之间。

特点:

款式新颖奇特，造型生动别致，龙衣嫩滑艳丽，馅肉鲜美爽口，色香味形皆妙

所属菜系: 其他

云呢拿忌廉布甸

原料:

忌廉 1公升 、鲜奶 7汤匙、糖 180克 、呢拿香油 数滴 、鱼胶粉 16克 、杏仁甜酒 4汤匙

制作方法:

1鱼胶粉用4倍水开匀。2将忌廉、鲜奶及糖用慢火加热2分钟后离火，加入 呢拿香油拌匀。3加入鱼胶粉溶液，用慢火煮至完全溶解。熄火待凉后，加入甜酒。4将混合液倒入 喱杯中，放入雪柜雪至凝固即成。

特点:

所属菜系: 其他

云托八鲜

原料:

鱿鱼、海参、香菇、虾肉、鲜贝、蟹肉、鱼皮各30克，黄瓜50克，南豆腐1盒，盐2克，味精2克，酱油3克，胡椒粉2克，料酒5克，鸡汤、淀粉、有各适量。

制作方法:

(1) 将鱿鱼、海参、鱼皮、香菇用开水焯好。虾肉、鲜贝用淀粉上浆。(2) 黄瓜切滚刀块，南豆腐用水稍煮。(3) 起锅放油烧热，将鲜贝、虾肉入锅滑散捞出。(4) 锅留底油将主、配料投入锅中，放调料、鸡汤焖约5分钟，同时将南豆腐放入沙锅，国内“八仙”用湿淀粉勾芡，加黄瓜倒入沙锅即可。

特点:

多料多味，营养丰富。

所属菜系：湘菜

云河段霄

原料:

主料: 香蕉500克。 配料: 金糕200克, 蜜枣100克。 调料: 白糖50克, 鸡蛋清2个, 玉米粉20克, 面粉10克, 花生油500克(约耗30克)。

制作方法:

1.将香蕉剥去外皮, 切成长1寸5分、宽5分、厚1分的长方形片。
2.将金糕、蜜枣均切成与香蕉片同样大小的片(蜜枣如不够大, 可用两片拼起来)。 3.取两片香蕉, 中间夹一片金糕、一片蜜枣, 即成段霄, 共做15个。 4.将鸡蛋清放入大盘中, 用筷子抽起呈雪白泡沫状, 加入玉米粉拌匀。 5.坐煊锅, 注入花生油, 烧至五成热, 把段霄的六面沾一层面粉, 再裹满蛋清糊, 放入油锅中炸熟(不要上色), 捞出控净油, 码在圆盘中, 撒上白糖即可。

特点:

所属菜系: 满汉全席

云片糕

原料:

潮州粉4.5千克 白砂糖5千克 熟猪油500克 清水1.25千克 柠檬酸适量

制作方法:

"制作方法:

1.制糖砂: 白砂糖用清水溶解后煮成糖浆, 煮时加入柠檬酸, 煮至122℃, 熄火, 搅拌成糖砂, 加进熟猪油, 拌匀备用。

2.把过筛的潮州粉, 放操作台上围成圈, 中间放入糖砂, 拌入潮州粉。

3.把粉装入模具, 压实, 面上覆盖一张白纸, 放在蒸笼里蒸15分钟, 以增加粉志的粘结度。

4.糕坯脱膜后藏于熟面粉内约1小时, 取出切成薄片。

质量标准:

形态: 长方形, 四边完整。

色泽: 白色。

组织: 大小均匀, 厚薄一致, 刀口整齐, 粉料细腻, 粘结适宜, 不硬, 不散, 有韧性。

口味: 酥香软滑, 不垫牙, 无异味。

特点:

酥香软滑, 不垫牙, 无异味

所属菜系: 甜品

云片鸽蛋

原料:

"鸽蛋12个水发香菇、水发玉兰片、水发鱼肚各50克，豆苗叶25克，熟火腿末2.5克,料酒10克，精盐1.5克，湿玉米粉10克，清汤250克，鸡油10克。

制作方法:

1.将水发香菇、水发玉兰片洗净，同火腿一起均切成细丝，即成为“三丝”。2.锅中注入清水，上火烧开，放入三丝氽一遍捞出。另起锅，注入100克清汤加料酒、精盐各少许，放入三丝，在火上煨两分钟捞出，控净汤，撒在圆盘中。3.取12个碗形小酒盅，盅内抹一层鸡油，将鸽蛋分别磕入小酒盅内(不要将蛋黄弄散)将豆苗洗净，放在鸽蛋上，再撒些火腿末上屉蒸5分钟左右取出，用小刀从边上划开，取出鸽蛋，整齐地码在盘中的三丝上。4.锅中注入150克清汤，加入剩余的料酒、精盐，对好口味，用水将玉米粉调稀，倒入锅中勾成汁，淋上鸡油，浇在菜上即可。

特点:

所属菜系：满汉全席

云片鹿角菜

原料:

鹿角菜150克。火腿20克、玉兰片20克、黄瓜皮20克、绿豆15克。清汤100克、味精5克、绍酒15克、淀粉50克、鸡油5克、精盐10克。

制作方法:

锅内放清水、绿豆，烧沸后捞出绿豆，将鹿角菜放绿豆汤中氽过，然后在清水中浸泡1小时，捞出沥干。将鹿角菜、火腿、玉兰片、黄瓜皮均片成抹刀片，鱼鳞状正面朝下间隔整齐地摆在碗中。清汤、味精、绍酒、食盐调匀浇入碗内，上笼用旺蒸半小时取出，滗出汤汁扣在盘内。将滗出的原汤，勾上芡，淋入鸡油，浇在菜面上即成。

特点:

香郁爽口，鲜艳美观。是一种风味独特的野菜佳肴。

所属菜系：鲁菜

云猪手

原料:

猪脚、白糖、精盐

制作方法:

1. 将猪脚去净毛甲，洗净，用沸水煮约30分钟，改用清水冲漂约1小时，剖开切成块，每块重约25克，洗净，另换沸水煮约20分钟，取出，又用清水冲漂约1小时，然后再换沸水煮20分钟至六成软烂，取出，晾凉，装盘。2. 将白醋煮沸，加白糖、精盐，煮至溶解，滤清，凉后倒入盆里，将猪脚块浸6小时，随食随蘸

特点:

骨肉易离，皮爽肉滑，不肥不腻，酸甜可口

所属菜系：浙江菜

云耳番茄汤

原料:

材料: 云耳2朵, 金针1/2两 (约20克), 番茄2~3个, 清鸡汤、清水各1罐, 鸡蛋2只, 油1/2汤匙。调味料: 盐3/4茶匙, 糖1/3茶匙, 胡椒粉少许。

制作方法:

"(1)云耳、金针用清水浸约1小时,洗净。(2)云耳剪成小块,金针切去硬端,再用热水浸5分钟,沥干水分。(3)番茄洗净,切件去籽。(4)烧热油,略爆番茄,注入清鸡汤和水,加调味料、云耳、金针同煮滚片刻,熄火。(5)下鸡蛋拌匀,即可供食。

特点:

"清淡可口,适合任何人口味

所属菜系: 浙江菜

云耳番茄汤

原料:

材料: 云耳2朵, 金针1/2两(约20克), 番茄2~3个, 清鸡汤、清水各1罐, 鸡蛋2只, 油1/2汤匙。调味料: 盐3/4茶匙, 糖1/3茶匙, 胡椒粉少许。

制作方法:

"(1)云耳、金针用清水浸约1小时,洗净。(2)云耳剪成小块,金针切去硬端,再用热水浸5分钟,沥干水分。(3)番茄洗净,切件去籽。(4)烧热油,略爆番茄,注入清鸡汤和水,加调味料、云耳、金针同煮滚片刻,熄火。(5)下鸡蛋拌匀,即可供食。

特点:

"清淡可口,适合任何人口味.

所属菜系: 浙江菜

云耳番茄汤

原料:

云耳 2朵，金针 1/2两，（约20克），番茄2-3个，清鸡汤，清水各1罐，鸡蛋 2只，油1/2汤匙。调味料：盐3/4茶匙，糖 1/3茶匙，胡椒粉少许。

制作方法:

（1）云耳，金针用清水浸泡约 1小时，洗净。（2）云耳剪小块，金针切去硬端，再用热水浸5分钟，沥干水分，（3）番茄洗净，切件去籽。（4）烧热油，略爆番茄，注入清鸡汤和水，加调味料，云耳，金针同煮滚片刻，熄火。（5）下鸡蛋拌匀，即可供食。

特点:

所属菜系：浙江菜

云耳西芹炒肉片

原料:

材料: 猪肉6两(约240克), 西芹14棵, 云耳1朵, 葱白2棵(切段), 蒜1瓣(切茸), 熟笋肉6片, 酒1汤匙, 盐少许, 油1汤匙。
调味料: 猪油1汤匙, 生抽1茶匙, 砂糖1/2茶匙, 菜粉1/2茶匙, 盐、油各适量。

制作方法:

做法: (1)猪肉切片下调味料拌匀, 腌片刻。(2)西芹撕去筋络, 切片, 云耳用热水浸软, 去蒂, 洗净。(3)烧热油, 大火下西芹, 加盐炒拌, 至变色取出。(4)烧热镬, 爆香蒜茸, 下猪肉炒拌, 至变白色时, 下云耳、西芹、葱段, 洒入酒, 加笋片, 迅速炒合, 上盖略煮, 炒熟上碟。

特点:

"色,香,味俱全,口感好

所属菜系: 浙江菜

云耳西芹炒肉片

原料:

猪肉6两，西芹1/4棵，云耳1朵，葱白 2棵（切段），蒜 1瓣（切茸）熟笋肉6片，酒 1汤匙。调味料：蚝油、1汤匙，生抽 1茶匙，砂糖 1/2茶匙，粟粉1/2茶匙，盐，油各适量

制作方法:

（1）猪肉切片下调味料拌匀，腌片刻（2）西芹撕去筋络，切片，云耳用热水浸软，去蒂，洗净。（3）烧热油，大火下西芹，加盐炒拌，至变色取出，（4）烧热镬，爆香蒜茸，下猪肉炒拌，至变白色时，下云耳，西芹，葱段，洒入酒，加笋片，迅速炒合，上盖略煮，炒熟上碟

特点:

所属菜系：浙江菜

云腿护国菜

原料:

地瓜嫩叶（即番薯叶）（700克）、火腿肉（35克）、干草菇（或冬菇）、猪油（100克）、鸡油、上汤、菱粉、味粉、精盐、小苏打粉。

制作方法:

一、用开水加入苏打粉将地瓜叶滚过，约三至四分钟，捞起过冷水，连过四次清水除去苏打气味，榨干水后剁几下。二、将草菇（或冬菇）浸洗干净，用碗盛起加入鸡油100克、上汤200克、精盐2.5克、味粉2.5克拌匀，上笼蒸约二十分钟取出。三、用猪油100克，把地瓜叶炒香，然后加入草菇，上汤1000克、味粉7.5克、精盐5克，下湿菱粉（即打芡），再加猪油100克搅匀，将十分之八盛碗，其余的留在镬里，再加入火腿片，上汤300克滚后，淋在菜糊上面即成。

特点:

潮州菜

所属菜系: 其他

云腿鸽子汤

原料:

主料 燕窝活仔鸽4只，云腿片100克，鸡肉150克。调料 料酒50克，葱、姜各20克，盐5克，味精5克，鸡汤800克。

制作方法:

"(1) 将活仔鸽宰杀后，用热水烫透退净毛，开膛掏去内脏，下入开水锅后捞出，将水沥干装盘。(2) 将葱、姜、料酒加进盘中，上屉蒸至7成烂时取出(原汁留

用)，拆去骨头(骨留用)将肉放在汤斗一边，另一边放上云腿片。(3) 把鸡肉剁成鸡茸，放在碗里加上葱、姜、250克清水

特点:

色泽银红，原味原汤，清香适口

所属菜系: 其他

五丁鱼圆

原料:

感鱼肉500克。熟火腿15克、水发冬菇15克、鲜笋25克、黄蛋糕15克、鸡蛋清25克、熟青豆10克。盐2.5克、味精2克、熟猪油30克、绍酒20克、葱10克、姜7.5克、淀粉25克、鸡清汤500克、熟鸡油15克。

制作方法:

将火腿肉、冬菇、笋、蛋糕各留少许切成片，其余切成细丁，加入去皮青豆、精盐、味精，同熟猪油进行搅拌，然后做成若干个直径约3厘米的丸子。将鱼肉用刀拍松，去除鱼刺，切成块状，用清水漂净，沥干后放在猪皮上面，斩成茸状。将鱼肉放入容器内，加入鸡蛋清、绍酒、葱姜汁、水淀粉，随即顺着一个方向搅拌，边搅边加清水，同时加入精盐搅至上劲。用左手抓鱼茸，使鱼茸从大拇指和食指中间挤出，随即掐入一只五丁小丸，将鱼茸回入手中，再用拇指在上部刮一下，挤出圆子，用右手勾入冷水锅中，做好后，用小火加热，至鱼圆成白玉色时，捞入汤碗内。将鸡清汤放入锅内烧沸，放入火腿片、笋片、冬菇片和蛋糕片，加入精盐、味精烧沸，舀入盛鱼圆汤碗内，淋熟鸡油即成。

特点:

鱼圆色白如玉，味美爽口，具有“三形”特色，即鱼圆在汤中呈圆形，夹在筷上显长形，放在盘内似扁形

所属菜系：江苏菜

五味子炖麻雀

原料:

麻雀5只，五味子3克，姜、花椒、葱、料酒各适量。

制作方法:

制法：取秋冬肥大肉多之麻雀，拔毛去脏，洗净。五味子洗净，与葱、姜、花椒、料酒同放入沙锅内，放麻雀，加水以浸没麻雀为度。武火烧开，文火炖约30分钟，起锅，滤去五味子及调料，调入盐、胡椒粉即可。

功效：壮阳益精。

用法：食肉饮汤。

应用：适用于心肾阳虚引起的自汗，心悸，腰膝酸软，阳痿早泄者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

壮阳益精

所属菜系：其它菜系

五味干丝

原料:

豆腐干150克。肴肉丝50克、熟鸡肉丝50克、榨菜丝10克、熟笋丝25克、熟虾米10克。姜丝5克、香菜5克、虾子5克、酱油15克、白糖5克、芝麻油15克。

制作方法:

豆腐干先平批成薄片，再切成细丝，放入盆内，用沸水浸泡三次以上，直至绵软、无豆腥味捞出。将豆腐干丝挤去水分，装入盘内，撒上虾子，放上姜丝，再把肴肉丝、鸡丝、笋丝、榨菜丝、虾米围成四周，浇上用酱油、白糖、芝麻油调好的汁，放上香菜即成。

特点:

干丝洁白，细如绵线，鲜嫩柔软，辅以五味，色彩调和，食之爽口。

所属菜系：江苏菜

五味枸杞茶

原料:

五味子、枸杞子各5克。

制作方法:

制法: 原料放入杯中, 沸水冲泡, 加盖, 10分钟后即可饮用。

功效: 滋肾敛肺止汗。

用法: 代茶饮。

应用: 适用于肺肾阴虚咳嗽少痰, 夜间盗汗者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋肾敛肺止汗

所属菜系: 其它菜系

五味汁炒茄子

原料:

材料：茄子1~2条，青椒、红椒各1个，鸡柳肉2两（约80克），葱1条，蒜4瓣，姜1片，豆板酱2汤匙，沙律油1汤匙，麻油1/2汤匙，炸用油适量。腌料：酒、沙律油-栗粉各1汤匙鸡蛋白1只分量，盐、胡椒粉各少许。汁料：酒、砂糖各1汤匙，鸡汤2汤匙，生抽、醋、水溶栗粉各1.5汤匙。

制作方法:

"(1)茄子洗净，去蒂，纵切开,再切块，然后每块切三刀，但末端相连。(2)青、红椒去籽，除蒂，切片。(3)鸡肉切薄长片状。加腌料腌片刻。(4)葱切段，蒜切片，姜片拍裂。(5)烧热油，依次下茄子、青椒、红椒和鸡片，泡嫩油，沥干备用。(6)原镬去油，炒香蒜片至焦黄，取出蒜片，下沙律油、豆瓣酱，爆香姜葱，随即加入（4）的材料及蒜片，调入汁料，炒匀，下麻油上碟。

特点:

"色美,味香甜爽口,齿颊留香

所属菜系：浙江菜

五味汁炒茄子

原料:

茄子1-2条，青椒、红椒各1个，鸡柳肉2两（约80克），葱1条，蒜4瓣，姜1片，豆板酱2汤匙，沙律油1汤匙，麻油1/2茶匙，炸用油适量。腌料：酒、沙律油、粟粉各1汤匙，鸡蛋白1只分量，盐、胡椒粉各少许。汁料：酒、砂糖各1汤匙，鸡汤2汤匙，生油、醋、水溶粟粉各1/2汤匙。

制作方法:

（1）茄子洗净，去蒂，纵切开半，再切块，然后每块切三刀，但末端相连。（2）青、红椒去籽，除蒂，切片。（3）鸡肉切薄长片状，加腌料腌片刻。（4）葱切段，蒜切片，姜片拍裂。（5）烧热油，依次下茄子、青椒、红椒和鸡片，泡嫩油，沥干备用。（6）原镬去油，炒香蒜片至焦黄，取出蒜片，下沙律油、豆板酱，爆香姜葱，随即加入（4）的材料及蒜片，调入汁料，炒匀，下麻油上碟。

特点:

所属菜系：浙江菜

五味白肉

原料:

猪肉（后臀尖）500克，辣椒油1汤匙，酱油2茶匙，糖1汤匙，醋、熟芝麻末、花椒末、葱末、姜末各1茶匙，蒜泥1汤匙。

制作方法:

1、将猪肉刮洗干净，加水煮至六成熟，捞出沥干，晾凉后切成薄片，码在盘中待用。2、将辣椒油、酱油、糖、醋、熟芝麻末、花椒末、葱末、姜末、蒜泥放在碗中勾成调味汁，浇在肉片上，食用时拌匀即可。注意：猪肉要新鲜，一定要收拾干净；煮肉的水要一次加够，中间不要往锅中加凉水；当猪肉煮到可用筷子戳穿时，说明已经熟了，可捞出切片，煮得太烂会影响口感；尽量切得薄一点。

特点:

"猪肉不腻,味道可口

所属菜系：浙江菜

五味鱿鱼

原料:

"水发鱿鱼800克，葱丝15克，姜末15克，料酒15克，番茄酱30克，酱油10克，白糖10克，红辣椒末5克，白醋10克，味精3克。

制作方法:

1、将鱿鱼去皮洗净，内面切花刀，切块，入沸水中使其卷起，并加葱、姜、料酒，再入冷水中冲凉，沥干水分摆于盘中。2、将调料拌匀，放于一碗内，放入盘中面即成。

特点:

口感脆嫩，五味俱全。

所属菜系：浙江菜

五夫醉鸡

原料:

嫩肥鸡一只（重约750克），精盐10克。黄酒500克、姜片5克、葱段8克。

制作方法:

将鸡宰杀，去内脏洗净。取炒锅置火上，烧沸水入鸡氽过，然后取净水烧沸，放入鸡，加葱段、姜片煮至熟，取出鸡，在鸡身内外抹上一层盐，然后斩成块，码入小缸中，倒上黄酒，需淹没鸡块，密封腌2天即成。

特点:

色泽微黄，肉质鲜嫩，醇香四溢。

所属菜系：浙江菜

五子三文鱼串

原料:

挪威三文鱼100克，青椒20克，红椒20克，洋葱10克，盐三分之一匙，味精五分之一匙，糖1匙，蚝油二分之一匙，黑胡椒二分之一匙，黄油适量，淀粉适量，酱油1匙，菠萝粒适量，芝麻适量，松仁适量。

制作方法:

"做法:

- 1.将挪威三文鱼切成薄片，青红椒切块、洋葱、菠萝切成粒。
- 2.用竹针把挪威三文鱼、青红椒、洋葱串成串。
- 3.鱼串用四成热的温度滑成浅粉色。
- 4.洋葱粒加菠萝粒、黑胡椒和盐做成汁浇在鱼串上，撒上芝麻、松仁即可。

要点:

- 1.油温要合适，否则鱼肉会碎。
- 2.汁的口味和稠度要合适。

本菜适合于女士、老人食用，黑胡椒的香味和鱼的美味，有增加皮肤弹性和美容的功效。

特点:

清香胡辣，肉嫩不散。

所属菜系: 其它菜系

五子蒸鸡

原料:

活嫩母鸡一只（重约750克）。莲子20粒、枸杞子10粒、红枣10粒、松子10粒、五味子10粒。绍酒30克、葱25克、姜25克、精盐7.5克。

制作方法:

活母鸡宰杀治净，放入锅中出水，加藏姜、绍酒，沸后撇去浮沫，煮至断血时捞出，将原汤吊清待用。莲子去皮心，其余“四子”洗净。将鸡从脊背剖开，斩去大骨（长三角形），扣入品锅中，放入“五子”，倒入原汤，加精盐，用保鲜纸封口加盖。将品锅上笼用旺火蒸3小时，至酥烂取出，上席后去盖，揭掉封纸即成。

特点:

汤色银红，清而见底，肉质鲜嫩酥烂，口味香咸。并有明目降压，养血安神之功效。

所属菜系：江苏菜

五彩波丝花蓝

原料:

面粉500克、洗沙200克、猪脂300克、精炼油2000克(耗 50克)、清水450克。

制作方法:

"1.洗沙分别搓成圆馅。2.面粉过细入锅中开水烫至全熟，起锅晾冷；3.将冷却的烫面团分数加入带冻的猪脂，用手搓均匀成团；

4.炸油烧至200度左右，逐个投入包馅的烫面坯，边包边炸，炸至起网状，色金黄即起锅；5.将炸好冷却的波丝坯分别点缀美化成象形花蓝。

特点:

色泽金黄、外酥内香、甜润适口，冷热食皆可。配甜羹汤尤佳

所属菜系：其他

五彩炒鲍鱼

原料:

净鲜鲍鱼250

制作方法:

"[原料]:

主料: 净鲜鲍鱼250克

配料: 红萝卜50克, 鲜笋50克, 青辣椒50克, 韭黄50克, 水发冬菇50克, 蒜茸1克, 姜丝1.5克。

调料: 精盐5克, 芡汤35克, 绍酒10克, 湿淀粉10克, 净茺茜25克, 芝麻油5克, 花生油500克(约耗50克)。

[制法]:

(1) 将鲍鱼、红萝卜、鲜笋、青辣椒、冬菇分别切成长6厘米, 宽0.3厘米的丝状。将鲍鱼丝放入炒锅滚至熟, 倒入漏勺滤去水; 再将红萝卜丝、鲜笋丝放入炒锅, 加精盐(6克)滚至熟, 倒入漏勺滤去

(2) 用旺火烧热炒锅, 下油涮锅后, 放入蒜茸、姜丝, 烹绍酒, 再放入鲍鱼丝、红萝卜丝、鲜笋丝、韭黄、辣椒丝、冬菇丝、用芡汤加湿淀粉调芡, 加色尾油(15克), 装盘, 用茺苯茜伴边便成。

[特点]:

成菜后红、黄、青、白、黑相杂, 五彩缤纷, 和谐悦目, 爽脆柔软兼有, 甘香鲜美合存, 口味多变。轻翻动, 待外表凝结成鸡茸蛋, 用筷子逐个托起, 放在漏勺内沥油。作完后, 原油锅移至微火上, 再放入鸡茸蛋, 轻轻翻动, 使其均匀受热(油温需保持再三至四成热, 使鸡茸蛋洁白不黄)。

特点:

成菜后红、黄、青、白、黑相杂, 五彩缤纷, 和谐悦目, 爽脆柔软兼有, 甘香鲜美合存, 口味多变。轻翻动, 待外表凝结成鸡茸蛋, 用筷子逐个托起, 放在漏勺内沥油。作完后, 原油锅移至微火上, 再放入鸡茸蛋, 轻轻翻动, 使其均匀受热(油温需保持再三至四成热, 使鸡茸蛋洁白不黄)。

所属菜系： 其它菜系

五彩炒鲍鱼

原料:

主料: 净鲜鲍鱼250克 配料: 红萝卜50克, 鲜笋50克, 青辣椒50克, 韭黄50克, 水发冬菇50克, 蒜茸1克, 姜丝1.5克。 调料: 精盐5克, 芡汤35克, 绍酒10克, 湿淀粉10克, 净茺茜25克, 芝麻油5克, 花生油500克(约耗50克)。

制作方法:

(1) 将鲍鱼、红萝卜、鲜笋、青辣椒、冬菇分别切成长6厘米, 宽0.3厘米的丝状。将鲍鱼丝放入炒锅滚至熟, 倒入漏勺滤去水; 再将红萝卜丝、鲜笋丝放入炒锅, 加精盐(6克)滚至熟, 倒入漏勺滤去水。(2) 用旺火烧热炒锅, 下油涮锅后, 放入蒜茸、姜丝, 烹绍酒, 再放入鲍鱼丝、红萝卜丝、鲜笋丝、韭黄、辣椒丝、冬菇丝、用芡汤加湿淀粉调芡, 加色尾油(15克), 装盘, 用茺苯茜伴边便成。

特点:

成菜后红、黄、青、白、黑相杂, 五彩缤纷, 和谐悦目, 爽脆柔软兼有, 甘香鲜美合存, 口味多变。

所属菜系: 粤菜

五彩虾仁

原料:

虾仁50克，胡萝卜50克，冬菇25克，青豆25克，蛋白丁25克，黄酒、白糖、盐、麻油、生抽、水淀粉适量，葱花少许。

制作方法:

1、虾仁洗净，用少许盐擦一下后洗净，晾干之后，放在碗里，加入蛋清、盐、淀粉、味精拌匀，再加麻油调和，放入冰箱内`20分钟左右待用。2、胡萝卜、冬菇切成丁，投入沸水锅内滚片刻取出。3、锅烧热，加油，油热后投入葱花、青豆、胡萝卜、冬菇、蛋白丁略炒，再加少许白汤、黄酒、盐、白糖等，烧开后淋入水淀粉勾芡，推入虾仁一起翻炒，浇上麻油拌匀，即可起锅装盆。

特点:

所属菜系: 其他

五彩虾松

原料:

主辅料: 鲜虾250克, 净冬笋25克, 葱白1根, 水发冬菇1朵, 青椒半个, 红萝卜25克。调配料: 鸡蛋清半个, 蒜头2瓣, 干淀粉10克, 湿淀粉5克, 白糖、精盐适量, 味精、料酒、胡椒粉少许, 骨汤75个, 生油500克(耗75克)。

制作方法:

1.鲜虾洗净去壳、去肠泥;冬菇去蒂;红萝卜去皮。2.虾肉用白毛巾轻轻压干水份,切成三粒米大小的粒;冬菇、冬笋、红萝卜、青椒、葱白切成与虾粒相等的丁蒜头剁成末。3.虾粒与鸡蛋清、味精、干淀粉拌匀腌渍待用;冬菇丁冬笋丁红萝卜丁青椒丁蒜米、精盐、味精、白糖、料酒、胡椒粉、骨汤、湿淀粉调匀待用。4.炒锅放旺火上,下生油五成热时将腌渍的虾粒下锅,用筷子拨散。待虾成白色,倒进漏勺,炒锅留余油,倒入调匀的调配,再入虾粒,颠翻几下,淋上香油、装盘。

特点:

此菜五彩缤纷,鲜脆可口,特适合老年人品尝。

所属菜系: 闽菜

五彩蟹盒

原料:

活蟹盒10个，净鲜鱼肉200克，嫩豌豆30克，老蛋黄糕50克，冬笋30克，香菇30克，红辣椒30克，白萝卜1000克，胡萝卜500克，黄瓜200克，紫白菜250克，鸡蛋清100克，川盐、料酒、味精、湿淀粉、姜、葱、精炼油各适量

制作方法:

"五彩蟹盒

配料:

活蟹盒10个，净鲜鱼肉200克，嫩豌豆30克，老蛋黄糕50克，冬笋30克，香菇30克，红辣椒30克，白萝卜1000克，胡萝卜500克，黄瓜200克，紫白菜250克，鸡蛋清100克，川盐、料酒、味精、湿淀粉、姜、葱、精炼油各适量。

制作方法:

1、蟹盒洗净，当入油锅中经炸制呈橙红色时，捞出沥尽油，待用。

2、鲜鱼肉捶制成茸，入碗，先用清水解散，加入川盐、料酒、鸡蛋清、细干淀粉、姜葱水等搅匀成鱼浆，再将鱼倒入漏瓢内，漏入三成热的油锅中，待浮起捞出，即成鱼米。

3、老黄蛋糕、红辣椒、冬笋、香菇分别切成豌豆大的丁；豌豆去壳掰成两半。红辣椒、冬笋、香菇、豌豆均入沸水锅中氽断捞出待用。

4、锅置火上，放精炼油烧至五成熟时，下各种丁料翻炒至熟，接着放入鱼米，加川盐、味精推匀，用湿淀粉勾薄芡炒匀起锅，分装入蟹盒内。

5、萝卜刻成一座假山；黄瓜切刻成椰树形状，胡萝卜切成两片相连的片；紫白菜切成细末(以上原料也可拌制入味)。

6、蔬菜成形的原料按设计摆入盘子一侧约1/3处，另一侧置放入蟹盒即成。

风味特点:

五彩蟹盒是以蟹盒为盛器，将红、黄、绿、白各色原料，均切成黄豆大的丁，再经炒制而成的一款新菜。其原料多样，各种营养成分皆备，多种鲜香口感并陈，加之菜品构思新颖，又利于分食，故被认为符合当今的饮食时尚。装盘新颖，色泽协调，质地柔软，味咸鲜喷香。

特点:

五彩蟹盒是以蟹盒为盛器，将红、黄、绿、白各色原料，均切成黄豆大的丁，再经炒制而成的一款新菜。其原料多样，各种营养成分皆备，多种鲜香口感并陈，加之菜品构思新颖，又利于分食，故被认为符合当今的饮食时尚。装盘新颖，色泽协调，质地柔软，味咸鲜喷香。

所属菜系：川菜

五彩里脊丝

原料:

猪脊肉 6 0 0 克, 鸡蛋清 1 5 0 克, 蒜苔 5 0 克, 香菇 5 0 克, 红、绿青椒 5 0 克, 熟猪油 1 0 0 0 克, 姜、盐、高汤、味精、料酒、淀粉和适量。

制作方法:

"将猪里脊肉切成丝, 放清水中泡去血水, 大部分肉丝用鸡蛋清、淀粉拌匀, 部分肉丝用鸡蛋黄、淀粉拌匀, 在温油锅中划开捞出

锅中留少许油, 放入姜末、蒜苔段、香菇、红绿青椒丝煸熟, 放入肉丝、调料、高汤勾芡汁, 出勺盛盘即可。

特点:

色彩美观, 肉质滑嫩, 滋味鲜美。

所属菜系: 其他

五彩鲜贝

原料:

"鲜贝300克,胡萝卜球20克,黄瓜球20克,草菇20克,水发香菇5克,盐2克,味精3克,料酒5克,胡椒粉2克,淀粉,油适量.

制作方法:

"(1)将胡萝卜球,黄瓜球连同草菇,香菇用开水焯一遍,鲜贝用淀粉上浆. (2)起锅放油烧热,将鲜贝滑透. (3)锅留底油,放入全部主配料及盐,味精,料酒.胡椒粉煸炒,淋少许水淀粉勾芡,淋明油出锅.

特点:

"色泽美观,味道鲜美.

所属菜系: 湘菜

五彩鸡丝

原料:

鸡脯肉泥100克，鸡蛋清3-克，清汤50克，葱姜末、精盐、味精、料酒各适量、木耳20克，冬瓜50克，油菜心30克，胡萝卜20克，香油适量，水淀粉少许。

制作方法:

加工：将鸡脯肉泥加清汤解开，加鸡蛋清顺一个方向搅打起劲，加精盐、料酒、味精搅成稀糊状。锅内加清水烧开。用较硬的纸卷成筒，把搅成的肉糊注入纸筒中，滴漏汤锅中成丝，捞出后切成4厘米长的段。油菜、冬瓜、木耳、胡萝卜切成丝入沸水锅中烫过。烹调：炒勺内加植物油，烧至四成热时，烹入料酒和葱姜末，加清汤烧开，加精盐、味精、胡萝卜丝、冬瓜丝、木耳丝和鸡茸肉丝，烧开，水淀粉勾芡，淋上香油即可。

特点:

所属菜系：其他

五彩鸡卷

原料:

肉鸡在腿一只，水发香菇，芹菜，火腿，鸡蛋。配料：西红柿、西兰花、葱丝、红辣椒丝。调料：白酒、麻油各一大匙，白糖、精盐各一小匙，姜粉少许。

制作方法:

1. 将鸡大腿去骨，用调料搅拌均匀，腌半小时。 2. 将打散的鸡蛋倒入一平底微波容器内，用高火加热1—2分钟成为薄蛋片。 3. 把腌好的鸡腿展开铺平，将香菇片、火腿片、鸡蛋薄饼、芹菜丝依次层层摆放在鸡片上，卷起后用绳子扎紧，用微波高火加热6—9分钟后即可取出。 4. 将西红柿切片摆放在盘中，将熟透的鸡卷切成1厘米厚的圆片摆放在西红柿上，最后用西兰花、葱花、辣椒丝点缀后即可食用。

特点:

所属菜系：其他

五彩鸳鸯蛋

原料:

主料:松花蛋6个,鸡胸脯肉200克,猪肥膘肉60克,火腿丝10克,蛋皮丝10克,玉兰片丝20克,木耳丝10克,辣椒丝20克,虾仁20克,鸡蛋清60克。调料:鸡汤适量,葱姜末10克,湿淀粉25克,料酒25克,盐适量,味精3克。

制作方法:

【制作过程】

(1)将鸡胸脯肉、猪肥膘肉同时洗干净剁成肉泥。虾仁切成末。同放在一碗内,加鸡汤调散,再加入葱、姜末、盐、味精(1克)、鸡蛋清、料酒(半量)、湿淀粉等,用筷子顺时针搅拌,使其发粘成茸状。(2)把松花蛋外壳剥掉,切成两半,分别在每块上涂抹和好的鸡肉泥,成为原来的极样子。(3)在鸡肉泥上面,用5种小料码成5行,一齐摆在盘内,然后上笼屉蒸10分钟左右,熟后取出,即成鸳鸯蛋上即成。

特点:

颜色五彩缤纷,外形很像鸳鸯,食之清淡爽口,宴客别有风味。

所属菜系:北京菜

五彩鸳鸯蛋

原料:

主料:松花蛋6个,鸡胸脯肉200克,猪肥膘肉60克,火腿丝10克,蛋皮丝10克,玉兰片丝20克,木耳丝10克,辣椒丝20克,虾仁20克,鸡蛋清60克。调料:鸡汤适量,葱姜末10克,湿淀粉25克,料酒25克,盐适量,味精3克。

制作方法:

(1) 将鸡胸脯肉、猪肥膘肉同时洗干净剁成肉泥。虾仁切成末。同放在一碗内,加鸡汤调散,再加入葱、姜末、盐、味精(1克)、鸡蛋清、料酒(半量)、湿淀粉等,用筷子顺时针搅拌,使其发粘成茸状。
(2) 把松花蛋外壳剥掉,切成两半,分别在每块上涂抹和好的鸡肉泥,成为原来的极样子。
(3) 在鸡肉泥上面,用5种小料码成5行,一齐摆在盘内,然后上笼屉蒸10分钟左右,熟后取出,即成鸳鸯蛋上即成。

特点:

颜色五彩缤纷,外形很像鸳鸯,食之清淡爽口,宴客别有风味。

所属菜系:京菜

五彩鹿肉丝

原料:

主料: 梅花鹿通肌肉200克, 配料: 青椒丝、冬笋丝、香菇丝、火腿丝、蛋皮丝各25克。调料: 鸡蛋清10克, 淀粉10克, 绍酒10克, 味精5克, 鸡油5克, 花生油500克(耗油 50克)。

制作方法:

1. 选用梅花鹿的通肌肉, 顺鹿肉横纹切成均匀的细丝, 放入鸡蛋清、小苏打、淀粉浆好, 炒锅烧热放油烧温, 放入鹿肉丝过油滑透捞出。2. 炒锅油热用葱、姜炮锅, 放入鹿肉丝, 加入切好的青椒丝、冬笋丝、香菇丝、火腿丝、蛋皮丝, 调入味精、绍酒、精盐等一起翻炒。待熟后淋上鸡油盛盘即可

特点:

味道鲜醇, 其肉鲜嫩

所属菜系: 其他

五指茅桃煲老鸡

原料:

老鸡, 五指茅桃 (一种山药材的根), 盐

制作方法:

将老鸡切成小块和茅桃一起放入沙煲, 慢火煲4-5小时, 再调入盐即可。

特点:

汤清, 香甜, 有滋阴养颜之作用

所属菜系: 其他

五柳全鱼

原料:

草鱼一条（约重1000克）。冬笋25克、水发香菇15克、火腿25克。葱5克、姜5克、湿淀粉25克、酱油60克、醋40克、绍酒25克、白糖40克。

制作方法:

鱼剖洗净，劈成雄、雌两片，斩去鱼牙，斜批五刀，第三刀处切断，雄片剖面厚肉片，斜划一长刀。香菇、冬笋氽熟，与火腿、葱和姜5克等切成长短、粗细均匀的细丝，姜1克斩末，锅内放清水1000克，旺火烧沸，将鱼雄雌片并放，鱼头对齐，鱼皮朝下落锅（水不淹没鱼头使胸鳍翘起），加盖至水沸时，转锅并撇去浮沫，继续氽煮约3分钟即熟。锅内留汤水250克左右，放入绍酒、酱油、姜末，捞起鱼，按整鱼形排入盘中，滗去汁水，锅内原汤加入白糖、醋、湿淀粉，用手勺搅成浓汁浇遍鱼的全身，再将葱丝火腿丝、冬笋丝、香菇丝、姜丝，色形分开按次斜放在鱼身上即成。

特点:

卤汁红亮，肉质鲜嫩有蟹肉味，五彩细丝色泽艳丽。

所属菜系：浙江菜

五柳青鱼

原料:

乌背青鱼1250克（一条）。酱生姜丝25克、酱乳瓜丝25克、红辣椒丝5克、冬笋丝25克、水发冬菇6克，葱10克、姜5克、绍酒25克、酱油15克、香醋25克、盐1.5克、白糖50克、淀粉25克、花生油50克。

制作方法:

活青鱼去鳞鳃，剖腹去内脏，洗净腹内黑膜。锅内加清水、绍酒、葱姜烧沸，将鱼倒入锅中，加盖移微火焐焖10分钟。同时取炒锅上火烧热、放油、烧至五成热（约125℃）时，投入红辣椒丝略煸，再放入酱生姜丝、酱乳瓜丝、冬笋丝及冬菇丝煸炒，加绍酒、酱油、精盐、白糖、清汤烧沸，烹入香醋，用水淀粉勾芡，将鱼从锅中捞出，装入长腰盘内，浇上卤汁即成。

特点:

"卤汁红润,鱼肉鲜嫩，轻用糖醋，入口略感酸甜，食后余味无穷。

所属菜系：江苏菜

五柳鱼

原料:

主料 鲜鱼1尾(1公斤左右), 辣椒50克, 冬菇丝50克。调料 植物油100克, 酱油30克, 醋50克, 料酒30克, 盐15克, 湿淀粉25克, 白糖40克, 香菜20克, 味精少许, 蒜25克, 葱40克, 姜25克, 汤适量。

制作方法:

"(1) 把鱼去鳍、鳞、鳃和内脏, 洗净控水, 两侧剖一字形花刀(隔成12克), 放入开水锅中连同拍破的葱、姜和料酒、盐一并投入, 以文火煮至熟透盛盘。(2) 把炒勺烧热注油, 下入葱丝、姜丝、蒜和冬菇丝、辣椒丝, 稍炒后将汤倒入, 再加糖、醋、料酒、酱油, 味精, 并以湿淀粉勾芡。芡起泡时 加一点热油搅匀浇在鱼上, 然后, 撒上洗净的香菜即可

特点:

鲜嫩清淡, 呈鱼本色, 甜爽适口。

所属菜系: 浙江菜

五柳鱼丝

原料:

鲜活鲤鱼一条（约750克）。熟火腿15克、冬笋10克、香菌10克、丝瓜15克、泡红辣椒10克。大葱5克、精盐10克、料酒30克、熟猪油150克、湿淀粉30克、蛋清25克、鸡油10克。

制作方法:

将鲜鲤鱼去鳞。去鳃，剖腹去内脏洗净，剖去骨刺后将净肉切成粗丝，放入钵内加精盐、料酒腌渍码味。熟火腿、熟冬笋、香菌、丝瓜皮（焯熟）、泡红辣椒（去蒂、籽）均切成细丝。炒锅置火上，下熟猪油烧热（约80℃），将腌渍入味的鱼丝用蛋清豆粉糊上浆后入锅滑散。滗去余油。将鱼丝拨一边，下火腿等丝略炒，烹滋汁翻簸，淋上少许鸡油起锅装盘即成。

特点:

清爽悦目，入口滑嫩，鲜香可口。

所属菜系：川菜

五柳鲜鱼

原料:

鲜鱼1条 熟笋1支 香菇3朵 胡萝卜1/2根 嫩姜30克 葱、红辣椒各1支
香菜10克

制作方法:

"五柳鲜鱼

材料: 鲜鱼1条熟笋1支香菇3朵胡萝卜1/2根嫩姜30克葱、红辣椒
各1支香菜10克

调味料a料: 盐1小匙b料: 盐1小匙糖1大匙白醋2大匙清水1/2杯c
料: 淀粉水1小匙

制法:

1、熟笋冲净,香菇泡软,胡萝卜去皮、洗净,嫩姜洗净,红辣椒去蒂及籽、洗净,均切丝;葱洗净,切段;香菜洗净,切末备用。鱼去鳞片及内脏,洗净,用刀在鱼身上轻划数刀,放入盘中均匀涂沫a料腌15分钟备用。

2、锅中倒入3大匙油烧热,爆香葱、姜、红辣椒及香菇,放入熟笋、胡萝卜及b料煮开,加入鱼略煮,捞出,盛入盘中;锅中汤汁继续加热,放入c料勾芡,淋在鱼上身上,即可端出。

特点: 肉鲜嫩,鲜咸适宜

特点:

" 肉鲜嫩,鲜咸适宜

所属菜系: 其它菜系

五柳鲜鱼

原料:

材料鲜鱼1条 熟笋1支 香菇3朵 胡萝卜1/2根 嫩姜30克 葱、红辣椒各1支 香菜10克 调味料 a料: 盐1小匙 b料: 盐1小匙 糖1大匙 白醋2大匙 清水1/2杯 c料: 淀粉水1小匙

制作方法:

1、熟笋冲净，香菇泡软，胡萝卜去皮、洗净，嫩姜洗净，红辣椒去蒂及籽、洗净，均切丝；葱洗净，切段；香菜洗净，切末备用。鱼去鳞片及内脏，洗净，用刀在鱼身上轻划数刀，放入盘中均匀涂沫a料腌15分钟备用。2、锅中倒入3大匙油烧热，爆香葱、姜、红辣椒及香菇，放入熟笋、胡萝卜及b料煮开，加入鱼略煮，捞出，盛入盘中；锅中汤汁继续加热，放入c料勾芡，淋在鱼上身上，即可端出。

特点:

"肉鲜嫩,鲜咸适宜

所属菜系: 浙江菜

五桃莢肉猪耳汤

原料:

猪耳150克，刺五加15克，山莢肉12克，胡桃肉18克，红枣6粒，
生姜少许

制作方法:

"[制法]: 1.将猪耳刮洗干净、切块; 胡桃肉用开水烫片刻，去衣洗净; 刺五加、山莢肉、红枣（去核）分别用清水洗净，备用。

2.把以上备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2--3小时，去渣调味，食肉饮汤。

[功能]: 补肾气、益精髓

[适用范围]: 用于老年耳聋属肾气不足者。症见听力下降，伴有腰酸乏力，精神疲倦，情绪低沉，性欲减退，头晕健忘，舌淡红。亦用于老年气喘属肾不纳气者。

特点:

补肾气、益精髓

所属菜系: 其它菜系

五汁密膏

原料:

马蹄500克, 梨500克, 藕500克, 甘蔗1000克, 葡萄500克, 蜂蜜300克

制作方法:

"制作方法:

1. 将梨、马蹄、葡萄、藕洗净, 放入白布袋内, 绞出汁液; 甘蔗切块, 压出甘蔗汁液, 与其他汁液混合待用。

2. 将五种汁液放入锅中, 加入蜂蜜拌匀, 置武火上烧沸, 再用文火煎煮至稠粘膏状, 停火。将膏晾凉, 装入容器内备用。

食法: 每日空腹时服2次, 每次2茶匙, 温开水送服。(糖尿病者忌服)

功效: 清热解毒, 生津止渴, 降低血压。高血压肝阳上亢型患者食用。

特点:

清热解毒, 生津止渴, 降低血压

所属菜系: 其它菜系

五汁饮

原料:

梨汁30克, 荸荠汁、藕汁各20克, 麦冬汁10克, 鲜芦根汁25克。

制作方法:

制法: 将5种汁放入锅内, 加水适量, 置大火上烧沸, 改小火煮30分钟即可。

功效: 生津止渴, 润肺止咳, 清热解暑。

用法: 代茶频饮。

应用: 适用于肺胃有热烦渴, 或肺燥干咳者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

生津止渴, 润肺止咳, 清热解暑

所属菜系: 其它菜系

五炸虾球

原料:

主料: 虾仁250克, 熟肥膘60克, 生肥膘40克。 配料: 去皮荸荠100克, 鸡蛋清1个。 调料: 绍酒5克、精盐5克、味精1克、葱末5克、干淀粉10克、花椒盐6克、番茄酱15克、熟猪肉200克。

制作方法:

(1)将虾仁洗净沥干, 放入碗中加精盐拌匀, 斩成茸状, 将熟肥膘、葱末荸荠切成粒状并挤去水分、生肥膘斩成茸一起放入碗内加绍酒、味精、精盐, 将鸡蛋清拌匀后加入干淀粉, 搅拌上劲成虾缔 (2)将锅置旺火烧至4成热, 用手抓虾糊挤成直径3厘米左右大小的丸子20个, 边将丸子挤入锅边用勺子不断翻动, 炸至虾球起壳并呈白色时, 捞出装盘, 盘边放番茄酱、胡椒盐, 以供蘸食

特点:

所属菜系: 其他

五珍素包

原料:

原料：玫瑰粉（低筋粉）500克（可做30只），干鲜酵母5克，糖50克，发粉5克，水500克，青菜、木耳、香菇、金针菇、笋丝、调味料适量。

制作方法:

"玫瑰粉加上少许干酵母、糖、发粉及适量的水，搅拌均匀后用木棒敲透，搓条后摘成小团，包入由青菜、木

耳、香菇、金针菇及调味料切细拌匀而成的馅心，放入蒸笼内蒸7分钟即可。

特点:

皮色洁白细腻、富有弹性，口味甜中带咸，清爽不腻。

所属菜系：其他

五神汤

原料:

荆芥、苏叶、生姜各10克，茶叶6克，红糖30克。

制作方法:

【制作】①将荆芥、苏叶、生姜切成粗末，与茶叶一同放入瓷缸内，用开水冲泡，盖严。②将红糖放入另盅或碗内，用开水浸泡的药液，趁热倒入，与红糖拌和，置文火上煮沸，即可趁热饮下。

【服法】饮后覆被而卧，取微汗出，即可退烧。剩下的药液，煮热当茶饮。

【功效】疏风散寒，发汗解热。适用于外感风寒、感冒风寒等。

中国食品饮食网

特点:

所属菜系: 其它菜系

五穰喜慶飯

原料:

糙米、麥類（如燕麥粒、蕎麥）、豆類（如紅豆、綠豆、米豆、黑豆等經催芽），五穰（可用混裝穰類，需浸4小時）、香菇、紅蘿蓐、白蘿蓐、芋頭、海帶（芹菜、香菜少量）、食物醬料

制作方法:

"做法步驟:

1.將五穰雜統分別泡水，將豆類經浸泡4~8小時、催芽一天、洗滌備用。

2.其他應時蔬菜洗滌切丁備用（若有牛蒡可切絲）。

3.將1,2材料放入壓力鍋（或電鍋）加水約中指一節半之高度，以大火煮至排氣閥浮起，2分鐘後改以小火再煮10分鐘後熄火，燜1小時即成。可拌以芹菜、香菜來食用。

小秘訣:

1.飯煮好亦可以味噌略添鹹味。

2.若能熬植物高湯以取代清水，則可增加祐物質之攝齣

3.以壓力鍋煮五穰飯，可顯出粗統飯特有之風味。

備註:生齋飲食，指不吃動物性食物，也不吃經人工程序干擾或污染的食品。儘量以新鮮的植物，按正確的方式適食，包括生食。除了全麥麵食、五穰糙米飯外，水果、精力湯、芽菜生食、小麥草汁、海帶紫菜、堅果類皆為生齋飲食者所常採用之食物。特色為全素，平時少鹽、糖、油、奶。

特点:

所属菜系: 其它菜系

五色鱼丁

原料:

桂鱼肉（或黄鱼肉）200克。火腿25克、蛋黄糕25克、水发香菇25克、熟青豆25克、蛋清25克。”味精1.5克、精盐2.5克、葱段15克、绍酒15克、嫩姜3克、湿淀粉25克、熟猪油500克（约耗72克）。

制作方法:

鱼肉去皮切成0.5厘米厚、1厘米见方的丁，加入蛋清、精盐1克渍一下，用湿淀粉15克拌匀上浆。把火腿、蛋糕、香菇均切成0.2厘米厚如指甲片。嫩姜切指甲片。炒锅置中火上，滑锅后下猪油至四成热（约88℃）时下鱼丁，用筷子滑散，约10秒钟至熟，倒入漏勺，沥去油。锅内留油25克，下葱段、姜片略煸，即加入香菇、蛋糕、青豆、火腿等料煸炒，放入鱼丁，烹入绍酒，加清汤50克、精盐1.5克，用湿淀粉10克勾芡，沿锅边淋入熟猪油15克，起锅即成。

特点:

鱼肉柔滑鲜嫩，配料色彩缤纷，口味鲜香味美。

所属菜系：浙江菜

五花肉炒豆腐泡菜

原料:

猪五花肉、红泡菜、豆腐

制作方法:

将五花肉切片、豆腐用水煮透。炒锅放油，煸香蒜片，加入五花肉，八成熟时，放入红泡菜，加盐、味精炒熟，豆腐煮切成片放入盘中即可。

特点:

所属菜系：川菜

五行牛蒡保健汤

原料:

牛蒡300克、白萝卜(连叶)100克、红萝卜100克、香菇35朵。

制作方法:

做法: 将牛蒡用刀或者不锈钢丝球刮去表皮, 洗净斜切成约2毫米厚的薄片, 放进菜量三倍的水, 沸腾后用小火煮一小时, 千万别煮太久, 把菜汤放入保温瓶当茶水饮用。剩下的残渣设法吃完, 不要倒掉。

功效: 清热解毒祛湿、健脾开胃通便、排除体内垃圾、滋阴壮阳补肾; 补血补钙、平衡血压、调节血糖血脂、保肝护目、消除疲劳、改善性功能。

注: 还可将鸡、猪骨或鸭加入五行汤内一起煲, 就能煲出营养丰富、味道鲜美的各种靓汤, 适合全家人饮用。

特点:

所属菜系: 其它菜系

五行菜

原料:

黑木耳少詁、金針少詁、牛蒡1支、蓮藕3節、胡蘿蓐2條、四季豆少詁

制作方法:

做法步驟:

1.四季豆用水川燉，待涼後切成細絲備用。

2.鍋內放入少詁黑麻油及切好之牛蒡絲，以中火翻炒，再依次加入胡蘿蓐絲、蓮藕片及黑木耳，個別翻炒後，加入少量醬油或梅子，最後加適量水以小火燉熟。

3.上述材料燉熟後再加入金針翻炒，待盛盞時即可灑上（1.）之四季豆絲。

特点:

所属菜系: 其它菜系

五谷蛋包饭

原料:

"五谷饭1碗、鸡蛋3个、冰糖2大勺、苹果醋1大勺、盐少许、沙拉油260—300c.c.,莴苣1片、毛豆200g、面粉1大匙、盐、胡椒少许、番茄(大)2粒、香才适量、红扁豆10g。

制作方法:

"1、以鸡蛋1个、冰糖2大匙、苹果醋1大匙、盐少许及沙拉油250-300c.c.,放入果汁机或以搅拌器均匀搅拌2分钟,制成沙拉酱备用。2、将莴苣切碎备用。3、以毛豆200g打成泥,加入面粉1大匙、清水半碗、盐、胡椒少许及鸡蛋2个,放入烤箱约烤30分钟,制成蛋包饭表皮。4、将五谷饭、沙拉酱、莴苣放于表皮上卷成蛋卷。5、将新鲜番茄削皮取其果肉磨成泥状,加入红扁豆、香菜淋于蛋包饭上既成。

特点:

"鲜咸适口,好吃好看不油腻.

所属菜系: 浙江菜

五谷豆糙米粥

原料:

材料: 黑豆、红豆、黄豆、绿豆、米豆、糙米各1/2杯; 调味料: 糖1--2大匙

制作方法:

"补充气血, 增进面色红润光泽

白皙的脸蛋, 如果缺乏红润的气色, 可就稍嫌逊色了。粥有暖身的作用, 搭配具有补充气血作用的材料, 就能使脸色呈现也白里透红的光泽, 不仅能美容还能养身, 一举两得的功效, 让你的美容行动更整体一致。

食用时注意事项

补气血的粥品最适合当作下午的小点心食用, 不仅可以美容, 还有补充体力的效果。分量不需要太多, 否则会影响正餐的食欲, 一次大约一小碗, 每周大约3次就可以达到补气血与活血的效果。

有益补气血的材料

食材: 白木耳, 姜, 牛肉, 猪肝, 牡蛎, 蜂蜜, 芥菜, 昆布, 葡萄干, 金针, 五谷, 蛋黄, 坚果类, 红豆, 牛奶

药材: 红枣, 桂圆, 胡桃仁, 人参, 生地黄, 熟地黄, 当归, 白芍, 川芎, 肉桂, 玫瑰花, 菊花

做法:

1.黑豆、黄豆、红豆均洗净、泡水2小时; 绿豆、米豆、糙米均洗净、泡水1小时备用。

2.所有材料放入锅中, 加入6杯水煮开, 转小火边煮边搅拌30分钟至糜烂, 熄火, 继续焖煮5分钟, 最后加糖调味即可。

注意: 此粥适合当做早餐食用, 还能帮助肠道运作, 但一定要煮得熟软才不会造成消化的负担。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此粥具有补气益血、健脾暖胃、维持身体正常的新陈代谢作用，能帮助皮肤细胞正常更替、调理气色。

所属菜系： 其它菜系

五颜六色调理汤

原料:

材料：新鲜山药、青花菜各180克，黄豆芽100克，黑木耳75克，红甜椒1/2个；调味料：盐1/2小匙

制作方法:

做法:

1.新鲜山药去皮，洗净，切小块；青花菜洗净，撕除老皮，切小朵；黄豆芽洗净，摘除根部；黑木耳洗净，去除硬蒂，切小片；红甜椒去蒂及籽，洗净，切小片备用。

2.将所有材料放入锅中，倒6杯水煮开，转小火继续煮20分钟，加入青花菜略煮3--4分钟，再加盐调味即可。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此汤集合数种具抗氧化、衰老的材料，具有综合调理身体、提升免疫力的作用，能修复细胞机能、排除毒素以达到抗衰老和美白的功效。

所属菜系：其它菜系

五香熏鸡蛋

原料:

鸡蛋12只，白糖25克，八角3瓣，湿茶叶、花椒少许，精盐1.5克，香油5克。

制作方法:

1.鸡蛋洗净放入冷水锅内（水没过鸡蛋为准），用小火煮至五成熟，捞出剥去蛋壳。2.鸡蛋放入冷水锅内加盐、2瓣八角、花椒等用小火煮三四分钟捞出。3.取铁锅一只，锅底放入白糖、湿茶叶、八角，铁锅口上放一个稀眼铁丝网，将鸡蛋排放在上面，盖严锅盖，用小火烧至白糖融化冒烟时将锅端下，再焖1-2分钟取出，在每个熏蛋上涂少许香油即可。

特点:

浓厚的熏味

所属菜系：浙江菜

五香牛肉

原料:

牛腿肉1公斤，大酱15克，酱油50克，黄酒25克，精盐10克，茴香15克，大葱块25克，桂皮10克，姜块25克，大料5克，味精5克，牛肉汤1公斤，白糖50克，花生油50克，香油35克，辣椒1个，焙好芝麻15克，水淀粉25克。

制作方法:

1、牛肉洗净，去筋膜，切成9厘米长，5毫米厚的片块，放入开水锅里煮透，去净血沫，捞出。入凉水盆洗净，捞出，控水。2、炒锅烧热，放入香油，烧热后放入白糖，炒匀成糖色，随后烹入黄酒，加入牛肉汤、辣椒段、大酱、酱油、葱姜块、盐、味精、五香料（茴香、桂皮、大料用纱布缝个包）、白糖、放入牛肉片块，大火烧开后，小火煨炖2个小时，待牛肉熟烂，取出香料包，葱姜块，下入水淀粉勾芡，浇上熟花生油，撒匀焙好的芝麻，出锅，即成。

特点:

呈金红色，香鲜味美，咸辣酥烂。

所属菜系：韩国

五香牛肉

原料:

材料: 牛肉100克(约10两半) 卤汁料: 花椒半茶匙, 八角2粒, 桂皮1块, 沙姜5-6块, 草果1个(碾碎), 茴香半茶匙, 乾葱碎畔1条, 盐1平茶匙, 冰糖碎半汤匙(约25克, 即6钱半), 上汤400毫升, 酒1汤匙。

制作方法:

- " (1) 把卤水料(酒除外)放在一个深碗内, 用高火煮15分钟。
- (2) 牛肉洗净, 放进卤水中, 并加入酒, 再用中火煮约40分钟。
- (3) 牛肉取出, 晾凉后切薄片。
- (4) 蘸汁料除麻油和浙醋外, 放炉内用高火煮1分钟, 取出加入余下的汁料, 便可与牛肉同供食。

特点:

所属菜系: 其他

五香牛肉

原料:

牛肉一斤，五香桂皮少许，姜三片葱一棵酱油、酒糖适量。

制作方法:

1、牛肉洗净过水沥干，2、烧热锅，下油，爆香牛肉，加酒，五香桂皮及水，旺火烧滚再转文火烧至熟透。取出。3、洗净锅，烧热，放油，爆香放入牛肉加酱油、糖、料酒滚后转中火其间不断翻动牛肉以免粘锅，直至卤汁收干。取出牛肉待凉后切成薄片便可供食用。

特点:

所属菜系：东北菜

五香牛肉

原料:

牛肉三斤; 桂皮五分; 酱油二两; 八角八分; 精盐; 花椒二十粒; 白糖五钱; 丁香三分; 黄酒二钱; 陈皮五分; 葱; 红曲水五钱; 姜四片; 硝水六两

制作方法:

"1.将牛肉切成四大块,用竹签戳成一排排的洞,撒上精盐和硝水,用力搓揉至盐溶化,放入盆内腌渍,中间上下翻动几次。腌好后取出,用清水漂洗干净,下开水锅煮约三分钟,捞起再清洗一次。2.烧红锅,下油,爆香牛肉,加酒,五香桂皮及水,旺火烧滚再转文火烧至熟透取出3.洗净锅,烧热,放油,爆香放入牛肉加酱油糖料酒滚后转中火其间不断翻动牛肉以免粘锅,直至卤汁收干取出牛肉待凉后切成薄片便可供食用

特点:

此菜牛肉经小火久煮焖,色红悦目,香烂。

所属菜系: 其他

五香狗肉

原料:

生净狗肉5000克。葱结250克、姜块50克、桂皮10克、八角5克、酱油500克、精盐25克、白糖250克、绍酒250克。

制作方法:

将狗肉切成12厘米见方的大块，入沸水氽后洗净，放入大锅，将全部调料一起下锅，加水至浸没，旺火烧滚后，再用中火，煮至酥烂出锅，冷却后拆骨。根据需要的姜切片装盘。食时根据各人爱好外带所需的佐料。

特点:

味道鲜香，肉质精细，色泽红润，冬令佳品。

所属菜系：浙江菜

五香狗肉

原料:

狗肉五斤；草果四分；八角二钱五分；姜五钱；小茴一钱；精盐一两；丁香四分；酱油五两；白芷四分；硝水五钱

制作方法:

(1)将狗肉分切成大块，放在大盆内，加入清水淹没，浸泡八小时左右，除去血水，洗净放在锅内加水淹没一寸，放精盐、酱油、姜（拍松）和五香袋（将五种香料袋一布袋内，扎上口），用旺火烧开，撇去浮沫，加入硝水，盖上锅盖，改用小火烧焖二小时左右（中间翻两、三次），待狗肉八成烂时即可捞出，趁热拆骨，冷凉切片食用。(2)卤汤拣去姜块，烧开，倒在小缸内保存，留下次再用（香料袋一般用两次）。

特点:

此菜狗肉特香，有暖腰膝之功。

所属菜系：其他

五香肥鸭

原料:

肥鸭一只（重约2000克）、香干2块、水发金钱香菇50克、笋尖50克。葱结1个、姜5克、葱段2克、湿淀粉15克、酱油75克、料酒50克，白糖30克、味精25克、桂皮3克、芝麻油15克、熟猪油1500克（实耗油75克）。

制作方法:

将鸭子宰杀，褪毛洗净。在离尾端约5厘米的背部横开一刀口、取出内脏，去掉鸭臊，用水洗净，敲断脚骨，背部用尖刀直划一刀，放入沸水中氽约3分钟。取出洗净血污，全身涂上酱油待用。香干批三角片（每块批六片），笋尖切5厘米长、0.3厘米厚的片。姜块拍松。炒锅置中火上，加熟猪油至八成热（约200℃）时，将鸭子腹部朝下入锅油炸，然后翻身，炸至两面呈金黄色时捞出。将香干入油锅一下即捞起。炒锅内留油15克，将葱结、姜块、桂皮、鸭子放入，加料酒、白糖和酱油，再加水1000克左右，旺火烧沸后，移至小火炖熟，捞出葱姜、桂皮，放入笋片、香菇、香干继续炖至汁浓鸭酥。将鸭子捞出，装入盘中。锅内留原汤，加味精，用湿淀粉勾芡，淋上麻油，投入葱段，淋在鸭身即成。

特点:

形状完整，色泽红亮，鸭肉香酥，汤汁稠浓，鲜香味醇。

所属菜系：浙江菜

五香脆皮鸡

原料:

嫩仔鸡一只（约1000克）。素油500克、盐3克、白糖15克、酱油10克、料酒15克、五香粉3克、花椒2克、姜、葱各15克、糖浆30克、味精0.5克、香油10克。

制作方法:

嫩鸡宰杀后，去头、翅尖、足爪，入沸水锅内氽一下，取出。将盐、白糖、酱油、料酒、五香粉、花椒于碗中调匀后，抹在鸡身内外，姜、葱塞入鸡腹口，装蒸碗中上笼蒸熟，取出擦干水分，趁热抹上糖色，拣去葱、姜、花椒。晾冷，炒锅置旺火上，下素油烧热（约180℃），放入鸡炸至皮酥色呈棕红时捞出，待稍冷，剔去大骨，斩成约5厘米长、1.5厘米宽的条块，在盘内摆成鸡形，并将蒸鸡原汁，加味精；白糖、香油调匀后，装味碟，或淋于鸡身。此菜若不用五香粉，而在鸡炸好入盘后，浇上烹好的鱼香滋汁，则成鱼香脆皮鸡。

特点:

色泽红亮，皮酥肉嫩，味道鲜美。

所属菜系：川菜

五香花生

原料:

花生仁150克，白糖、精盐、五香粉

制作方法:

1.花生仁放碗中，倒入沸水泡焖片刻，剥去外衣，投三成热油锅中慢慢炸至松脆捞起待用。2.待花生仁冷却后，将炒锅置小火上，放白糖50克，精盐、五香粉，待糖化后炒匀，将花生仁倒入，使糖包裹住花生仁并炒干，将锅端离火口，装盘即成.

特点:

"滋味鲜美,原味醇香

所属菜系：浙江菜

五香苦瓜

原料:

苦瓜500克，番茄酱3汤匙，蒜末、香菜、香油、酱油、醋、味精各适量。

制作方法:

1、将苦瓜去瓜蒂，平剖成两瓣，去瓢后切成薄片，放入冰箱中冷藏。2、将香菜末、蒜末加番茄酱、酱油、香油、醋、味精拌匀成调味汁。3、从冰箱中取出苦瓜，拌上调味汁即可。

特点:

"香脆清口,味道独特.

所属菜系：浙江菜

《百类蔬菜营养食谱》之五香豆腐干、豆腐泡及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

豆腐类食品营养丰富，易于吸收，故为家庭的经常食用物品。五香豆腐干是豆腐加上五香配料，加工制成。

五香豆腐干质地较豆腐韧固，可切片或粒烹调焖炒，也不会碎烂，处理上十分方便，既可配上肉类，也可作为斋菜材料。含蛋白质、铁、钙和磷。益气和胃，助消化，增加体力。

中国人向来对饮食大有研究，加上传统已有的节俭美德，一种食物能物尽其用，而且更能将之作多面性的变化，使日常膳食增添更多乐趣。

豆腐泡便是豆类变化出来的食品，既含豆类的营养，更能变出新品种，增加饮食情趣。

每逢时节，习惯上都会买豆腐泡来煮斋菜。商人更会将一些豆腐泡染成红色，取其大吉大利寓意吉祥。

椒酱肉----啖啖好滋味

材料：五香豆腐干3块，猪肉（切粒）250克，青椒1个，马蹄4个，磨豉酱1汤匙，糖1/2茶匙

调味料：生抽1茶匙，糖1/3茶匙，生粉少许

做法：

1.猪肉粒，以调味料腌30分钟，青椒去籽洗净与豆腐干同切粒。马蹄去皮洗净，切粒。

2.烧红锅，下油，爆香猪肉粒，下青椒粒、豆腐干粒及马蹄粒，加盖煮3分钟，加入磨豉酱及糖，兜匀炒透上碟。

袋袋平安----方便易做好意头

材料：豆腐泡15个，虾250克，鲮鱼肉250克

调味料：盐1/2茶匙，胡椒粉少许

献汁料：生抽1茶匙，糖1/2茶匙，生粉、清水适量

做法：

1.虾去壳拍成茸，与鲮鱼肉搅匀，加入调味料拌匀，挞至起胶做馅。

2.豆腐泡冲净，吸干水，切开口将豆腐泡反转，酿入馅料。

3.烧热锅，下油，慢火煎熟豆腐泡（馅料口贴锅煎），盛起。

4.再烧红锅，加入献汁料，豆腐泡回锅，焖煮一会，便可上碟。

黄金球

材料：豆腐泡150克，盐1/4茶匙，鲮鱼肉240克，生抽1茶匙，虾米40克，胡椒粉少许，马蹄4粒，麻油少许，芫茜2棵，生粉1茶匙，葱2棵

做法：

1.豆腐泡在中间切一刀，但不要切断，将它反转，吹干待用。鲮鱼肉剁碎，虾米切幼粒，马蹄去皮洗净拍烂，芫茜、葱切粒，将各项材料混合加入调鼓掌料搅匀成鱼胶。

2.将鱼胶酿入豆腐泡内，做成一个个球形。

3.烧滚半锅油，将酿入馅料的豆腐泡放入滚油内炸至金黄色，盛干油份上碟，可伴茄汁、（口急）汁或沙律酱同食。

豉椒豆泡（火文）乌头

材料：豆腐泡150克，蒜茸1茶匙，乌头鱼一条400克，葱2棵，红椒2只，盐1茶匙，豆豉1汤匙，胡椒粉少许

做法：

1.豆腐泡一开二，乌头洗净吸干水份加入调味料腌15分钟。

2.红椒切丝、葱切段。

3.烧热锅下油三汤匙将乌头两边煎至微黄色，盛起。

4.下油一汤匙，爆豆豉、蒜茸，包头回锅，加入豆腐泡、清水1杯，（火文）至汁浓，加入红椒丝、葱段，少许生粉水埋献，即可。

辣酱炒豆干

材料：五香豆腐干6块，生抽1汤匙，青瓜1条，糖1茶匙，瘦肉150克，生粉1茶匙，红椒（切丝）少许，胡椒粉少许，辣豆瓣酱1.5茶匙

或适量，老抽1茶匙，生抽1茶匙，葱粒少许，糖1茶匙，蒜茸1茶匙，生粉1茶匙，水适量

做法：

- 1.五香豆腐干、青瓜分别洗净切幼条。
- 2.瘦肉洗净切丝，加腌料拌匀，走油。
- 3.烧红锅下油，下豆腐干和青瓜，炒至五成熟盛起备用。
- 4.再烧红锅，下油，将肉丝走油盛起。
- 5.烧红锅，下油，爆香蒜茸及辣豆瓣酱，将肉丝、五香豆腐干、青瓜回锅，兜匀便可上碟。

家乡豆腐干

材料：五香豆腐干5件，生粉1茶匙，茶生（炸脆）80克，清水适量，青椒1个，老抽1汤匙，薯仔1个，生粉1茶匙，瘦肉（切粒）120克，糖1/2茶匙，姜末少许，上汤少许，绍酒1/2茶匙，生抽1/2茶匙，绍酒1/2茶匙

做法：

- 1.五香豆腐干洗净切粒，用调味料拌匀。
- 2.青椒洗净去籽切粒，薯仔去皮洗净切粒，备用。瘦肉切粒，以生油、生粉、糖伴成腌肉料腌10分钟备用。
- 3.烧红锅，下油先将瘦肉、五香豆腐干、青椒、薯仔分别走油，沥干油份，备用。
- 4.再烧红锅，下油，爆香姜末，赞酒，将五香豆腐干、青椒、薯仔、瘦肉回锅，下调味料兜匀，便可上碟。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

五香鱼

原料:

鲤鱼 500 克 盐 20 克 花椒 10 克 味精 10克 大料 10克 糖 10克 桂皮 10克 料酒 100 克 酱油 50 克 醋 150 克 葱姜各 50克 香油 50克

制作方法:

"step:

- 1.将鱼刮鳞，去头，去鳍，去尾取内脏，冲洗干净待用。
- 2、用刀顺鱼脊骨由头向一破两片，再斜刀改成小块，用盐、葱姜、醋、酱油、料酒腌30分钟入味。
- 3、锅中留油，油八九成热时下鱼，炸至金黄色时捞出待用。
- 4、锅中留底油，油热后先下大料、桂皮、花椒煸炒片刻，再加入葱姜，煸炒后依次加入适量酱油、料酒、醋、盐、糖、味精（稍后放），最后下鱼，加水，水量以稍低于鱼量为宜。先用大火烧开，然后改用小火火靠，直至汁浓味厚。取出鱼放于净盘中。锅内浓汁打明油，淋在鱼上面即可。晾凉后入冰箱待上菜。

注意:

1. 鱼块宜炸稍硬，煨火靠时成形不碎。
- 2、武火烧开，文火慢火靠，味汁十之七八收入肉内，酥透为止。

特点:

口味咸鲜，五香浓郁。

所属菜系：北京菜

五香鱼

原料:

"鲤鱼500克,盐20克,花椒10克,味精10克,大料10克,糖10克,桂皮10克,料酒100克,酱油50克,醋150克,葱,姜各50克,香油50克

制作方法:

1、将鱼刮鳞，去头，去鳍，去尾取内脏，冲洗干净待用。2、用刀顺鱼脊骨由头向一破两片，再斜刀改成小块，用盐、葱姜、醋、酱油、料酒腌30分钟入味。3、锅中留油，油八九成热时下鱼，炸至金黄色时捞出待用。4、锅中留底油，油热后先下大料、桂皮、花椒煸炒片刻，再加入葱姜，煸炒后依次加入适量酱油、料酒、醋、盐、糖、味精（稍后放），最后下鱼，加水，水量以稍低于鱼量为宜。先用大火烧开，然后改用小小火靠，直至汁浓味厚。取出鱼放于净盘中。锅内浓汁打明油，淋在鱼上面即可。晾凉后入冰箱待上菜。注意：1、鱼块宜炸稍硬，煨火靠时成形不碎。2、武火烧开，文火慢火靠，味汁十之七八收入肉内，酥透为止。

特点:

口味咸鲜，五香浓郁。

所属菜系：京菜

五香鸽子

原料:

鸽子（3只）、整花椒（少许）、大、小茴香（各少许）、桂皮（少许）、黄酒（少许）、酱油（165克）、白糖（少许）、麻油（少许）。

制作方法:

将鸽子剖开，去内脏，脚爪，用开水煮透，倒去水，换进适量清汤，加花椒、大小茴香、桂皮（以上香料先要用洁白布包好），酱油、酒、糖、用温火焖至鸽烂，汤收干起锅，取出鸽子，抹上麻油，撕成块装盘。

特点:

所属菜系：其他

产后乳少药膳方----猪蹄豆腐汤

原料:

猪蹄1个，豆腐60克，黄酒少量，葱白2根，食盐适量。

制作方法:

功效：舒肝解郁通乳，适用于肝郁气滞型产后缺乳。

制作：将猪蹄洗净切成小块，与葱白、豆腐同放砂锅内，加水适量，用文火煮半小时，再倒入少量黄酒，加入少量食盐即可食用。

用法：吃豆腐，喝汤。

特点:

舒肝解郁通乳

所属菜系：其它菜系

产后乳少药膳方----黄花菜瘦肉粥

原料:

黄花菜50克，瘦肉、大米各100克，盐、葱、姜适量。

制作方法:

功效：生津止渴，利尿通乳，适用于产后乳汁不足症。

制作：黄花菜洗净，瘦肉切片，与大米同煮成粥，肉将熟时，加入调料即可。

用法：每日1次，温热食。

特点:

生津止渴，利尿通乳

所属菜系：其它菜系

产后乳少药膳方----黄酒炖鲫鱼

原料:

重500克左右的活鲫鱼1条，黄酒适量。

制作方法:

功效：通气下乳，治产后气血不足、乳汁不下。

制作：将鲫鱼去鳞及内脏洗净，加水适量，煮至半熟，加黄酒清炖。

用法：吃鱼喝汤，每日1次。

特点:

通气下乳

所属菜系：其它菜系

产后乳少药膳方----黄酒鲜虾汤

原料:

新鲜大虾100克，黄酒20克。

制作方法:

功效：下乳，适用于产后体虚、乳汁不下。

制作：大虾剪去须足，煮汤，加黄酒；或将虾炒熟，拌黄酒。

用法：每日2次，吃虾喝汤或吃炒虾拌黄酒。

特点:

下乳

所属菜系：其它菜系

产后乳少药膳方----黑芝麻粥

原料:

黑芝麻25克，大米适量。

制作方法:

功效：补肝肾，润五脏，适用于产后乳汁不足、消瘦、便秘、须发早白等。

制作：将黑芝麻捣碎，大米淘净，加水适量煮粥。

用法：每日2～3次。

特点:

补肝肾，润五脏

所属菜系：其它菜系

产后血晕的药膳治疗

原料:

请看下文

制作方法:

产后血晕是指产妇分娩后出现头晕眼花、不能坐起或心胸满闷、恶心呕吐，甚至神志昏迷等症状。祖国医学认为，导致血晕的原因，一是生产时失血过多，心神失养，以致气虚血脱；二是血瘀气滞，扰乱心神而致血晕。治疗时可对症用独参汤、定坤丹或夺命散。还可根据病症分型采用药膳调理。

血虚气脱型药膳方

黄芪粥：黄芪20克，加水200毫升，煎至100毫升，去渣留汁。粳米50克煮粥，熟后加入药汁和适量红糖，再稍炖即成，每日早晚各服1次。

五味子大枣人参汤：五味子50克、大枣10枚、人参12克，水煎共煮。取药汁加红糖适量，温服，每日1剂。

莲子粉粥：莲子共研细末，每次取15克，同粳米30克煮粥，熟时调入适量红糖即成，每日早晚各1次。

当归羊肉芪姜汤：羊肉500克（洗净后切片），当归60克，生姜、黄芪各30克，大枣10枚，加水文火炖汤，吃肉饮汤。

血瘀型血晕的药膳方

桃仁粥：桃仁15克，捣烂后加水浸泡，取汁。粳米50克，煮粥，粥半熟时加入桃仁汁与适量红糖，炖至粥熟，每日清晨服食。

佛手元胡山楂汤：佛手、元胡各6克，山楂10克，水煎，取汁饮服，每日1剂。

黑豆红花汤：黑豆30克，红花6克，水煎，取汁冲50克红糖温服，每日1次。

艾叶干姜醋糖饮：艾叶、干姜各9克，水煎，取汁，加入米醋100毫升，再加适量红糖，稍煎片刻，温服，每日1次。

特点:

所属菜系： 其它菜系

京式酸辣汤

原料:

料: 鸡血 1 块, 实豆腐 2 块, 瘦肉 2 两, 笋肉约 1 两半, 冬菇 4 只, 湿海参约 4 两, 榨菜 1 小块。鸡蛋 2 只, 茺茜 1 棵, 上汤 4 杯。

制作方法:

京式酸辣汤

sourandchillisoupinpekingstyle

材料: 鸡血 1 块, 实豆腐 2 块, 瘦肉 2 两, 笋肉约 1 两半, 冬菇 4 只, 湿海参约 4 两, 榨菜 1 小块。鸡蛋 2 只, 茺茜 1 棵, 上汤 4 杯。

调味: 老抽 1 汤匙, 生抽 1 汤匙, 荔枝醋 3 汤匙, 辣豆瓣酱 1/2 汤匙, 盐 1 茶匙, 麻油 1 汤匙, 味粉少许。(生粉 3 汤匙、开水 5 汤匙打芡)。

做法:

(一)豆腐、鸡血、冬菇、笋肉、瘦肉及海参分别成丝, 榨菜切细末, 茺茜切碎待用。

(二)将笋丝及海参用沸水出水待用, 肉丝用少许生粉及水拌匀。

(三)烧热 1 汤匙油, 蘸洒, 然后加入上汤及调味料煮沸, 将所有材料放入, 待再沸时, 用生粉水打芡, 再用小火放入鸡蛋液, 拌匀, 洒上茺茜

碎即成。

特点:

所属菜系: 粤菜

京糕拌梨丝

原料:

京糕二两 鸭梨五两 白糖二两

制作方法:

"先将鸭梨削皮、去核，用直刀切成薄片。京糕也直刀切成同样的薄片。然后一片梨，一片京糕，排成楞瓦形，再改刀切成毛衣针粗细的丝，花样摆

在盘里。如摆成花圈形、三角形、菱形等。最后将白糖匀撒在花样上，即可上桌。

特点:

色鲜味美，回味无穷

所属菜系: 其他

京葱炆牛方

原料:

小牛脯肉750克，冬笋片150克。精盐15克、京葱25克、花生油75克、酱油25克、丁香7.5克、绍酒50克、味精12克、芝麻油5克、姜片10克、白糖25克、花生油250克（实耗油50克）。

制作方法:

将牛脯肉两面剖上刀纹，用酱油涂沫，锅置旺火）放入花生油，放入牛脯煎至两面呈金黄色时，放入笋片、京葱段、姜片、丁香、酱油、绍酒及白糖，加清水，盖上锅盖，烧沸后移到小火上炆3个小时至牛肉酥烂，待卤汁收稠时，拣去丁香，加味精，淋入芝麻油，取锅装盘即成。

特点:

卤汁稠粘入味，牛肉鲜香酥烂，尤以秋冬季食用为佳。

所属菜系：江苏菜

京都排骨

原料:

" 猪排骨700克,生菜,番茄酱各60克,香菜30克,油50克.

制作方法:

"特点: 北京风味菜,成菜色泽红亮,味厚汁浓,外焦里嫩

用料: 猪排骨700克,生菜,番茄酱各60克,香菜30克,油50克.

烹饪方法: 将排骨用酱油太白粉,水,红粉腌制20分钟后,下油锅炸至酥松捞

出.在油锅中将番茄酱,辣酱油,糖炒香,倒入排骨快速拌炒即可.

特点:

" 北京风味菜,成菜色泽红亮,味厚汁浓,外焦里嫩

所属菜系: 北京菜

京都排骨

原料:

猪排骨325克，鸡蛋1只，葱姜末10克，酱油20克，绍酒15克，白糖50克，醋25克，麻油15克，面粉50克，水淀粉10克，花生油500克。

制作方法:

①猪排骨剁成2.8厘米长的小块，加入绍酒5克、酱油5克浸渍一下，再磕入鸡蛋1只拌匀，加入面粉浆起；②炒锅上火，舀入花生油烧至六成熟，将排骨投入锅内，用铁勺拨散，炸透，用漏勺捞起，待油温烧至八成热时，再投入排骨复炸至酥脆，倒入漏勺沥油。炒锅复上火，放少许油、葱姜末、绍酒、酱油、白糖，再加入清水少许烧沸，用水淀粉勾芡，加醋、麻油，倒入排骨，颠翻均匀，起锅装盘即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

京酱排骨

原料:

猪排骨325克，鸡蛋1只，葱姜末10克，酱油20克，绍酒15克，白糖50克，醋25克，麻油15克，面粉50克，水淀粉10克，花生油500克。

制作方法:

"①猪排骨剁成2.8厘米长的小块，加入绍酒5克、酱油5克浸渍一下，再磕入鸡蛋1只拌匀，加入面粉浆起；②炒锅上火，舀入花生油烧至六成熟，将排骨投入锅内，用铁

勺拨散，炸透，用漏勺捞起，待油温烧至八成热时，再投入排骨复炸至酥脆，倒入漏勺沥油。炒锅复上火，放少

特点:

(京菜)

所属菜系: 其他

京酱肉丝

原料:

甜面酱80克，料酒5克，味精2克，白糖20克，盐1克，淀粉2克，鸡蛋1个，油150克，姜5克。

制作方法:

1.将猪肉切成丝，放入碗内，加料酒、盐、鸡蛋、淀粉抓匀，即为上浆； 2.将葱白斜切成丝放在盘中。姜切片略拍，取葱丝同放一碗内，加清水，泡成葱、姜水； 3.炒锅上火，加油，烧熟后将肉丝放入炒散，至入成熟时取出，放在盘中滤干油分； 4.炒锅上火放油，加入甜面酱略炒，放入葱、姜水、料酒、味精、白糖，不停炒动甜面酱，待白糖全部融化，且酱汁开始变粘时，将肉丝放入，不停地炒动，使甜面酱均匀地沾在肉丝上； 5.肉丝放在盛有葱丝的盘中，将葱丝基本盖住，食用时拌匀即可。

特点:

所属菜系：京菜

京酱肉丝

原料:

材料猪肉250克 芥蓝菜100克 葱1支 姜2片 调味料 a料: 米酒、姜汁各1大匙 淀粉2小匙 b料: 酱油、甜面酱各1大匙

制作方法:

1、猪肉洗净、切丝，放入碗中加入a料腌拌10分钟；芥蓝菜洗净切段；姜去皮，葱洗净，均切末。2、锅中倒入1大匙油烧热，放入芥蓝菜炒熟，盛出，铺入盘中备用。3、锅中倒入大匙油烧热，放入猪肉丝炒至肉色变白，盛出；锅中余油继续烧热，爆香葱、姜，倒入b料拌炒匀，成入芥蓝菜上即可。

特点:

"色泽红亮,口感滑嫩.

所属菜系: 浙江菜

京酱肉丝

原料:

豆腐750克，肉茸150克，鸡蛋1个，料酒20克，味精1克，精盐5克，面粉15克，湿淀粉

制作方法:

"豆腐750克，肉茸150克，鸡蛋1个，料酒20克，味精1克，精盐5克，面粉15克，湿淀粉

30克，葱、姜丝、酱油各10克，清汤100克，油50克。

烹饪方法

1.猪里肌肉切成细丝，用精盐、酒、酱油、香油腌10分钟，将葱切成细丝后铺在盘中；

2.将锅烧热后用60克温油将肉丝泡熟捞出；

3.锅中再放入50克油烧热，倒入甜面酱、糖、酱油、香油炒香，再加入过好油的肉丝拌炒，即可盛入铺有葱丝的盘上，食用前搅拌一下。

六必居酱园是京城最古老的一家店铺之一，至今已有四百多年的历史。原先它是一家酒馆，因为遵照中国古代酿酒理论“古遗六法”所述六法必须齐备的原则，便起名“六必居”。后来店里增设了酱菜作坊，所做的酱菜品种全，花样多，甜、酸、咸、辣各味具备，名声鹊起，店主便专做酱菜，至今“六必居”的黄酱、酱菜仍是京城最著名的特产。

特点:

传统北京风味菜。选用猪里脊肉为主料，辅以北京

所属菜系：北京菜

京酱肉丝

原料:

猪瘦肉 2 5 0 克, 葱白 2 5 0 克, 甜面酱 8 0 克, 料酒、味精、盐、姜片、淀粉各适量, 白糖 2 0 克, 鸡蛋 1 个, 清油 1 5 0 克。

制作方法:

(1) 肉洗净切细丝, 加入料酒、盐、鸡蛋液、淀粉上浆。

(2) 葱少许切片, 其余切细丝, 码在盘中。姜片略拍松, 连同 2 克葱偏放碗内, 加少量清水制成葱姜水。(3) 锅上火, 放油烧热, 倒入肉丝滑散至八成熟捞出控油。锅留底油, 加入甜面酱略炒, 加葱姜水、味精、白糖翻炒, 待白糖炒化、酱汁变粘时放入肉丝, 翻炒之酱均匀裹在肉丝上即可出勺。

特点:

咸香略甜, 菜色枣红。

所属菜系: 鲁菜

人乳汁

原料:

人乳汁。

制作方法:

制法：取于产妇。

功效：益智养心，补血润燥。

用法：随食（热服）。

应用：适于神经衰弱，脑力早衰者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益智养心，补血润燥

所属菜系：其它菜系

人参

原料:

制作方法:

人参为五加科人参属多年生植物人参的根，又名野山参、生晒参、糖参、红参、吉林参、高丽参等。味甘、微苦，性平。具有大补元气，固脱生津，健脾益肺，宁心安神，抗衰防老等功能。

据报道，现已从人参根茎、叶中分离出36种人参皂甙，3类120种挥发性成分，10种聚乙炔醇类化合物，21种人参多糖体，16种以上的氨基酸，3个酸性多肽，维生素，以及人体必需的钠、钾、钙、镁、铁、锰、铜、锌、锗等元素等。人参皂甙可以提高脑细胞的摄氧能力，延长脑细胞寿命，能清除致人衰老的自由基。人参的有效成分可以保护生物膜免受自由基损害，使脑组织脂褐素含量减少，延缓脑老化进程。人参还可能调节胆固醇代谢，使血中甘油三酯的浓度明显降低，抑制高胆固醇血症的发生，降低血脂，防止动脉硬化、心脑血管疾病发生。人参还有扩张冠状动脉，加强心脏收缩力，增进心肌细胞对葡萄糖的利用，改善心肌缺氧的作用，可以减轻急性心肌梗死时心肌缺血损害。国外新近从人参甲醇提取物中分离出水杨酸、对香草酸、咖啡酸和龙胆酸，具有一定的抗氧化、抗衰老作用。可见人参用于治病强身、延年益寿确有科学根据。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系: 其它菜系

人参全鸡煲

原料:

"嫩鸡一只,人参1两柯肌杞少许,姜数片磨鼓半汤匙,香菜二棵,盐、麻油各适

制作方法:

"①下油二汤匙,炒透姜,下鸡,磨鼓爆片刻,铲起放入煲内煮滚;

②放人人参、枸杞慢火焖煮,需40分钟至鸡熟透,勾芡,放上香菜、麻油,原煲上桌即可

特点:

川菜

所属菜系: 川菜

人参地黄炖蜜糖

原料:

人参 15 克，生地黄 90 克，土茯苓 60 克，蜜糖 30 克。

制作方法:

做法

(1) 生地黄洗净，切成小粒，白茯苓洗净，碎成小粒，一齐放锅内，加清水适量煲 1 小时，汤约 1 碗半，用炖盅盛装。

(2) 高丽参洗净，切片，放入盛有生地黄、白茯苓汤的炖盅内，炖盅加盖，文火隔水炖 3—4 小时，取出待稍凉，加入蜜糖溶化后饮用。

说明

本饮露是以《洪氏集验方》引申铁瓮之“琼王膏”一方，调整用量，变换剂型而成，是虚劳咳逆者用以培本之品。汤中生地性味甘寒、质润，有滋阴润燥、凉血清热的作用。蜜糖用蜂蜜，性味甘平，功能补中益气、润肺止咳、安五脏、和百药，《神农本草经》说它能“益气补中，止痛解毒，和百药”，《本草纲目》说它能“和营卫、润肺腑，通三焦，调脾胃”。本品含有多种糖、多种矿物质、多种维生素、多种酶，能增强食欲，促进新陈代谢，提高机体抗病力，是治病，强身常用之品，与生地黄合用，滋肾润肺，有金水相生之义。人参性味甘微温，温而不燥，大补元气，含有多种三萜皂甙、人参酸、挥发油、糖类、胆碱和多种维生素，能使机体恢复元气，鼓舞正气，增强机体活动能力，既可补气固脱而救治重症，又可益肺补脾而调补虚损，是急救危重病症、调补虚劳内伤之第一要药。白茯苓性味甘淡平，有健脾和中、渗湿治痰的作用，《世补斋医书》说“茯苓一味，为治痰主药，痰之本，水也，茯苓可以行水，痰之动，湿也，茯苓可以行湿”。与人参合而补脾益气，脾旺则肺虚可复，此乃土生金之义。合成饮露，可奏滋肾、润肺、补脾之功，使肾水足则火息熄，肺清宁则咳自止。

特点:

滋阴润肺，益气补脾。虚劳肺阴亏损，症见干咳，咽燥咯血，肌肉消瘦，气短乏力等，亦可用于肺结核干咳日久，咽干口燥，或劳累过度，虚火内生之咳嗽咽干，声音嘶哑等。

所属菜系：粤菜

人参当归猪心汤

原料:

猪心1个，人参10克，当归15克

制作方法:

"[制法]: 人参、当归洗净切片，猪心去肥脂，洗净，把人参、当归纳入猪心内，放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，置锅内用文火隔开水炖3小时，调味食用。

[功能]: 益气养血、补心安神

[适用范围]: 用于神经衰弱属心气不足、心血虚少者。症见面色无华，心悸失眠，健忘多梦，自汗盗汗，头晕目眩，四肢无力，气短懒言。

特点:

益气养血、补心安神

所属菜系: 其它菜系

人参杞子瘦肉汤

原料:

猪瘦肉250克，人参10克，枸杞子30克

制作方法:

"[制法]: 猪瘦肉洗净、切件; 人参、枸杞子分别用清水略洗, 与瘦肉一齐放入炖盅内, 加清水适量, 炖盅加盖, 置锅内用文火隔水炖2小时, 调味供用。

[功能]: 补肾壮阳

[适用范围]: 用于肾虚头痛。症见头脑空痛, 眩晕耳鸣, 腰膝无力, 四肢不温, 遇冷刺痛, 得暖痛减, 或阳痿早泄, 或带下清稀, 舌淡胖, 苔保

特点:

补肾壮阳

所属菜系: 其它菜系

人参枣仁圆肉汤

原料:

人参5克，茯苓15克，枣仁10克，桂圆肉10克

制作方法:

"[制法]: 将枣仁放入热锅中，用慢火炒熟，洗净捣烂，与人参、茯苓、桂圆肉一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲1--2小时，去渣饮汤。

[功能]: 补肾宁神

[适用范围]: 用于恐惧伤肾所致的阳痿。症见阳痿不振，举而不坚，胆怯多疑，心悸易惊，寐不安宁等。

特点:

补肾宁神

所属菜系: 其它菜系

人参枸杞子酒

原料:

人参20克 枸杞子350 克 熟地100 克 冰糖400 克 白酒10公斤【来源】成都惠安堂滋补餐厅方

制作方法:

"1. 将人参烘烤切片，枸杞除去杂质，用纱布袋装上扎口备用。 2. 冰糖放入锅中，用适量水加热溶化至沸，炼至色黄时，趁热用纱布过滤去渣备用。 3. 白酒装入酒坛内，将装有人参、枸杞的布袋放入酒中，加盖密封浸泡10-15天，每日搅拌1次，泡至药味尽淡，取出药袋，用细布滤除沉淀物,加入冰糖搅匀,再静置过滤,澄明即成

特点:

强壮抗老，补阴血，乌须发，壮腰膝，强视力，活血通经。适用于病后体虚及贫血、营养不良、神经衰弱、糖尿病

所属菜系：其他

人参枸杞雪蛤汤

原料:

材料：发好的雪蛤110克，枸杞6颗，人参2支；调味料：冰糖75克

制作方法:

做法:

1.雪蛤泡水，挑除杂质；枸杞、人参洗净；冰糖放入锅中加入1杯滚水煮融。

2.枸杞、人参放入碗中，加入2杯水，移入蒸锅中蒸至香味溢出，取出，加入雪蛤及煮融的糖水即可。

注意：人参宜选用白色的西洋参或高丽参为佳；红参的属性较热，多吃容易引起火气，造成身体不适，因此要酌量食用。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此汤具有活血、补元气、养阴润肺的作用，对女性的气血与皮肤调理均有极佳的功效。

所属菜系：其它菜系

人参汤圆

原料:

人参粉5克 玫瑰蜜15克 樱桃蜜黑芝麻各30克 白糖150克 鸡油30克
面粉15克 糯米粉500 克【来源】民间方

制作方法:

"将鸡油熬熟，滤渣晾凉；面粉放干锅内炒黄；黑芝麻炒香捣碎，
将玫瑰蜜、樱桃蜜压成泥状，加入白糖，撒入人参粉和匀，做成心
子；将糯米粉

合匀，包上心子作成汤圆。等锅内清水烧沸时，将汤圆下锅煮熟
即成。

【用法】可做早点或晚点，适量服用。

特点:

补中益气，安神强心。适用于脾虚泄泻、心悸自汗、倦怠乏力等
症。

所属菜系：其他

人参炖三鞭

原料:

牛鞭、鹿鞭、黄狗鞭各1条，猪瘦肉500克，人参（红参）20克，红枣5个。

制作方法:

制法：三鞭用温水泡软，割去残肉，切块，用姜汤煮10分钟，去姜汤用清水漂过。猪瘦肉洗净，略出水，切块。人参浸软切片，红枣（去核）洗净，与三鞭、猪瘦肉一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖3--4小时，调味供用，亦可加少许酒调服。

功效：大补元气，温肾壮阳。

用法：佐餐食用。

应用：适用于肾阳虚衰之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

大补元气，温肾壮阳

所属菜系：其它菜系

人参炖乌鸡

原料:

乌鸡1只约750克，人参2根，精盐、味精、白糖、白酱油、高汤、黄酒、胡椒粉、料酒各适量。

制作方法:

将乌鸡宰杀后去毛去五脏，用水氽透，放在锅内，加入人参和调味品，焖30分钟即可。

特点:

补血养气，口味醇厚。

所属菜系：其他

人参炖鸡

原料:

鲜活母鸡1只（约1.5公斤），人参1根（约10克），蘑菇50克，青豆20克，红枣10个，生姜20克，盐10克，白糖5克，味精3克。

制作方法:

1、鲜活母鸡放血宰杀，褪毛，去内脏、尾尖、爪子，从腹部剖开（背连背），放入清水中浸泡4小时，捞出，控干。2、将人参放进碗里，加清水100毫升，加盖，放入蒸锅中，急火，隔水蒸半小时，使参汁溶于汤中，待用。3、蘑菇水发后，去蒂，洗净，切片；青豆、红枣洗净；生姜去皮，洗净，切片，待用。4、瓷盆中放入浸泡洗净的鸡，加清水淹没鸡，再放入蘑菇片、青豆、红枣、姜片、盐、糖和人参汤、味精诸料。上蒸锅，用急火蒸50分钟，取出，把人参放在蒸好的鸡背上。5、食用时，人参可根据就餐人数临时切片用分尝，即可。

特点:

参味醇厚，鸡肉细嫩，滋补强身。

所属菜系：韩国

人参猪肚

原料:

党参15克，猪肚1只，干姜、胡桃肉各6克，葱白7根，糯米300克，食盐、酱油各适量。

制作方法:

制法：将诸物尽纳猪肚内，扎紧，勿使泄气。加水煮烂即成。

功效：大补元气，延年益寿。

用法：空腹随意食之。

应用：适用于气虚引起的身倦乏力。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

大补元气，延年益寿

所属菜系：其它菜系

人参猪肚汤

原料:

人参15克，猪肚1只，干姜、胡桃肉各6克，葱白7根，糯米300克，食盐、酱油各适量。

制作方法:

制法：将诸物尽纳入猪肚内，扎紧，勿使泄气。加水煮烂即成。

功效：大补元气。

用法：佐膳随意食用。

应用：适用于体弱乏力，失眠，形瘦易倦者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

大补元气

所属菜系：其它菜系

人参珠鸡

原料:

珍珠鸡一只（重约500克）。人参10克、生火腿35克。盐5克、绍酒25克。

制作方法:

珍珠鸡宰杀治净，斩去爪，将鸡头插入翼下，两腿斩去大骨插入腹部，放入水锅中，加绍酒、葱姜，烧沸后撇去浮沫，将鸡捞出洗净，汤用筛过滤待用。人参加冷水略泡，轻轻洗去泥沙，直切成10条，用火腿丝捆成原形，放碗内加高汤蒸之。将珍珠鸡放入品锅内，加盐、绍酒、原汤，再加入人参及原汁，用保鲜纸封口加盖，用旺火上笼蒸2小时即成。

特点:

汤清见底，鸡肉鲜美。食之，可明目益智，延年益寿，尤宜老入冬季食用。并有补精添髓，补脾益肺

所属菜系：江苏菜

人参田七羊肉汤

原料:

人参8克，田七10克，羊肉350克

制作方法:

"[制法]: 羊肉洗净，斩块；人参、田七略洗，与羊肉一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，置锅内用文火隔水炖2--3小时，调味供用。

[功能]: 补气活血

[适用范围]: 用于气虚血瘀之心悸。症见心悸怔忡、气短乏力、活动后加剧、胸闷心痛、痛有定处、舌苔薄白、舌质暗或紫暗、有瘀点或瘀斑。

特点:

补气活血

所属菜系: 其它菜系

人参田七鸡汤

原料:

鸡肉250克，人参8克，田七10克

制作方法:

"[制法]: 鸡肉洗净、斩块; 人参切厚片, 田七洗净捣碎, 与鸡肉一齐放入炖盅内, 加开水适量, 炖盅加盖, 置锅内用文火隔水炖2小时, 调味供用。

[功能]: 温补脾肾、活血祛瘀

[适用范围]: 用于脾肾阳虚挟瘀所致的慢性肾功能衰竭。症见面色苍白, 唇色发青, 全身乏力, 四肢酸困, 纳呆食少, 腹胀便溏, 小便短少, 畏寒肢冷, 口淡不渴, 口中尿臭, 舌淡而胖大有齿痕和瘀斑、瘀点。

特点:

温补脾肾、活血祛瘀

所属菜系: 其它菜系

人参粥

原料:

人参3克，粳米100克，冰糖适量【来源】《食鉴本草》

制作方法:

1、将粳米淘净后， 与人参粉（或片）一同放入砂锅或铝锅内，加注适量。 2、将锅置武火上烧开， 移文火上煎熬至熟。 3、将冰糖放入锅中， 加水适量，熬汁；再将汁徐徐加入熟粥中，搅拌均匀即成。 4、制作中， 忌铁器和萝卜【用法】宜秋冬季早晚空腹食用

特点:

益元气，补五脏。适用于老年体弱、劳伤亏损、食欲不振、失眠健忘、性机能减退等一切气血津液不足的病症。

所属菜系：其他

人参群鲜汤

原料:

人参10克，干贝、熟猪肚各30克，鲍鱼50克，净冬笋60克，水发海参、鸡肉各300克，干蟹黄、水发口蘑、海米各20克，猪肋肉200克，调料适量。

制作方法:

制法：将人参润软，切成薄片，泡入酒中5--7日得人参酒，人参片留用。将干贝、蟹黄、海米用温水浸泡；猪肚、冬笋切片；鸡肉、海参切丁；猪肉切成小丁；冬笋入沸水中烫透；猪肉丁和鸡丁用水焯一下备用。锅中放入猪油，投入葱、姜煸出香味，烹入料酒和鸡汤，加入精盐、味精，把干贝、蟹黄、海米、猪肚、冬笋、猪肉丁和鸡肉、口蘑、鲍鱼同入锅内，汤沸后打去浮沫，倒入沙锅中用文火炖至肉烂，加入海参、人参酒，继续炖10分钟，再加入人参片，稍焖片刻即成。

功效：大补元气。

用法：佐餐食用。

应用：适用于年老体弱气血不足之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

大补元气

所属菜系：其它菜系

人参胡桃饮

原料:

人参3克，胡桃肉3个。

制作方法:

制法：人参、胡桃肉同时入锅，加水文火煎煮1小时即可。

功效：补益肺肾，生津润肺。

用法：饮汤并将人参、胡桃肉嚼食。

应用：肺肾气虚导致的咳喘者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益肺肾，生津润肺

所属菜系：其它菜系

人参胡桃鸡

原料:

鲜肉鸡600克，人参10克，胡桃肉300克，葱、姜、料酒、鲜菜心

制作方法:

"原料：鲜肉鸡600克，人参10克，胡桃肉300克，葱、姜、料酒、鲜菜心。

制作：鸡肉洗净正水后，放入砂锅中，加清水，葱、姜，烧开后加绍酒，加胡桃肉（压成茸状）调味，再煲几分钟，取出鸡肉切成长条状，菜心青炒后放在碗内，鸡肉条放上面，注入原汤。

服法：食肉、饮汤。

功效：补肾纳气，适用于肺肾气虚者。（四时用）

特点:

补肾纳气

所属菜系：其它菜系

人参莲肉汤

原料:

白人参10克，莲子15粒，冰糖适量

制作方法:

"[制法]: 莲子洗净，与人参、冰糖一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，置锅内用文火隔水炖至莲肉熟烂，即可食用。

[功能]: 补气安神

[适用范围]: 用于心气不足之心悸。症见心跳、气促、头晕乏力、自汗、动则悸发、静则悸缓、舌苔薄白、舌质淡红、脉细弱。

特点:

补气安神

所属菜系: 其它菜系

人参莲肉汤

原料:

白人参10克，莲子10枚，冰糖30克 【来源】 《经验良方》

制作方法:

"将白人参、莲子（去心）放在碗内，加洁净水适量发泡，再加入冰糖，再将碗置蒸锅内，隔水蒸炖1小时【用法】食用时，喝汤，吃莲肉。人参可

连续使用3次，次日再加莲子、冰糖和水适量，如前法蒸炖和服用，到第三次时，可连同人参一起吃。

特点:

补气益脾。适用于病后体虚、气弱、食少、疲倦、自汗、泄泻等症。

所属菜系：其他

人参菠饺

原料:

人参5克 猪瘦肉500克 菠菜750克 面粉3000克 生姜葱胡椒粉酱油香油 食盐各适量。【来源】民间方

制作方法:

"1. 将菠菜清洗干净后，去茎留叶，在本瓢内搓成菜泥，加入适量清水搅匀，用纱布包好挤出绿色菜汁，待用；人参研成细末，过100目筛待用。

2. 将猪肉用清水洗净，剁成茸，加食盐、酱油、胡椒粉、生姜末拌匀，加适量水搅拌成糊状，再放入葱花、人参粉、香油拌匀成馅。

3. 将面

特点:

补气养神。适用于气虚神衰、四肢无力、心悸、怔忡等症。

所属菜系: 其他

人参薯蓣糕

原料:

人参3克，莲米5克，糯米粉、粳米粉、白糖各1000克，淮山药、白茯苓、芡实各10克。

制作方法:

制法：先将人参、山药、莲米（用温水泡后，去皮和芯）、白茯苓、芡实压碎磨粉，再将药粉末、糯米粉、白糖一起放入盆内，加清水适量，揉成面团，制成糕状，上笼用武火蒸25--30分钟熟透即成。

功效：健脾胃，补元气。

用法：可作早餐随量食用。

应用：适用于脾虚食少乏力之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾胃，补元气

所属菜系：其它菜系

人参蛤蚧汤

原料:

人参10克, 蛤蚧1对, 猪瘦肉100克, 红枣5粒, 生姜3片

制作方法:

"[制法]: 1.瘦洗净、切件; 人参、蛤蚧、红枣、生姜分别用清水洗净, 备用。

2.将以上备用料一齐放入炖盅内, 加开水适量, 炖盅加盖, 置锅内用文火隔开水炖2--3小时, 调味供用。

[功能]: 温脾补肾

[适用范围]: 用于脾肾阳虚之心悸怔忡、面色苍白、疲乏无力、动则作喘、身寒肢冷、浮肿尿少、舌体胖等症。

特点:

温脾补肾

所属菜系: 其它菜系

人参银耳鸽蛋汤

原料:

人参粉2--4克，银耳20克，水发冬菇、鸽蛋各15克，猪精肉30克，鸡汤、精盐、鸡油各适量。

制作方法:

制法：将银耳拣净杂质，用热水泡发至松软，鸽蛋打入瓷盘内（勿搅），盘边排好猪肉片、冬菇片，入笼蒸熟，倒入大汤碗内。锅内倒入鸡汤，加精盐、银耳烧开，打净浮沫，银耳熟后加入鸡油和人参粉，再烧开，盛入大汤碗内即成。

功效：补气血，益阴阳。

用法：佐餐食用。

应用：适用于病后体虚之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气血，益阴阳

所属菜系：其它菜系

人参鸡肉鱼肚汤

原料:

母鸡肉150克，人参10克，鱼肚30克

制作方法:

"[制法]: 1.母鸡肉去皮及骨，洗净切丝；人参切片，鱼肚用清水浸软，洗净切片。

2.将以上备用料一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，置锅内用文火隔水炖3小时，调味供用。

[功能]: 健脾养胃、益气补血

[适用范围]: 用于癌症手术后之消瘦、纳差、气血虚衰、气阴两伤、脾胃失调等症。

特点:

健脾养胃、益气补血

所属菜系: 其它菜系

人参麻雀粥

原料:

麻雀5只，人参3克，小米50克，黄酒、葱、精盐各适量。

制作方法:

制法：将人参切碎，隔水炖，取浓汁。将麻雀去毛及内脏，洗净细切，下锅煸炒，然后加入黄酒，稍煮；加水，加入淘洗干净的小米，先用旺火烧开，再改用文火熬煮，待粥熟时兑入人参浓汁，搅匀，加料酒。

功效：益气壮阳，强筋壮骨。

用法：每日早餐食用。

应用：适用于阳虚神疲乏力之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益气壮阳，强筋壮骨

所属菜系：其它菜系

人参黄芪粥

原料:

人参6克，黄芪60克，大米100克。

制作方法:

制法：将人参研末，黄芪水煎2次，合并煎液。大米投入黄芪液中大火烧开，再投入人参末，小火煮粥，加白糖调味。

功效：补气强身，延年益寿。

用法：每日早、晚分2次服食。

应用：适用于气虚体弱者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气强身，延年益寿

所属菜系：其它菜系

《中国益寿食谱》之人的自然寿命

原料:

制作方法:

人类自然寿命到底有多长？著名学者巴风认为：“一个动物的寿命，相当于其完成生长发育期的5--7倍。”人类的生长发育期为20--25岁，故人类的最高寿命应是100--175岁。后来又有人根据生物学的一般规律，推测出人类最长寿命相当于性成熟期的8-10倍。人类性成熟期为13--15岁，因而推算出人类的最高寿命应为100--150岁。还有人依据细胞分裂次数来推算人类最高寿命，认为人体大约由500亿个细胞组成，这些细胞大部分从胚胎时期开始分裂，每个细胞大约分裂50次后就死亡。从这个分裂次数推算，人类最高寿命应是120岁。由此可见，人类的自然寿命应在100岁以上。而现实生活中，绝大多数人不能活到百岁，其原因就在于人的寿命不仅与遗传因素有关，还与社会经济、生活环境、生活习惯、饮食营养、心理状态、运动情况、疾病损伤等因素有关。而饮食营养习惯是影响寿命的重要因素之一。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系：其它菜系

人造乳

原料:

花生、黄豆各15克，甜杏仁6克。

制作方法:

制法：杏仁略煮后去皮、尖，连同黄豆、花生用水浸涨，加水适量，共研磨成浆，用纱布滤取浆汁，煮熟即可。

功效：健脾养心，延年益寿。

用法：每日1剂，早、晚服用。

应用：适用于病后体虚，心神不宁，智力下降者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾养心，延年益寿

所属菜系：其它菜系

什果马蹄冻糕

原料:

材料: 大菜15克(约4钱), 马蹄150克(约4两), 冰糖100克(约2两半), 蔗汁250毫升, 水350毫升, 什果100克(约2两半)。

制作方法:

" (1) 大菜剪碎, 冲洗净。(2) 马蹄去皮, 切粒。(3) 水、大菜、马蹄同放深碗内, 盖上盖子, 高火煮8分锺。(4) 什果切碎。

(5) 什果碎与蔗汁同拌入大菜溶液中。(6) 把(5)倒在模内, 晾凉後冷冻约30分锺, 便可供食。

特点:

所属菜系: 其他

什果马蹄冻糕

原料:

大菜15克（约4钱），马蹄150克（约4两），冰糖100克（约2两半），蔗汁250毫升，水350毫升，什果100克（约2两半）。

制作方法:

（1）大菜剪碎，冲洗净。（2）马蹄去皮，切粒。（3）水、大菜、马蹄同放深碗内，盖上盖子，高火煮8分锺。（4）什果切碎。（5）什果碎与蔗汁同拌入大菜溶液中。（6）把（5）倒在模内，晾凉後冷冻约30分锺，便可供食。

特点:

所属菜系：微波炉菜

什锦一品锅

原料:

鸡200克。海参20克、鱼肚15克、玉兰片15克、豌豆苗20克、猪黄管20克、鱿鱼卷20克、龙须粉25克、白菜墩20克、山药20克、白煮肘子25克、白煮鸭25克，荷包鸡蛋20克。三套汤20克、绍酒6克、精盐5克。

制作方法:

海参片成刀片形状，鱼肚、玉兰片均片成长条块。豌豆苗略烫冷水过凉，猪黄管、鱿鱼卷用毛汤氽过。取一品锅一只，龙须粉、白菜墩、白煮山药放入锅内垫底，将白煮肘子、白煮鸡、白煮鸭分摆在上面，再将海参、鱼肚、鱿鱼卷、玉兰片、荷包鸡蛋在间隔处摆成一定的图案，再把猪黄管放在顶端，加入三套汤、绍酒、精盐，用旺火入笼蒸2小时左右取出，放上豌豆苗上席即成。

特点:

作功精细原料多样，风味清鲜，品味浓郁，营养丰富。按照孔府传统惯例上“什锦一品锅”时，要外带四。

所属菜系：鲁菜

什锦丰收鱼

原料:

大王鱼一条，腰花、鱿鱼花、芙蓉鸡片、虾仁、樱桃、黄瓜各适量。

制作方法:

鱼改刀油炸，装盘造型，腰花、鱿鱼花、虾仁上浆汤炒，浇在鱼上，芙蓉鸡片围边。

特点:

属辽宁风味。

所属菜系：其他

什锦冬瓜帽

原料:

主料:冬瓜1个(重约2~2.5公斤为宜),猪肉250克,熟火腿25克,冬菇15克,白果100克,薏米150克。调料:胡椒粉少许,料酒15克,湿淀粉6克,盐15克,味精10克,鸡汤适量。

制作方法:

(1) 先将冬瓜削去皮、抠去籽瓤,用清水把里外都洗干净,用开水烫一下,再用大扣碗放好。(2) 将猪肉洗干净切成小丁,用粉浆擦匀。(3) 用凉水把薏米浸透后洗干净,然后把肉丁熟火腿、冬菇、干贝、白果等放入炒勺内用开水氽5分钟左右,取出,沥干水分后放入冬瓜中。(4) 加入胡椒粉料酒、盐、味精等调料,放满鸡汤后,上笼屉用中火蒸1小时左右,不宜过烂,以瓜内的肉丁熟透为准,而后取出。(5) 将冬瓜放入汤窝中,扣成帽形,而后加清鸡汤即成。

特点:

造型美观,色泽艳丽,味道清爽,营养丰富。

所属菜系: 粤菜

什锦暖锅

原料:

主料: 虾仁50克、水发海参50克、水发肉皮100克) 熟火腿15克、净鸡炖肝25克、熟猪肚25克、熟笋肉25克、熟蛋糕25克、水发香菇25克、熟鸡肉25克、水粉丝100克、大白菜250克。辅料: 绍酒35克。精盐75克、味精6克、熟猪油25克、清汤750克。

制作方法:

海参切成斜片条、鸡肫肝切成片, 浆虾仁在沸水中煮熟, 把鸡肉、火腿、肚、笋、蛋糕等熟料批成片, 分别排齐放好, 大白菜洗净切成6.5厘米长、2厘米宽的段, 用沸水分熟, 肉皮切成与大白菜同样大小的段, 洗净漂清取暖锅一只; 放入大白菜, 加粉丝铺平, 再放肉皮, 把切好的鸡肚、虾仁、鸡肫肝、海参、蛋糕、笋、香菇分别按荤素、并色泽排列在暖锅的四周, 盖上火腿片, 另将清汤加入绍酒、精盐、味精、猪油入锅烧沸, $\frac{2}{3}$ 加入暖锅里, $\frac{1}{3}$ 盛在碗中作添汤。上席前燃炭火。烧沸上桌, 随带添汤。

特点:

色泽鲜艳, 边烧边吃, 鲜香滑烫, 肉菜软糯, 冬令佳品。

所属菜系: 浙江菜

什锦果盅

原料:

主料: 各种时令鲜果(如苹果、草莓、菠萝、葡萄、西瓜等), 酸奶。

制作方法:

各种时令鲜果洗净去皮, 切成??大小的棱子块, 草莓可一破两半儿或四半儿, 葡萄免切。将切好的果块儿混放在透明玻璃容器中, 根据自己及家人的喜好倒入酸奶, 以酸奶没过果块为宜, 盖好盖子, 放在冰箱冷藏室内, 一小时后即可食用。

特点:

富含多种维生素, 果香浓郁, 色彩清新柔和, 开胃爽, 口。既可作为饭后甜食, 也可当作冷饮随时享用。

所属菜系: 其他

什锦水果羔

原料:

主料 冬笋50克，瘦猪肉150克，熟鸡肉25克，火腿25克，霉干菜50克。辅料 精盐2茶匙，味精1茶匙，熟猪油0.5汤匙。

制作方法:

1、糖莲心10个，煮熟白果10个，香蕉1根，菠萝2片，桔子1个，鲜桃1个苹果半个，核桃肉少许，栗子肉10个，红枣5个（煮熟去皮核）。2、净铝锅加水，旺火烧开，加入白糖、桂花、搅匀，放入全部果料略滚，即以湿淀粉勾玻璃薄芡，出锅装碗即成。

特点:

此菜甜香软润

所属菜系：浙江菜

什锦炒饭

原料:

大米饭250克，瘦猪肉、熟火腿、水发海鲜各20克，水发香菇5克，罐头冬笋和罐头青豆各10克，鸡蛋1个，熟鸡脯肉15克，花生油35克，另备少许酱油、料酒、精盐、味精和葱白。

制作方法:

制法：猪肉剁成末；火腿、海参、香菇、冬笋、鸡脯肉均切成小丁；葱白切葱花；鸡蛋在碗内搅匀；炒锅放入花生油15克烧热，倒入蛋液，炒熟搅碎倒出，锅内放20克花生油烧热，下肉末和葱花煸炒一下，加酱油和料酒煸炒几下，放入海参、冬笋、香菇、青豆、熟火腿和鸡脯肉，炒均匀，再倒入米饭和炒好的鸡蛋，加精盐、味精炒透，出锅盛入盘内即成。

功效：养血和胃，健脾生血。

用法：当主食。

应用：适用于脾胃气虚，面色无华，唇舌色淡，乏力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

养血和胃，健脾生血

所属菜系：其它菜系

什锦烩饭

原料:

鸡腿肉, 炸红薯, 胡萝卜,

制作方法:

"特点: 广东风味快餐,特点是食用方便,营养丰富

原料:鸡腿肉,炸红薯150克,.胡萝卜,高汤各100克,

泡萝卜40克,四季豆30克,大米饭400克.

烹饪方法:鸡肉等原料均切丁,油锅中爆炒胡萝卜,泡萝卜,四季豆后
取出,爆炒

鸡丁转色后放入炸红薯炒几下,与其它原料混炒,高汤烧开放酱油
精盐,料酒,胡椒粉,倒入炒饭即可

特点:

" 广东风味快餐,特点是食用方便,营养丰富

所属菜系: 粤菜

什锦烩鸡

原料:

用料: 光鸡400克, 水发海参75克, 水发香菇25克, 冬笋50克, 水发鱼肚75克, 火腿25克, 虾仁15克, 青菜100克, 鸡肫1个, 肚尖100克。调料: 精盐3茶匙, 味精2茶匙, 葱5段, 姜5片, 清汤5杯, 淀粉、料酒各0.5汤匙

制作方法:

"鸡放入水锅煮熟, 剔骨切成片。锅放底油, 下葱、姜爆香添清激发, 下鱼肚、海参、精盐、料酒、味精, 慢火煨1分钟。冬笋切秋叶片焯水; 鸡肫、肚尖去筋皮, 剖十字花刀, 改刀成块, 与青菜下水锅氽透。

锅内放油烧热, 将葱段、姜片下锅炸出香味捞出。锅内烹酒, 添汤, 下精盐,

特点:

此菜营养丰富, 味道鲜美。

所属菜系: 其他

什锦甜粥

原料:

主料: 小米100克, 大米50克, 绿豆30克, 花生米25克, 红枣50克, 核桃仁25克, 葡萄干50克。辅料: 红糖或白糖适量

制作方法:

熬粥时要注意随熬随搅动, 防止巴锅: 粥熬得要稀稠适中。(1) 将小米、大米、绿豆、花生米、核桃仁、红枣、葡萄干分别淘洗干净。(2) 将绿豆放入锅内, 加少量水, 煮至七成熟时, 向锅内加入开水, 下入大米、小米、花生米、核桃仁、红枣、葡萄干, 搅拌均匀, 开锅后转用微火熬, 加入白糖, 稍熬一下即成。

特点:

"此粥香甜爽口, 营养丰富。碳水化合物, 蛋白质, 维生素b2, 钙,铁含量尤为丰富, 并能提供人体必需的水份。

所属菜系: 其他

什锦盖饭

原料:

鸡胸肉1块、虾仁半斤、白饭4碗、蛋皮切细。调味料:葱6根、蒜头4片、高汤块2个、盐、胡椒粉、酱油、水、色拉油、炸洋葱。

制作方法:

1. 以1大匙炒1/2量的蒜头、葱。倒入鸡肉，再加盐、胡椒粉。虾子与少许盐同炒。1碗水煮沸，将鸡肉煮熟、撕碎 2. 热油1大匙炒葱、蒜，再加4碗水、高汤块、盐、胡椒粉、酱油同煮。 3. 将各种材料铺在白饭上，最后淋上做法2.。

特点:

所属菜系: 其他西餐

什锦肉丁

原料:

原料: 猪肉脊肉150克 鲜辣椒50克 青豆50克 香菇50克

制作方法:

里脊肉切丁，加料酒、葱姜、胡椒粉、味精入味，下8成热油中滑熟捞出；锅留底油，下辣椒块煸炒出辣味，下肉丁青豆、香菇丁翻炒几下勾薄芡出锅即可。

特点:

"色泽鲜亮,味美香甜.

所属菜系：浙江菜

什锦肉丁

原料:

猪肉脊肉150克鲜辣椒50克青豆50克香菇50克

制作方法:

"里脊肉切丁，加料酒、葱姜、胡椒粉、味精入味，下八成热油中滑熟捞出；锅留底油，下辣椒块煸炒出辣味，下肉丁、

青豆、香菇丁翻炒几下勾薄芡出锅即可。

特点:

所属菜系：其他

什锦肉丁

原料:

猪肉脊肉150克 鲜辣椒50克 青豆50克 香菇50克

制作方法:

制法

里脊肉切丁，加料酒、葱姜、胡椒粉、味精入味，下8成热油中滑熟捞出；

锅留底油，下辣椒块煸炒出辣味，下肉丁青豆、香菇丁翻炒几下勾薄芡出锅即可。

特点:

所属菜系：安徽菜

什锦肉丁

原料:

"猪肉脊肉150克,鲜辣椒50克,青豆50克,香菇50克

制作方法:

1.里脊肉切丁，加料酒、葱姜、胡椒粉、味精入味，下8成热油中滑熟捞出； 2.锅留底油，下辣椒块煸炒出辣味，下肉丁青豆、香菇丁翻炒几下勾薄芡出锅即可。

特点:

所属菜系：徽菜

什锦蜂窝豆腐

原料:

豆腐200克。鱼肉20克、鸡蛋清15克。鸡肉条50克、海参15克、虾仁20克、火腿15克、冬菇15克、海米20克、青豆15克、蹄筋15克、冬笋15克。精盐5克、味精1.5克、绍酒25克、酱油15克、清汤100克。

制作方法:

净鱼肉去净筋膜，砸成细泥，放碗内与鸡蛋清、绍酒、精盐搅成鱼料。再将豆腐搅成泥，同鱼料混合搅匀。将白煮鸡肉切成条，放入大盘底，涂抹上豆腐鱼料，入笼蒸10分钟取出，即成豆腐状。鸡蛋清放在碗内打成雪丽糊，均匀地抹在“豆腐”上，将海参、虾仁、火腿、冬菇、海米、青豆、佛筋、冬笋均切成1厘米见方的丁，各色相间的插在豆腐上面，入笼稍蒸片刻，改切成象眼块。汤锅内加清汤、酱油、绍酒、味精、精盐、旺火烧沸后撇去浮沫，倒入瓷盘内。将豆腐整齐地推入汤内即成

特点:

造型新颖，清香鲜嫩，味美适口，营养丰富。

所属菜系：鲁菜

什锦豆腐

原料:

豆腐250克，胡萝卜50克，牛肉100克，鲜豆腐200克，蘑菇100克，豆油250克（实耗75克），料酒25克，酱油50克，精盐2克，糖10克，葱10克，姜5克，味精2克，淀粉15克

制作方法:

1、将豆腐、去皮胡萝卜、牛肉均切成豌豆大丁；豌豆去皮；大葱、生姜去皮，均剁成碎末 2、炒锅旺火烧热，放入豆油，烧五成热，投入豆腐丁稍炒，捞出，控干；胡萝卜丁和豌豆分别放入开水锅中焯一下，捞出，控干 3、炒锅净后，放入25克豆油，烧热时，下入牛肉、葱末、姜末，煸炒几下，加少许水，再放酱油、盐、糖、料酒，汤沸后放入豆腐丁胡萝卜丁豌豆、味精，用淀粉勾芡，即可

特点:

味道鲜美，美观大方，富于营养

所属菜系：韩国

什锦豆腐

原料:

嫩豆腐200克。熟鸡肉15克、熟火腿15克、浆虾仁25克、净鸡肫15克、水发海参25克、熟猪肚15克、净瘦猪肉15克、熟笋肉15克、水香菇15克、熟青豌豆15克、熟猪油500克（约耗75克）。葱段5克。清汤400克、绍酒25克、精盐5克、白糖15克、味精25克、湿淀粉15克。

制作方法:

豆腐切成13厘米见方的丁，鸡肉、鸡肫、猪肉、猪肚、火腿、香菇均各切成0.6厘米厚、1.3厘米见方的丁。海参用沸水氽过、切同样大小的丁。炒锅置旺火上烧热，下猪油至八成热（约176℃）时，将豆腐丁入锅，炸至结壳呈金色时。倒入漏勺沥去油，待油温降至四成热（约88℃）时，把虾仁、肫丁、肉丁下锅划熟，盛起待用。锅中下猪油25克，下葱段略煸，把肚、鸡、笋、香菇等丁入锅一偏炒，放入绍酒、精盐、白糖。清汤，再下海参，然后把炸过的豆腐丁从锅的一侧放入（与鸡丁等配料分开）。在中火上约炆5分钟，待汤汁收浓至1/3时，放入炒熟虾仁、肫丁、猪肉丁和火腿丁、青豌豆等。加味精，转动锅子，用湿淀粉勾芡，淋上猪油25克，出锅时先盛豆腐丁，再将鸡、火腿、虾等料盖在豆腐上即成。

特点:

豆腐黄亮，用料精细，色泽美观，鲜美多味。

所属菜系：浙江菜

什锦银针粉

原料:

材料: 银针粉120克(约3两), 冬菇2只, 红萝卜、珍珠笋各25克(约6钱半), 葱1条, 叉烧50克(约1两半), 虾仁100克(约2两), 蒜头2粒。芡汁料: 盐半茶匙, 糖1茶匙, 牛抽2茶匙, 酒1茶匙, 水2汤匙, 胡椒粉小许, 麻油数滴。

制作方法:

" (1) 冬菇浸软切丝。(2) 红萝卜、珍珠笋、叉烧均切丝。(3) 虾仁去肠, 洗净, 加调味料腌片刻。(4) 蒜头拍碎。(5) 葱切度。

(6) 把所有材料和芡汁料拌匀, 置碟上, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮3-4分锺即成。

特点:

所属菜系: 其他

什锦银针粉

原料:

材料: 银针粉120克(约3两), 冬菇2只, 红萝卜、珍珠笋各25克(约6钱半), 葱1条, 叉烧50克(约1两半), 虾仁100克(约2两), 蒜头2粒。

制作方法:

(1) 冬菇浸软切丝。(2) 红萝卜、珍珠笋、叉烧均切丝。(3) 虾仁去肠, 洗净, 加调味料腌片刻。(4) 蒜头拍碎。(5) 葱切度。(6) 把所有材料和芡汁料拌匀, 置碟上, 盖上保鲜纸, 留一开口处透气, 高火煮3-4分锺即成。调味料: 盐、粟粉各1茶匙, 蛋白2茶匙, 胡椒粉少许。芡汁料: 盐半茶匙, 糖1茶匙, 牛抽2茶匙, 酒1茶匙, 水2汤匙, 胡椒粉小许, 麻油数滴。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

什锦锅巴

原料:

锅巴2包，墨鱼适量，里脊肉适量，海参适量，叉烧肉适量，豌豆夹适量，胡萝卜适量，小黄瓜适量，虾仁适量，油2大匙，葱2支，姜5片，料酒1大匙。盐1小匙，胡椒粉少许，香油少许。蕃茄酱4大匙、黑醋2大匙、麻油2大匙、糖2小匙、盐1小匙。

制作方法:

1. 里脊肉用腌肉料略腌二十分钟，过油备用。2. 海参切片，墨鱼切花，虾仁去肠泥，用姜、酒、盐略腌。3. 胡萝卜切片，叉烧肉切片。4. 起油锅，将锅巴用中火略炸成金黄色，取出装盘。5. 倒出油锅的油，令其只剩1大匙，爆香葱，胡萝卜，加入做法2之材料炒熟，再加入叉烧肉、里脊肉、豌豆夹、小黄瓜，淋上综合调味料煮开。6. 趁热将做法5之材料淋于锅巴上即成。

特点:

所属菜系: 浙江菜

什锦鸡菜煲

原料:

"鸡十二两,葱十五条,姜十数片,云耳半两,山根十只玉米笋、菜胆、胡罗卜,红枣,盐糖,生抽,老抽姜汁,酒,生粉蚝油备适量。

制作方法:

"①山根放入滚水煮软,捞起滴干水每只切开二件。云耳用清水浸软洗净放落滚水中煮五分钟捞起滴干水;葱切二寸长;玉米笋、菜胆、胡罗卜切丝;②鸡去皮,洗净抹干水斩块,加腌料腌十分钟,泡油;下油二汤匙爆香姜、葱,下鸡兜匀下酒二茶匙,熄火③在煲内下油一汤匙,下云耳、山根、玉米笋、菜胆、胡罗卜丝,加入调味煮滚,再煮片刻勾芡。下鸡及姜葱兜匀煮滚。④用另一煲煲饭熟后倒入鸡煲,再稍煲片刻,原煲上台。

特点:

所属菜系: 其他

什香鱼条

原料:

原料：青鱼条200克，冬笋条、黄瓜条各50克。番茄浆15克，酱油、姜水各1汤匙，白糖50克，精盐、味精、葱末、姜末、蒜末、咖喱粉、五香粉、啤酒、熟芝麻、藕粉各适量

制作方法:

"1.用姜水腌渍鱼条，放啤酒、精盐、藕粉上浆，再蘸上藕粉。2.油温五成热时放鱼条，颜色发白时捞出。待油温八成热时，再将鱼条炸一次，放入冬笋条、黄瓜条滑油，一起捞出，控油。

3.锅内留少许油，放入葱末、姜末、蒜末，炒出香味后，加入咖喱粉、五香粉煸炒。然后再

特点:

鱼肉鲜嫩，味道鲜美。

所属菜系：其他

介绍两款补血膳食

原料:

" 猪肝400克,姜汁,酱油,生姜1个,新鲜紫苏叶4片,鸡蛋1个,白芝麻50克,面粉适量,猪皮500克,红枣250克

制作方法:

"介绍两款补血膳食

炒猪肝

猪肝400克,切成菱形块,净水冲洗后淋干,涂上姜汁与酱油混合佐料。另取生姜1个去皮,新鲜紫苏叶4片一起切碎,打入鸡蛋1个,再加入白芝麻50克,面粉适量,调成糊状。然后把用酱油和姜汁腌过的猪肝放入,抓糊,以急火爆炒至熟即可。

贫血患者经常食用,不但可开胃口,而且可直接补充各种营养素,尤其是铁和蛋白质。

猪皮红枣羹

猪皮500克,去毛,洗净,加水适量,炖煮成粘稠的羹汤。再加红枣250克,煮熟。可加冰糖适量,分顿随量佐餐食用。

本羹可治疗血小板减少、血友并鼻出血、牙龈出血、紫癜等症。对溶血性贫血、再生障碍性贫血、缺铁性贫血均可适用。若加入胡萝卜丝则效果更好。这是因为胡萝卜中含有的胡萝卜素在体内可转为维生素a的缘故。

特点:

所属菜系: 其它菜系

仙人掌炒牛肉

原料:

鲜仙人掌50克，牛肉100克。

制作方法:

制法：将鲜仙人掌去刺，洗净后，切成细末待用，再将牛肉洗净，切成片，同下炒锅内，加适量盐后可食之。

中国菜指南

特点:

止血，保护伤口，溃疡病，补脾胃，益气血。

所属菜系：其它菜系

仙人粥

原料:

何首乌30-60克，粳米60克，红枣3-5枚，红糖（或冰糖）适量。

制作方法:

何首乌30-60克，粳米60克，红枣3-5枚，红糖（或冰糖）适量。

每天服1-2次，7-10天为一疗程。间隔5天再进行下一疗程。

特点:

养血益肝，固精补肾，健筋骨，乌须发。适用于头发枯润发黄、须发早白。并可用于头晕、耳鸣、失眠、腰膝软

所属菜系：其他

仙人粥

原料:

制首乌50克，粳米100克，红枣10个。

制作方法:

制法：首乌煎汁滤过，与米、枣共煮粥。

功效：滋补肝肾，健脾养血。

用法：随量食用，每日1--2次。

应用：适用于肝肾亏损，精气不足型贫血。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋补肝肾，健脾养血

所属菜系：其它菜系

仙人粥

原料:

制何首乌30--60克，粳米60克，红枣3--5枚，红糖适量。

制作方法:

制法：将制何首乌煎取浓汁，去渣，用药汁同粳米、红枣同入沙锅熬粥，待粥将熟时放入红糖，稍煮一二沸即可食用。

功效：补益精血，延年益寿。

用法：每日1次酌量食用。

应用：适用于血虚须发早白，面色萎黄之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益精血，延年益寿

所属菜系：其它菜系

仙人粥

原料:

何首乌30-60克，粳米60克，红枣3-5枚，红糖（或冰糖）适量。

【来源】民间方

制作方法:

先将何首乌用砂锅煎取汁，去渣后加入粳米、红枣，文火煮粥，待粥熟，加入适量红糖或冰糖，再煮一二沸，乘热服食。【用法】每天服1-2次，7-10天为一疗程。间隔5天再进行下一疗程。【宜忌】大便溏泄者不宜食用。服药粥期间忌食葱、蒜，忌冷服。熬煮时禁用铁锅。

特点:

养血益肝，固精补肾，健筋骨，乌须发。适于用于头晕、耳鸣、失眠、腰膝软弱、梦遗滑精、崩漏带下、久痢等症

所属菜系：其他

仙枣赤豆粥

原料:

仙鹤草60克、大枣20枚、赤小豆50克、生薏米100克、白糖适量

制作方法:

"仙枣赤豆粥

原料: 仙鹤草60克、大枣20枚、赤小豆50克、生薏米100克、白糖适量。

制法: 取生薏米、赤小豆加温水浸泡半日; 仙鹤草用纱布包好; 大枣去核

备用; 取上述诸药加水常法共煮成稀粥, 加入白糖调味即可。

用法: 佐餐食用, 连服15日。

功效: 清热解毒、活血止血。

主治: 适用于肺癌血热症。

评注: 赤小豆甘酸平、能清热解毒、散血消肿, 仙鹤草苦涩平、解毒消肿、收敛止血, 生薏米甘淡微寒、健脾利湿、消热消痈, 佐大枣合煮成粥, 有扶正抗癌之功。

特点:

所属菜系: 其它菜系

仙灵酒

原料:

仙灵脾60克，补骨脂、当归、菟丝子各30克，金樱子150克，牛膝、川芎、巴戟天、小茴香、肉桂、杜仲各15克，沉香8克，白酒4500克。

制作方法:

制法：将小茴香、补骨脂2味药炒至略黄，与其他药物共装入绢袋中，扎紧袋口，同白酒一起置入容器中，密封，隔水煮3小时，然后埋入地下3日，退去火气即成。

功效：壮阳固精，健筋骨，补精髓。

用法：每次30毫升，每日早、晚各1次。

应用：适用于肾阳虚所致畏寒肢冷，精神萎靡，倦怠乏力，阳痿，早泄者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

壮阳固精，健筋骨，补精髓

所属菜系：其它菜系

仙茅雀肉汤

原料:

麻雀10只，仙茅15克，芡实60克，红枣5个。

制作方法:

制法：将麻雀剖净，去内脏、脚爪。仙茅、芡实、红枣（去核）洗净，与雀肉一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲2小时，调味供用。

功效：温肾壮阳。

用法：每日1次服食。

应用：适用于肾阳不足之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

温肾壮阳

所属菜系：其它菜系

仲景羊肉汤

原料:

羊肉500克。 生姜250克、当归150克、胡椒面二克、葱50克、料酒20克、盐3克。

制作方法:

【制作过程】

当归，生姜用清水洗净，切成大片。羊肉去骨，剔去筋膜，入沸水氽去血水，捞出晾凉，切成5厘米长、2厘米宽、1厘米厚的条。砂锅中掺入清水适量，将切好的羊肉、当归、生姜放入锅内，旺火烧沸后，打去浮沫，改用文火炖1小时，羊肉熟透即成。

特点:

羊肉火巴烂，汤汁清鲜，并有对病后虚寒，面黄惟悴有较好疗效。

所属菜系：川菜

仲景羊肉汤

原料:

羊肉500克。 生姜250克、当归150克、胡椒面二克、葱50克、料酒20克、盐3克。

制作方法:

当归，生姜用清水洗净，切成大片。羊肉去骨，剔去筋膜，入沸水氽去血水，捞出晾凉，切成5厘米长、2厘米宽、1厘米厚的条。砂锅中掺入清水适量，将切好的羊肉、当归、生姜放入锅内，旺火烧沸后，打去浮沫，改用文火炖1小时，羊肉熟透即成。

特点:

羊肉火巴烂，汤汁清鲜，并有对病后虚寒，面黄惟悴有较好疗效。

所属菜系：川菜

仿膳饽饽

原料:

面粉150克，净虾肉150克，水发海参150克，冬笋25克，冬菇10克，猪肉末50克，奶汤1750克，精盐适量，料酒20克，酱油15克，香油15克，葱姜末5克，豆苗少许。

制作方法:

1.将50克水发海参、50克虾肉用水洗净，与冬笋、冬菇一起剁成末，与猪肉末一起放入盆中，加入精盐、料酒、酱油、葱姜末，搅拌均匀，即成饽饽馅。2.将60克清水放入面粉中和匀搓透，饧十分钟，用手揪成60个面剂，分别擀成圆皮，包上馅心，即成仿膳饽饽。3.锅中注入清水，上火煮沸，放入饽饽，煮熟后捞出，盛入汤盆中。4.将100克海参和100克虾肉片成抹刀片，洗净氽透；将豆苗洗净。将以上三种原料放入汤盆中。另将奶汤烧开后，调好口味，冲入盆中即可。

特点:

所属菜系：满汉全席

伦教糕

原料:

精白籼米0.5公斤 白砂糖0.625公斤 水0.875公斤 生油和玫瑰花或桂花少量

制作方法:

伦教糕的制作起源于广东顺德县伦教镇，由于品质、风味特殊，特别在夏天为广大消费者所喜爱，目前生产已很普遍。

伦教糕是由籼米粉用酵母发酵，使淀粉质转变为淀粉和糊精的混合体，再蒸制成型，其透明程度较高。软韧性则近似用糯米的制品。

制作方法:

1.磨粉：先将米淘净放在缸中，用冷水浸没，换水几次，约一昼夜浸透，再倒出漂清，连水磨成细粉，越细越好。磨好后装入布袋内，压去水分，取湿粉待用。

2.和粉：先将湿粉放在缸中，另将砂糖与水一起烧沸使成糖浆，趁热进行和粉。其法先取少许糖浆将粉和匀，其余糖浆继续分二次倒入粉浆中，搅成豆浆状。用热糖浆和粉，使米粉先呈半熟状态，然后再进行发酵，这对糕的透明度能起重要作用。

3.发酵：酵母大多数是用酵面，采用鲜酵母也可以。用酵母的方法是，在早晨制糕时，留下少许发好的生面浆，静置待发到晚上使用，一般用量是三十分之一。但须参酌气温和发酵时间，酌量增减。气温高用量减少，气温低则需增加。此外，在工场生产操作上，大都是同时加入酵面，但须将面浆缸编成号码，所加入的酵面，逐缸减少，这样在蒸糕时，当第一缸蒸好，第二缸的发酵程度恰好适中，依此类推下去。

在加酵母面之前，须待面浆退去大部分温度(30℃以下)，但未完全冷却尚有微温时，加入酵面。过热会把酵母烫死，过冷则发酵时间过慢。发酵程度是否适中，一般多凭经验，当粉浆表面满布泡沫，拨动如冷水泛泡状，这时可以蒸糕。也可将生粉浆挑少许到口里尝一下，如过酸，可用碱液少许掺进去中和一下。这一操作工序，掌握上非常重要，如发酵不足制品孔隙就少，透明度也差。

4.蒸糕：先在蒸锅内放些水，另将蒸笼布用水浸湿，摊在笼格中，再放入锅中，锅中的水面与笼格约距3厘米左右，然后将水烧沸。由于粉浆较稀薄，一下倒入笼中就会通过布眼漏掉。因此事前用少许湿米粉(最好用淀粉)与水和成浆，浇匀在笼布上，先蒸1分钟，使布眼粘结，然后再将粉浆倒入(分量为1.95公斤)，倒入时压力过重也会流入笼格内以减轻压力。这时在上面撒点桂花可以盖好蒸制，约20分钟可熟。蒸时水温要保持沸点程度，水如过沸，会将笼格溅没，变成水煮糕。

出笼后进行冷却，用刀划成三角形小块，就可销售。保藏要放在驼风处，避免日晒和接近温湿空气。

质量标准：

颜色：糕质明亮、呈乳白色有透明感。

块形：一般为三角形，切边无碎屑，外表饱满，平滑不缩。

组织状态：成软滑有弹性的“海绵体”状，牙嚼微带韧性，内部多孔呈晶花形状。

滋味：香甜润滑，无酸味，不腻口。

含水量：在42～48%之间。

特点：

香甜润滑，无酸味，不腻口

所属菜系：甜品

住侯大鸭

原料:

用料: 鸭子1只, 约900克, 住侯酱40克。调料: 大蒜末、白糖各3茶匙, 姜3片、葱1棵, 酒、芝麻酱、酱油、淀粉各0.5汤匙, 八角2粒, 味精1茶匙, 精盐2茶匙。

制作方法:

"鸭去毛, 从腹部开刀去内脏洗净。将大蒜、姜切末, 葱切成。取一碗放在蒜末、姜末、白糖、料酒、酱油、住侯酱、精盐、八角搅匀, 用大葱和碗内

的调料将鸭子周身和腹内都擦一遍。锅放底油烧热, 将鸭子煎至发黄, 放清汤、料酒、精盐, 烧开后, 小火将鸭焖熟。鸭子改刀装盘

特点:

此菜口味醇厚。

所属菜系: 其他

何首乌煮鸡蛋

原料:

何首乌100克鸡蛋2个葱生姜食盐料酒味精猪油各适量

制作方法:

【制作】：将何首乌洗净，切成长3.3厘米、宽1.6厘米的块；把鸡蛋、何首乌放入铝锅内，加水适量，再放入葱、生姜、食盐、料酒等调料将铝锅置武火上烧沸，文火熬至蛋熟，将收取出用清水泡一下，将蛋壳剥去，再放入铝锅内煮2分钟。

【用法】：食用时，加味精少许，吃蛋喝汤，每日1次

【功效】：补肝肾，益精血，抗早衰。适用于血虚体弱、头晕眼花、须发早白、未老先衰、遗精、脱发以及血虚便秘等症。最适于虚不受补的患者。

特点:

补肝肾，益精血，抗早衰

所属菜系：其它菜系

何首乌煮鸡蛋

原料:

何首乌100克，鸡蛋2个，葱、生姜、食盐、料酒、味精、猪油各适量。【来源】《大众药膳》

制作方法:

"1. 将何首乌洗净，切成长3.3厘米、宽1.6厘米的块；把鸡蛋、何首乌放入铝锅内，加水适量，再放入葱、生姜、食盐、料酒等调料。

2. 将铝锅置武火上烧沸，文火熬至蛋熟，将蛋取出用清水泡一下，将蛋壳剥去，再放入铝锅内煮2分钟。

特点:

补肝肾，益精血，抗早衰。适用于血虚体弱、头晕眼花、须发早白、未老先衰、遗精、脱发以及血虚便秘等症。

所属菜系：其他

何首乌猪肝片

原料:

猪肝300克，制何首乌12克，水发木耳90克，青菜60克，酱油30克，料酒12克，味精1.2克，水淀粉18克，葱6克，姜2克，清汤。

制作方法:

"【制作方法】

1、何首乌去泥尘，切片，按水煮提法，取何首乌浓缩液10毫升。

2、将猪肝切成柳叶片，葱切丝、蒜切片，水发木耳摘干净，青菜洗净，片成片，用开水焯一下。

3、木耳、青菜、葱丝、蒜片、酱油、料酒、味精、盐、醋、姜、水淀粉、何首乌提取汁和适量的汤，兑成碗汁。

4、锅内放植物油，在旺火上烧至七八成热，先把猪肝在热水中焯一下，控净水分，下入锅内一过油，熟透后倒入漏勺里。锅底留油，用旺火把猪肝倒回炒锅，随即烹入芡汁，搅拌均匀，淋入少许明油即成。

【本品特点】

功用为补肝滋肾，生精益血，明目乌发。用于肝肾亏虚、精血不足、视力减退、头昏眼花、须发早白、腰腿酸软等症。

特点:

色明亮、味鲜嫩，可口。

所属菜系：其它菜系

何首乌鸡蛋汤

原料:

鸡蛋2只，何首乌5钱

制作方法:

"制法:

1、何首乌洗净，同鸡蛋一齐煲清水两碗。

2、煲一小时，取蛋去壳，再煲片刻即成，食蛋饮汤。

功效：补肝肾，益精血，滋阴强壮，抗胆固醇，动脉硬化，抗病
毒。

特点:

补肝肾，益精血，滋阴强壮，抗胆固醇，动脉硬化，抗病毒。

所属菜系：其它菜系

佛山盲公饼

原料:

大米粉1.5千克，熟糯米粉1千克，绿豆粉2.5千克，白糖粉5千克，白芝麻500克，花生仁500克，熟猪油1.5千克，冰肉1千克

制作方法:

佛山盲公饼是广东佛山市的历史名点，也是广式著名糕点之一。由于选料十分讲究，艺要求也极严格，因此，做出的糕点不但造型美观、色泽金黄，而且麻香浓郁，甜而不腻，因而名震遐迩，很受国内外消费者欢迎。

制作方法:

1.冰肉制法：将肥肉切成条状煮熟，放入冷水内5分钟，取出晾干，用白砂糖腌制1个星期。腌制过程中发现湿糖，要及时换糖。用时切成小薄片。

2.炒熟的花仁和芝麻，要磨成粉末。

3.将绿豆粉、大米粉、熟糯米粉，放在案板上拌匀，拨成圆圈，将熟猪油、糖粉放入，加清水搅拌溶化，再加入芝麻、花生粉末，拌匀后把绿豆粉、米粉徐徐拨入搓成粉团。

4.取粉团搓成小圆粒，用手掌轻轻压扁，放入饼模内，加一块冰肉在中央，然后把模四周的粉料合拢包着冰肉，再压平，取出放置在竹筛上。

5.50℃温度烘40分钟左右，加温至70℃烘到饼的表面呈黄色，发出芬香气味，便可取出。

质量标准形态：表面隆起小圆形。

色泽：面饼呈黄色。

组织：松脆，无杂质。

口味：上口香脆。

特点:

上口香脆，

所属菜系：甜品

佛手三丝

原料:

"佛手瓜500克，泡辣椒5只，荷兰豆100克,调味：精盐、鸡精、麻油各适量

制作方法:

1、佛手瓜用清水洗干净，用凉开水再冲洗，切成均匀的细丝。
2、泡辣椒去籽切丝。荷兰豆切细丝。3、佛手丝、荷兰丝、泡椒丝入开水中焯水，用凉开水过凉，沥干水份。放入精盐、味精、鸡精拌匀，淋上麻油，过三十分钟后装盆食用。

特点:

脆嫩爽口，色泽鲜艳，是佐酒小菜佳品。

所属菜系：浙江菜

佛手凤柳片

原料:

"佛手瓜200克，鸡脯肉100克、方腿肉50克，荷兰豆30克，胡萝卜15克,精盐、味精、xo酱、鸡蛋1只，干、湿淀粉、麻油、精制油各适量，蒜茸5克。

制作方法:

1、佛手瓜用清水洗净，切成象眼片，用开水焯过，凉水冲，备用。2、鸡脯肉批成薄片，加精盐、味精、干淀粉拌匀加鸡蛋清拌匀，备用。3、方腿肉、荷兰豆、胡萝卜都切成象眼片，入开水焯过，凉开水过凉备用。4、炒锅烧热、放入精制油，待油温三、四成熟时，倒入鸡脯肉片划散、待鸡柳片变白时，倒入佛手片，方腿肉片、荷兰豆片、胡萝卜片一起滑油，倒入漏勺中沥去油。5、炒锅倒去油，留余油，投入蒜泥煸炒生香，放入汤水，精盐、味精、xo酱待开水淋入湿淀粉，倒入所有主副料，翻炒均匀，淋入麻油装盆上席。

特点:

荤味特鲜，素味爽口

所属菜系：浙江菜

佛手南瓜鸡

原料:

鲜佛手花10克，老南瓜1个，仔鸡肉750克，毛豆250克，葱花、生姜末、精盐、黄酒、糯米酒、味精、酱油、红糖、秫米、花椒、豆腐乳汁、精制植物油、米粉各适量。

制作方法:

制法：先将佛手花瓣洗净，秫米和花椒炒熟，共研成粗粉；鸡肉洗净剁成块，用葱花、生姜末、精盐、酱油、红糖，豆腐乳汁、黄酒、糯米酒、味精拌匀腌一会儿，再下入米粉和植物油；毛豆轻轻搓去膜并洗净，拌上与鸡肉相同的调料；南瓜刷洗干净，由蒂把周围开一个7厘米见方的口，取下蒂把留着做盖，用一长把小勺将瓜瓢和籽挖出，由南瓜的开口处装入一半的毛豆粒，一半的佛手花，再装入鸡肉块，然后放入余下的佛手花、毛豆粒，盖上盖，装盘，上笼蒸熟烂即成。

功效：补中益气，健脾养胃。

用法：佐餐食用。

应用：适于中老年体弱者食用。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补中益气，健脾养胃

所属菜系：其它菜系

佛手排骨

原料:

排骨400克，瘦猪肉300克，虾肉50克，鸭蛋2个，肥猪肉25克，生葱50克，荸荠50克，方鱼15克，精盐10克，麻油5克，味精6克，面粉100克，红辣椒1粒，川椒末少许，生油1000克（耗100克）。

制作方法:

（1）先将排骨拆枝脱肉，排骨枝用刀剁成每枝5厘米长，再把脱出来的排骨肉、瘦肉及肥肉、虾仁肉、荸荠、方鱼、生葱、红辣椒，分别用刀改切后拌在一起，放在砧板用刀剁成茸后，加入精盐、味精、麻油、川椒末拌匀，用手把肉茸分别镶在排骨枝上捏成20枝佛手状，沾一干面粉，再将面粉压实。（2）将鸭蛋磕开，打成蛋液，然后把佛手状的排骨一枝一枝用鸭蛋液蘸过，再放入油鼎中用温油炸至熟透即成。配甜酱2碟上席

特点:

形似佛手，外香里嫩，鲜美可口。

所属菜系：粤菜

佛手柑粥

原料:

佛手柑10～15克 粳米50～100克 冰糖适量

制作方法:

将佛手柑煎汤去渣，再入粳米、冰糖同煮为粥。可供早晚餐或作点心食。温热食

特点:

健脾养胃，理气止痛。适用于年老胃弱、胸闷气滞、消化不良、食欲不振、暖气呕吐等症。

所属菜系：其他

佛手海蜇皮

原料:

主料 海蜇皮250克。调料 香油25克，味精3克，酱油10克，香醋5克，盐3克。

制作方法:

(1) 先用水将海蜇皮浸泡，而后洗净去掉泥沙，用刀切成3厘米宽的长条。然后沿长条纵向每切4刀连刀(切断第5刀，即成五指手掌形状的条)，切好后用清水泡上。(2) 上桌前，把加工好的海蜇皮，放入开水锅中烫一下，即成佛手状，迅速去水分装盘，浇上用香油、酱油、味精、盐、香醋等调料调匀的卤汁即可。

特点:

色泽淡黄，鲜脆爽口。

所属菜系：江苏菜

佛手烩珍珠鲍片

原料:

"佛手瓜200克，罐头珍珠鲍一听，火腿片25克，鸡柳25克，冬笋片25克，橄榄菜梗25克，鸡汤500克,精盐、味精、胡椒粉、白糖、黄酒、蒜茸、麻油、精制油、湿淀粉各适量

制作方法:

1、佛手瓜洗净切成片，珍珠鲍切成片，加上火腿片、鸡柳片、冬笋片、橄榄菜梗切成菱形片，一起入开水中焯过，备用。2、炒锅热菜，加入精制油，待油温四成熟左右，把主副料倒入锅中滑油后，全入漏勺中备用。3、炒锅留余油，煸蒜茸、姜茸至香，放入鸡汤、加入精盐、味精、胡椒粉、白糖、黄酒、待汤滚开，加入主副料待汤滚开2分钟，淋上湿淀粉，用手勺推匀，淋上麻油，装入鲍盆上席

特点:

色彩艳丽，鲜嫩爽口

所属菜系：浙江菜

佛手珠子

原料:

"佛手瓜500克，白果50克，栗子50克，白萝卜100克，胡萝卜100克，黄瓜1根、香菇50克、鸡汤250克,精盐、味精、（虫毫）油、白糖、湿淀粉、精制细、麻油各适量。

制作方法:

1、佛手瓜、胡萝卜、白萝卜、黄瓜用清水洗净，用挖球刀，将其原料挖成一个个圆球。用白果、栗子、香菇切滚刀块入开水焯过，备用。2、炒锅烧热，加入精制油，待油温四成热左右，倒入全部原料滑油，即可倒入漏勺中。3、炒锅倒去油，放鸡汤水，加入全部调味，汤水滚开时，放入湿淀粉，放入主副料翻炒均匀，淋上麻油装盆上席。

特点:

球脆爽口，色泽艳丽。

所属菜系：浙江菜

佛手菊花饮

原料:

佛手10克, 菊花10克, 白糖适量。

制作方法:

制法: 水煮佛手、菊花, 去渣取汁。

功效: 疏肝清热。

用法: 加入白糖代茶饮。

应用: 适用于肝气郁结胁痛不舒者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

疏肝清热

所属菜系: 其它菜系

佛手酒

原料:

佛手30克、白酒1000克【来源】民间方

制作方法:

"1. 将佛手洗净，用清水润透后切片，再切成1厘米正方形小块，待风吹略收水气后，放入坛(瓶)内，然后注入白酒，封

口浸泡。2. 每隔5天，将坛搅拌或摇动1次，10天后即可开坛，滤去药渣即成。【用法】饮用时，根据自己的酒量，每次可服用3~5克。

特点:

疏肝理气，和脾温胃。适用于胃气虚寒、胃腹冷痛、慢性胃炎等症。

所属菜系：其他

《百类蔬菜营养食谱》之佛掌瓜、南瓜及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

佛掌瓜

佛掌瓜又名佛手瓜或合掌瓜，原产于中美洲，是墨西哥人和印第安人常吃的瓜菜类。

皮青嫩光滑为新鲜，细嫩的佛掌瓜根筋少，宜于切薄炒吃，较大的佛掌瓜，根筋较多，煲汤较为适宜。

去佛掌瓜皮时，最好以清洁的湿布隔手揸拿，以免被瓜皮内分泌植物性粘液附于皮肤。

佛掌瓜含植物纤维、维生素a、b和c，有滋润解燥，帮助肠胃消化的功效。

南瓜

南瓜有墨西哥出产的，也有越南出产的，中国出产的南瓜圆形而皮上有疙瘩。南瓜生长力强，凡气候干燥的地区均宜种植。

南瓜少吃有益，多食则易使人气壅和皮肤发黄；故此，很多老人家食用南瓜时，先以蒜茸豆豉爆香，据说可避免气壅。南瓜瓜子更可杀虫平血压，瓜蒂又可治哮喘，可算是益处多多。

掌瓜贵妃蜜枣汤

材料：合掌瓜750克，贵妃骨500克，蜜枣6粒，南北杏25克，盐适量

做法：

1.合掌瓜去皮洗净，切成大块。贵妃骨冲洗，用滚水出水，再冲净，蜜枣、南北杏冲洗，备用。

2.用瓦煲煮沸3/4煲水，下合掌瓜、贵妃骨、蜜枣和南北杏同煲，水滚后，以中小火煲2小时，下适量盐调味，便可饮用。

金瓜樱桃

材料：南瓜250克，急冻田鸡脾250克，蒜茸、豆豉各适量，葱粒1汤匙

腌田鸡料：生抽1茶匙，胡椒粉、生粉各适量

做法：

1.南瓜去皮及瓢，洗净成块状备用。田鸡脾解冻，洗净吸干水份，以腌田鸡料腌片刻后，走油备用。

2.烧红锅，下油，爆香蒜茸、豆豉，下南瓜加适量水及盐，加盖中小火煮约10分钟后，将田鸡脾回锅再煮5分钟，撒上葱粒，便可上碟。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

佛跳墙

原料:

"主材料: 鱼翅二两, 蹄筋四两, 干贝四粒, 猪肚三分之一, 猪脚圈六圈, 芋头一杯, 大白菜半颗, 红枣十二粒, 莲子半杯, 葱半支。调味料: 姜三片, 酱油一匙, 酒二大匙, 盐糖各半小匙, 水适量做法:

制作方法:

"步骤一鱼翅、蹄筋、猪肚、猪脚加入葱、姜、酒过水氽烫; 步骤二千贝、红枣、莲子分别浸软, 大白菜过烫, 芋头切块油炸; 步骤三将上一二步骤处理过材料加调味料一起放入锅内煮开后续

煮五分钟, 再闷两小时即可食用。

特点:

所属菜系: 其他

佛跳墙

原料:

"主材料: 鱼翅二两, 蹄筋四两, 干贝四粒, 猪肚三分之一, 猪脚圈六圈, 芋头一杯, 大白菜半颗, 红枣十二粒, 莲子半杯, 葱半支。调味料: 姜三片, 酱油一匙, 酒二大匙, 盐糖各半小匙, 水适量

制作方法:

1.鱼翅、蹄筋、猪肚、猪脚加入葱、姜、酒过水氽烫; 2.干贝、红枣、莲子分别浸软, 大白菜过烫, 芋头切块油炸; 3.将上一二步骤处理过材料加调味料一起放入锅内煮开后续煮五分钟, 再闷两小时即可食用。

特点:

所属菜系: 浙江菜

佛跳墙

原料:

制作方法:

"配料:

水发鱼翅500克、净鸭肫6个、水发刺参250克、鸽蛋12个、净肥母鸡1只、水发花冬菇200克、水发猪蹄筋250克、猪肥膘肉95克、大个猪肚1个、姜片75克、羊肘500克、葱段95克、净火腿腱肉150克、桂皮10克、炊发干贝125克、绍酒2500克、净冬笋500克、味精10克、水发鱼唇250克、冰糖75克、鲳肚125克、上等酱油75克、金钱鲍1000克、猪骨汤1000克、猪蹄尖1000克、熟猪油1000克、净鸭1只。

制作方法:

1.将水发鱼翅去沙，剔整排在竹筴上，放进沸水锅中加葱段30克、姜片15克、绍酒100克煮10分钟，支其腥味取出，拣去葱、姜，汁不用，将筴拿出放进碗里，鱼翅上摆放猪肥膘肉，加绍酒50克，上笼屉用旺火蒸2小时取出，拣去肥膘肉，滗去蒸汁。

2.鱼唇切成长2厘米、宽4.5厘米的块，放进沸水锅中，加葱段30克、绍酒100克、姜片15克煮10分钟去腥捞出，拣去葱、姜。

3.金钱鲍放进笼屉，用旺火蒸取烂取出，洗净后每个片成两片，剞上十字花刀，盛入小盆，加骨汤250克、绍酒15克，放进笼屉旺火蒸30分钟取出，滗去蒸汁。鸽蛋煮熟，去壳。

4.鸡、鸭分别剥去头、颈、脚。猪蹄尖剔壳，拔净毛，洗净。羊肘刮洗干净。以上四料各切12块，与净鸭肫一并下沸水锅氽一下，去掉血水捞起。猪肚里外翻洗干净，用沸水氽两次，去掉浊味后，切成12块，下锅中，加同有汤250克烧沸，加绍酒85克氽一下捞起，汤汗不用。

5.将水发刺参洗净，每只切为两片。水发猪蹄筋洗净，切成2寸长的段。净火腿腱肉加清水150克，上笼屉用旺火蒸30分钟取出，滗去蒸汁，切成厚约1厘米的片。冬笋放沸水锅中氽熟捞出，每条直切成四块，用力轻轻拍扁。锅置旺火上，熟猪油放锅中烧至七成热时，将鸽蛋、冬笋块下锅炸约2分钟捞起。随后，将鱼高鱼肚下锅，炸至手可折

断时，倒进漏勺沥去油，然后放入清水中浸透取出，切成长4.5厘米、宽2.5厘米的块。

6.锅中留余油50克，用旺火烧至七成热时，将葱段35克、姜片45克下锅炒出香味后，放入鸡、鸭、羊肘、猪蹄尖、鸭肫、猪肚块炒几下，加入酱油75克、味精10克、冰糖75克、绍酒2150克、骨汤500克、桂皮，加盖煮20分钟后，拣去葱、姜、桂皮，起锅捞出各料盛于盆，汤汁待用。

7.取一个绍兴酒坛洗净，加入清水500克，放在微火上烧热，倒净坛中水，坛底放一个小竹算，先将煮过的鸡、鸭、羊、肘、猪蹄尖、鸭肫、猪肚块及花冬菇、冬笋块放入，再把鱼翅、火腿片、干贝、鲍鱼片用纱布包成长方形，摆在鸡、鸭等料上，然后倒入煮鸡、鸭等料的汤汁，用荷叶在坛口上封盖着，并倒扣压上一只小碗。装好后，将酒坛置于木炭炉上，用小火煨2小时后启盖，速将刺参、蹄筋、鱼唇、鱼高肚放入坛内，即刻封好坛口，再煨一小时取出，上菜时，将坛口菜胡倒在大盆内，纱布包打开，鸽蛋放在最上面。同时，跟上蓑衣萝卜一碟、火腿拌豆芽一碟、冬菇炒豆苗一碟、油辣芥一碟以及银丝卷、芝麻烧饼佐食。

注意：

1.泡发干贝：将干贝洗净，装入碗内，加少许高汤和葱、姜，放入笼屉蒸烂即可。

2.花冬菇：即可末春初所产的香菇，面有菊花纹。

3.最后各种原料放入坛内，一定要上小火煨制，不可急燥，否则达不到效果。

风味特点：

1.佛跳墙是闽菜中居首位的传统名肴。据传，此菜起源于清朝末年，福州扬桥巷官银局的一位官员，在家中设宴请布政司周莲，官员夫人亲自下厨，选用鸡、鸭、肉等20多种原料放入绍兴酒坛中，精心煨制而成荤香的菜肴，周莲尝后赞不绝口。事后，周莲带衙厨郑春发到官银局参观。回衙后，郑春发精心研究，在用料上加以改革，多用海鲜，少用肉类，效果尤胜前者。一八七七年，郑春发开设了“聚春园”菜馆后，继续研究，充实此菜的原料，制出的菜肴香味浓郁，广受赞誉。一天，几名秀才来馆饮酒品菜，堂官捧一坛菜肴到秀才桌

前，坛盖揭开，满堂荤香的菜肴，周莲尝后赞不绝口。事后，周莲带衙厨郑春发到官银局参观。回衙后，郑春发精心研究，在用料上加以改革，多用海鲜，少用肉类，效果尤胜前者。一八七七年，郑春发开设了“聚春园”菜馆后，继续研究，充实此菜的原料，制出的菜肴香味浓郁，广受赞誉。一天，几名秀才来馆饮酒品菜，堂官捧一坛菜肴到秀才桌前，坛盖揭开，满堂荤香。秀才闻香陶醉。有人忙问此菜何名，答：尚未起名。于是秀才即席吟诗作赋，其中有诗句云；“坛启荤香飘四邻，佛闻弃弹跳墙来。”众人应声叫绝。从此，引用诗句之意：“佛跳墙”便成了此菜的正名，距今已有100多年的历史。

2.此菜用料多海鲜珍品，制作方法独特，食味浓香，非一般佳肴所能比拟，且营养丰富，中外驰名。

特点：

所属菜系：闽菜

佛跳墙

原料:

" 水发鱼翅, 熟火腿各150克,海参,冬笋,料酒, 冬笋, 各250克

制作方法:

"特点: 著名福建菜中的佳肴,以海鲜,家禽,肉等二十几种原料放入绍兴酒坛中精致而成.其特点是选料精粹,制法独特,营养丰富,香鲜异常.

用料: 水发鱼翅, 熟火腿各150克,海参,冬笋,料酒, 冬笋, 各250克

鱼唇,鱼肚,猪蹄筋,干贝各50克,鲍鱼6块,母鸡,鸡汤各1000克

香菇100克,熟鸽蛋12个,鸭肫2只,八角1粒,桂皮5克,荷叶一张

烹饪方法: 鱼翅加水,料酒,葱,姜片焖十分钟,鲍鱼划十字花刀,加料

酒, 鸡汤煮半小时, 鱼唇切块加沸水, 葱段, 姜片, 料酒

煮10分钟, 鸡头, 脚, 鸭肫切片, 鱼肚切片沸水氽透。海

参, 火腿, 冬笋切片, 蹄筋切段, 鸽蛋染酱油后略炸。

葱, 姜, 鸡, 鸭肫略炒, 加酱油, 精盐, 味精, 鸡汤, 八

角, 桂皮炒匀, 加盖煮20分钟后, 捞去葱姜。取能装

2500克酒的酒坛一个, 放入鸡, 鱼翅, 火腿, 干贝, 鲍鱼

, 香菇, 冬笋, 加鸡汤, 荷叶封坛口, 加盖小碗, 烧沸后

小火煨2小时, 放海参, 蹄筋, 鱼唇, 鱼肚煨一小时即可

特点:

" 著名福建菜中的佳肴,以海鲜,家禽,肉等二十几种原料放入绍兴酒坛中精致而成.其特点是选料精粹,制法独特,营养丰富,香鲜异常.

所属菜系: 闽菜

佛跳墙

原料:

"主材料: 鱼翅二两, 蹄筋四两, 干贝四粒, 猪肚三分之一, 猪脚圈六圈, 芋头一杯, 大白菜半颗, 红枣十二粒, 莲子半杯, 葱半支。调味料: 姜三片, 酱油一匙, 酒二大匙, 盐糖各半小匙, 水适量

制作方法:

"步骤一鱼翅、蹄筋、猪肚、猪脚加入葱、姜、酒过水氽烫; 步骤二千贝、红枣、莲子分别浸软, 大白菜过烫, 芋头切块油炸;

步骤三将上一二步骤处理过材料加调味料一起放入锅内煮开后续煮五分钟, 再闷两小时即可食用。

特点:

所属菜系: 其他

侉炖目鱼

原料:

主料目鱼1.3公斤，猪肥瘦肉120克，鹿角菜100克，净冬笋25克，鸡蛋150克。调料植物油900克(实耗约80克)熟大油25克，味精盐、姜片、酱油各8克，料酒20克，葱段、姜丝各25克，香油5克，米醋15克，面粉25克，香菜段少许，鸡汤1公斤。

制作方法:

(1) 把目鱼去头，撕去鱼皮和鱼边，取出内脏，清洗干净剁成大块。鹿角菜泡开择洗干净。鸡蛋打入碗中搅散。猪肉和冬笋均切成片。(2) 炒勺上火，把植物油烧热，将鱼蘸上面粉，裹上蛋液，投入油中，炸至8成熟时，捞出控去油，(3) 再用炒勺将熟大油烧热后，放入葱段、盐和姜片、肉片、鹿角菜、冬笋煸炒然后加入酱油、鸡汤、味精、料酒和米醋、盐等把味调好。汤开时把浮沫撇去再放入炸好的鱼块，用微火煨10分钟，淋上香油，倒入米醋，撒上香菜段即成。

特点:

肉香鲜嫩，味美可口。

所属菜系: 其他

保健水果--草莓

原料:

" 草莓500克, 冰糖200克,香蕉两支,米酒500克,

制作方法:

1、草莓500克, 冰糖200克, 隔水炖烂食之。每日三次, 每次一匙, 可治干咳无痰, 日久不愈之症。

2、草莓洗净, 榨汁, 早晚各服一次, 每次两盅, 可治咽喉肿痛, 声音嘶哑。

3、每日三餐饭前食草莓60克, 可治食欲不振, 积食腹痛。

4、草莓60克, 香蕉两支, 一起捣烂, 冷开水一杯冲淡, 每日两次, 可治小便涩痛, 大便干结。

5、草莓500克, 洗净榨汁, 兑入米酒500克, 制成草莓酒, 早晚各饮一次, 每次两盅, 常服对营养不良, 体弱消瘦有良效。

6、轻度醉酒者饮吸鲜草莓汁可明显减轻症状。

特点:

" 可治干咳无痰, 日久不愈之症,可治咽喉肿痛, 声音嘶哑,食欲不振, 积食腹痛,可治小便涩痛, 大便干结,常服对营养不良, 体弱消瘦有良效,轻度醉酒者饮吸鲜草莓汁可明显减轻症状

所属菜系: 其它菜系

保健水果--西红柿

原料:

" 鲜熟西红柿,白糖,苹果,芝麻,马铃薯汁,芹菜末,胡萝卜末,猪油,沸粳米粥,盐,味精,西瓜汁

制作方法:

"西红柿疗疾十法

治皮肤病

将鲜熟西红柿去皮和籽后捣烂敷患处，每日2~3次，可治真菌、感染性肤玻

美容、防衰老

将鲜熟西红柿捣烂取汁加少许白糖，每天用其涂面，能使皮肤细腻光滑，美容防衰老效果极佳。

防癌

因西红柿营养丰富，且具有较强的清热解霉、抑制病变功效，坚持每天生食1~2个鲜熟的西红柿，可起到防癌和辅助治疗癌症的作用。

治高血压

每天早晨选1~2个鲜熟西红柿空腹蘸白糖吃，降血压效果明显。

治贫血

将西红柿、苹果各1个，芝麻15克，一次吃完，每日吃1~2次，长期坚持，可治贫血。

治溃疡

轻度消化性溃疡患者，可将榨取的西红柿和马铃薯汁各半杯混合后饮用，每天早晚各一次，连服10次，溃疡可愈。

治肝炎

取西红柿丁一匙，芹菜末、胡萝卜末、猪油各半匙，拌入沸粳米粥内烫熟，加入盐、味精适量食用，对治疗肝炎效果极佳。

防中暑

将1~2个西红柿切片，加盐或糖少许，熬汤热饮，可防中暑。

退高烧

将西红柿汁和西瓜汁各半杯混合饮用，每小时饮一次，可退高烧。

治牙龈出血

将西红柿洗净当水果吃，连吃半月，即可治愈牙龈出血。

特点：

治病

所属菜系： 其它菜系

保健花粥

原料:

" 梅花5—7朵,桃花5朵, 季花3朵

制作方法:

"1、梅花粥

取白梅花5—7朵, 掰下花瓣, 用清水洗净待用。将100克粳米洗净放入锅中, 加入白梅花、适量白糖, 略煮即成。

此粥能舒肝开胃。适用于肝胃气痛、郁闷不舒、食欲不振、头目昏痛、神经官能症等, 是开胃散郁常用之品。

2、桃花粥

取桃花5朵, 择洗干净, 晾干研末; 取粳米100克淘洗干净后入锅, 放清水煮成粥时, 加入桃花末、适量蜂蜜, 再略煮即成。

此粥能活血、通便、利水。

3、月季花粥

取月季花3朵, 脱瓣, 用清水洗净, 切细, 将100克粳米淘洗干净, 放入清水, 煮成粥时, 加入月季花、红糖100克, 再略煮即成。

此粥能活血调经、化瘀止痛。

特点:

舒肝开胃、活血、通便、利水、活血调经、化瘀止痛

所属菜系: 其它菜系

倒僧帽

原料:

面粉500克，牛羊肉500克，葱、姜共50克，盐10克，黄酱75克，白菜500克，熟油75克，发酵粉适量。

制作方法:

1、将面粉倒在盛器中，加发酵粉拌匀，加水调和成发面团，揉匀稍饧。2、将牛羊肉洗净，绞成肉末加黄酱、盐、油、白菜末、葱花、姜末，拌成包子馅。3、把饧好的面团搓长条，揪成每50克3个的小剂，按扁，抹上馅，用大拇指与食指合拢，封严包子口，呈僧帽形，上屉蒸10分钟即可

特点:

成品色白，暄软，馅咸鲜，有浓郁的葱香味

所属菜系：其他

健体美味姜汁鸡

原料:

" 活鸡一只,老生姜1000克

制作方法:

"健体美味姜汁鸡

姜汁鸡是老年人食疗健身佳品。花钱少，制作简便。有温中益气，补虚健脾，养阴固肾的功效。病后食用，更有恢复元气，健体强身的功能。

用料和制法：取活鸡一只，拔毛开膛去内脏，滴干水分后，剥掉表皮，剁块待用。用老生姜1000克，洗净后刮去粗皮(不要再洗)，捣烂挤汁，与鸡块一起，倒进炊具中，盖紧后，放在锅内炖两小时，调味，分次食用。一周或半月一次。

特点:

恢复元气，健体强身

所属菜系：其它菜系

健力番茄饮

原料:

番茄、苹果各2个，食盐、冷开水、胡椒粉各适量。

制作方法:

制法：将红番茄、苹果洗干净，苹果去核、切成片，番茄切成大块，放入果汁机内搅拌成汁，然后用过滤器或清洁纱布过滤取汁。食盐、胡椒粉加入汁中调和均匀后饮用。

功效：健身强力，开胃和胃。

用法：随意饮用。

应用：适用于中老年人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健身强力，开胃和胃

所属菜系：其它菜系

健脾去湿的赤小豆鲫鱼汤

原料:

赤小豆约90克，鲫鱼

制作方法:

"健脾去湿的赤小豆鲫鱼汤

入秋未有秋意，仍是暑热湿气重，这是广州地理位置气候环境特定而成的。赤小豆鲫鱼汤则具有健脾去湿、利尿消肿的功效，为时下较合适的汤品，同时亦适用于湿热症。

具有清热解毒功效的赤小豆，其性平，味甘、酸。如古代药书《药性论》说它能“治水肿皮肌胀满”、“通气、健脾胃”。常用于小便不利、水肿黄疸、头及疮疡肿毒等症的治疗。鲫鱼甘鲜美味，有健脾、补虚的功能。《本草拾遗》记载它“主虚羸，熟食之”。《日华子本草》说它能“温中下气，补不足”。《滇南本草》认为它有“和五脏，通血脉”的功用。两者合之，共奏健脾去湿、利尿消肿之效。

每次用赤小豆约90克，洗净、泡浸半小时左右，把鲫鱼洗净、去内脏，亦可放置锅里加生油稍煎片刻。然后一起入瓦煲里加清水煲煎。银耳、白果、鲫鱼等可加酱油佐膳用。

来源:潮汕美食

日期:2001.7.30

特点:

健脾去湿

所属菜系: 其它菜系

健脾消食的凉拌三片

原料:

西红柿100克，胡萝卜100克，黄瓜100克，精盐、醋、味精、麻油

制作方法:

"健脾消食的凉拌三片

原料：西红柿100克，胡萝卜100克，黄瓜100克，精盐、醋、味精、麻油。

做法：西红柿洗净，用开水烫去皮，切成片，胡萝卜、黄瓜洗净，切菱形片。将三片排放盘中，再将精盐、醋、味精、香油倒入小碗中，拌匀，淋在三片上即可食用。

作用：养阴益胃，健脾消食。适用于食欲不振、口干胃热者

评注：西红柿性味甘酸微寒，能生津止渴，健胃消食，黄瓜性味甘寒，能除胸中热，解烦渴，利水道；胡萝卜性味甘平，能健脾补虚，行气消食。西红柿配黄瓜，益阴生津作用增强，佐以胡萝卜，健脾消食作用更佳。

特点:

养阴益胃，健脾消食

所属菜系：其它菜系

健脾益气糕

原料:

茯苓、山药、芡实、莲子各200克，陈仓米粉、糯米粉、粳米粉各3000克，白蜜、白糖各500克。

制作方法:

制法：将以上前四味药研成细末，与米粉及白糖拌匀，加入少量清水和匀，压入模型内，脱块成糕，上笼蒸熟。

功效：健脾益气和中，厚肠胃。

用法：可佐餐食用。

应用：适用于老年脾虚之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾益气和中，厚肠胃

所属菜系：其它菜系

健脾益气补血党参牛展汤

原料:

牛展450克，党参60克，圆肉15克，生姜4片。

制作方法:

做法

牛展、党参、圆肉、生姜洗净，一齐放入锅内，武火煮沸后，文火煲3小时，调味供用。

说明

脾为后天之本，主运化水湿及水谷精微，气的生成、营养物质的吸收有赖于脾胃的健运，如脾虚不运，则见虚劳诸证，治宜健脾益气。汤中牛展为牛肉之上品，入脾胃经而补脾骨、益气血、强筋骨，主治虚损形瘦、脾弱不运，《医林纂要》载“牛肉味甘，专补脾土。脾胃者，后天之本，补此则无不补矣。”牛肉的主要成分是蛋白质、脂肪、维生素（B1、B2）、钙、磷、铁、多种氨基酸及胆甾醇，故营养价值甚高。

党参性味甘温，健脾补中、益气生血、宁心安神。圆肉性味甘平，善于养心安神，又可增加汤之甜味。主姜和胃，又去牛肉之膻。含而为汤，既味美可口，又补气运脾、养心安神，故虚羸者多用。

注意

（1）牛肉可分水牛肉及黄牛肉两种，《滇南本草》说“水牛肉，能安胎补血。”《韩氏医通》说“黄牛肉，补气，与绵黄芪同功。”

（2）脾胃湿热、外感发热者不宜用本汤。

（3）牛展为牛腿部带筋腱的肌肉，其肉质嫩滑。

特点:

健脾益气。虚劳，脾虚，症见食欲不振，面色萎黄，补疲乏力，眩晕心悸，形瘦消渴，舌淡苔白，脉虚弱。亦用于营养不良、神经衰弱、产后贫血等等玻

所属菜系：粤菜

健脾益气鲫鱼羹

原料:

鲫鱼250克、淡豆豉、胡椒粉、苡苳粉、橘皮粉、干姜粉各适量，姜、葱、蒜、酱油、料酒、精盐各少许，素油15克，花椒少许。

制作方法:

制作与用法:

(1) 将鲫鱼去鳞、去肠肚，片去外皮，剔去骨刺，放清水内洗净，再用刀背将鱼砸成茸，用水将鱼茸调成糊状。

(2) 锅内放水及豆豉烧开，将鱼茸倒入再烧开，然后用文火煮5分钟，放入胡椒粉、干姜粉、橘皮粉及葱、姜、蒜末、酱油、料酒、精盐再烧开。

(3) 将素油放在另一锅内加花椒烧开，去花椒将油泼在鱼羹上即可。

(4) 分餐食用。

功用：健脾益气补虚。

主治：脾胃气弱，不能下食，虚弱无力。

按语：鲫鱼是淡水鱼中之上品，其肉鲜嫩。《滇南本草》谓其能“和五脏，通血脉”。《日华子本草》谓：“温中下气，补不足。”含丰富蛋白质、少量脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁等多种微量元素、硫胺素、核黄素、烟酸、维生素a及b12等，是发间常用的补虚食品。

《本草经疏》云：“鲫鱼调胃实肠，与病无碍，诸鱼中惟此可常食。”豆豉既可作调味品，又能助鲫鱼健脾利湿。苡苳即小茴香，与胡椒、干姜、橘皮等合用能温中和胃理气，且有调味之功。诸品同烹，是另有风尘的佳肴，又具有食疗功效。此外，有鲫鱼不可同鸡、羊、狗肉同食，亦不宜与麦冬、沙参、芥菜并用的说法，可供参考。

特点:

健脾益气补虚。主治脾胃气弱，不能下食，虚弱无力。

所属菜系：其它菜系

健脾美肤兔肉

原料:

兔肉250克, 山楂、枸杞子各30克, 姜、盐、酱油、醋、香油各适量。

制作方法:

制法: 将兔肉冲洗干净, 切成大块, 放入锅内, 加姜、盐少许, 加冷水适量。先用旺火烧开, 再改用文火慢炖, 炖至兔肉熟烂, 将兔肉汁滗出, 待用。将山楂枸杞子用冷水快速冲洗干净, 放入锅内, 加适量水, 用旺火烧开, 文火慢炖, 滤出药汁。将药汁兑入兔汁。将大块兔肉捞出, 切成细丁, 加酱油、醋、香油调匀, 盛入盘内食用。

功效: 健脾和胃, 滋阴补肾, 益肤悦色。

用法: 每日1次佐餐食用。

应用: 适用于须发早白, 皮肤粗糙者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾和胃, 滋阴补肾, 益肤悦色

所属菜系: 其它菜系

健身西瓜盅

原料:

西瓜1个(约重2.5公斤), 葡萄300克, 银耳罐头200克, 红番茄2个, 桃肉2个, 蜂蜜50克

制作方法:

"健身西瓜盅

原料:

西瓜1个(约重2.5公斤), 葡萄300克, 银耳罐头200克, 红番茄2个, 桃肉2个, 蜂蜜50克。

制法:

1、将西瓜洗净, 在瓜蒂下(瓜的1/6处)削下一层作盖, 其上下划成齿形, 挖出瓜瓤, 取汁; 葡萄洗净, 压成片; 红番茄、桃子烫一下, 撕去皮, 切成小片。

2、葡萄汁、西瓜汁与蜂蜜调匀, 倾入西瓜盅内, 放入银耳、桃肉片、番茄, 葡萄、加盖, 入冰箱放置, 吃时取出即可。

特点:

色泽美观, 质地细嫩, 甜酸适口, 为筵席甜菜之一。

功效:

桃汁芳香味美, 美容保健效果明显; 葡萄汁营养丰富, 美容强身; 番茄健身力强; 银耳滋阴润肺, 补脑强心; 蜂蜜补中益气, 安五脏, 强志轻身, 润肌肤; 西瓜汁清暑热, 生津滋润皮肤细嫩。此菜清热解暑, 美容润肤。

特点:

清热解暑, 美容润肤

所属菜系: 其它菜系

儿童湿热症汤水之二

原料:

鲜荷叶连梗一块，马蹄六粒，红糖少许。

制作方法:

做法

市场多有鲜荷叶出售，如无法买到，唯有到中药铺连梗荷叶干品代用，但分量用 50 克已够。以上材料加水 4 碗煎汤，红糖后下，代茶喝，慢慢退热，祛除上述各症状。说明

小童嗜甜食，故加红糖，成人不可用糖。

特点:

清热祛湿，退热利便，化湿清热，除痰通小便。

所属菜系：粤菜

儿童湿热症汤水之四

原料:

蕃茄 1 个，薯仔 1 个，芹菜 2 5 0 克，糖少许。药物谷麦芽 2 5 克。

制作方法:

"做法

蕃茄切块，薯仔去皮切块，芹菜洗净切段，加谷麦芽、水 3 至 5 碗，煲 1 小时后加红糖，再 5 分钟，可饮食随意。

说明

以上 4 汤水，都适合给症状相若之余热未退、发烧日久等之“湿热症”症状者饮用。

特点:

儿童发热、暑热等，消耗体力极多，故食品方面应以补气维生素 b、c 为主，此汤是符合儿童暑热、发热后饮用。

所属菜系：粤菜

--冬虫夏草

原料:

制作方法:

冬虫夏草为麦角科植物冬虫夏草菌寄生在蝙蝠蛾科昆虫绿蝙蝠蛾幼虫上的子座及幼虫尸体的复合物，又名虫草、冬虫草、菌虫草、夏草冬虫等。味甘性温。具有补肺定喘，补肾壮阳，镇静催眠，延年益寿等功能。

研究表明，冬早夏草含粗蛋白25.3%，脂肪8.4%，粗纤维18.5%，碳水化合物28.9%，灰分4.1%，以及维生素b120.29微克/100克，18种氨基酸，还含腺嘌呤、尿嘧啶、麦角甾醇、硬脂酸、甘露醇、软脂酸、油酸和b-亚油酸，以及磷、镁、铁、钙、铝、硅、锌、锰、铜、钛、铬、钾等无机元素。冬虫夏草除对人体有滋补作用外，还有镇静、安神、抑菌、防癌抗癌、阻断主动脉粥样硬化样斑块形成、降低主动脉胆固醇、抑制血小板聚集等作用，还有良好的抗血栓形成作用。因此，适当服食冬虫夏草能健体强身，延年益寿。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系：其它菜系

元寶牛蒡

原料:

牛蒡（小）5支、排骨半斤、腰果6兩。鹽、味素、酒、胡椒粉少許。

制作方法:

作法

- 1.牛蒡去皮，用滾水川燉5分鐘，再將其斜切2.5公分闊之斜片。
- 2.鍋入1000cc的水，加入排骨滾3分鐘，再入牛蒡、腰果煮10分鐘。最後再加調味料即可。

特点:

所属菜系： 粵菜

元蹄炖鸡

原料:

肥嫩母鸡1只（约1公斤），元蹄1只（约700克），火腿50克，料酒25克，水发冬菇60只，盐5克，生姜2片，碎冰糖15克。

制作方法:

1、将肥嫩母鸡放血、宰杀，净膛，去内脏，去毛后，用刀从背脊处剖开，放入开水锅中，稍烫片刻，取出，洗净血沫。2、元蹄烧净小毛，刮洗干净，放入清水中浸泡，去污洗净，亦放入开水锅中，烫片刻捞出，放入清水中，洗去油腻；火腿切成厚片，水发冬菇洗净，去蒂，再冲洗干净。3、把鸡放入瓷盆内，然后，放上元蹄、火腿片、冬菇片和生姜片，注入冷开水至八成满，加酒、盐、冰糖调味，盖严，上蒸笼锅内，炖至1.5小时至2小时左右，待肉料酥烂时，出锅，上桌，调好口味，即可。

特点:

母鸡肥嫩，元蹄软糯，香美适口。

所属菜系：浙江菜

《中国益寿食谱》之充足的营养

原料:

制作方法:

人类为了保持正常的生命活动，就必须不断地通过进食食物获得各种营养物质，这种由饮食进入人体后，经过消化、吸收，而转变为人体必需的有效成分，就叫做营养素。一般地说，人类所需要的营养素有七大类，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐、水和纤维素。这些营养素在人体所起的作用有三：一是作为能源物质，供给机体活动所需的热量；二是作为建筑材料，供给身体生长发育和组织修补所需的材料；三是作为调节物质，用以维持人体的各种生化活动。为维持人体正常的生长、发育、延寿及未成年人的成长，食物对各种营养素不仅有数量、质量和种类的要求，而且还要求各种营养素的比例合理。

蛋白质是构成人体的重要原料，是维持生命活动的物质基础，是人体能量的重要来源。如果人体内缺少蛋白质，轻者体质下降，发育迟缓，抵抗力减弱，贫血乏力，重者形成水肿，甚至危及生命。

脂肪是一种十分重要的营养素，能贮存和供给热能，能供应重要的营养物质----必需脂肪酸，参与组织构成，保护内脏，维持体温，促进脂溶性维生素a、d、e、k的吸收，增进食欲。脂肪包括中性脂肪和类脂质两类，中性脂肪即动植物脂肪，称为甘油三酯；类脂质是一些能溶于脂肪或脂肪溶剂的物质，主要为磷脂和固醇。需要指出的是脂肪不仅存在于动植物油中，诸如米、面、瘦肉、鱼、蛋和豆制品等食物中都含有数量不等的脂肪。

碳水化合物是构成人体的重要物质，能供给热能，保肝解毒。碳水化合物分布广泛，谷类种子、瓜果、山芋、土豆、胡萝卜及乳类等食物中都含有这种营养。它是人体生命活动的主要能源，于是被称为生合的燃料；又因为它由单糖、双糖和多糖等组成，也被称为糖类。

维生素，又叫维他命，可见其对人体的重要。维生素是一个大家族，种类很多，可分为水溶性维生素（b族维生素和维生素c）和脂溶性维生素（维生素a、d、e、k），其作用各异。人体对各种维生素的

需要量极少，但由于维生素一般在人体内不能合成，或合成极少，必须由食物不断供给，才能满足人体生命活动的需求。

无机盐、人体内除碳、氢、氧、氮等元素是以有机物的形式（如蛋白质、脂肪、碳水化合物）出现的，其他元素都是无机元素。因为它们大都以盐的形式存在于体内，所以又称为无机盐。人体内已发现的无机盐大致有50多种，根据其在体内含量的多少，分为两大类。凡含量较多（占人体总重量的万分之一以上）、日需要量在100毫克以上的元素为常量元素或宏量元素，如钙、镁、钠、钾、磷、硫、氯等；凡含量极少（占人体总重量不足万分之一）、日需要量在100毫克以下的元素为微量元素，如铁、锌、氟、铜、碘、铬、硒、钼等。无机盐是组成人体或维持机体代谢的重要物质。

水，是人体的重要组成成分，约占体重的60%。水能促进体内新陈代谢，调节体温，滋润体肤，濡养窍道，滑利关节，使人体各部都活动自如。水是人体内含量最多的物质，又是维持生命活动不可缺少的物质。

膳食纤维，即食物在人体肠道内不能被消化的植物性物质。能防止便秘，预防结肠癌，改善糖代谢，防止胆石症及动脉粥样硬化，清洁口腔。谷皮、麸皮、豆类的外皮和一些蔬菜的茎、叶以及部分水果、硬果中含有丰富的纤维素、半纤维素、木质素、果胶等物质，是膳食纤维的主要来源。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系: 其它菜系

兔肉米饭

原料:

兔肉 1 2 5 0 克, 葱头 1 0 0 克, 青椒 1 0 0 克, 大米 5 0 0 克。调料: 橄榄油 5 0 克, 蒜末 1 5 克, 精盐、胡椒粉各适量。红花少许。

制作方法:

(1)将兔肉洗净切成小块, 撒上精盐、胡椒粉拌匀; 葱头洗净切片; 青椒洗净切丝; 大米洗净控干, 备用。(2)把锅烧热后倒入橄榄油, 待油温 6 成时, 放入青椒丝炒软盛出, 放入兔肉块煎至上色, 放入蒜末, 葱头片稍炒, 倒入适量清汤煮沸后, 加精盐、胡椒粉调好口味, 用文火焖至熟软。(3)把锅内水煮沸, 放入大米、精盐、红花再煮沸后, 用小火焖熟。食用时盛入大米饭, 上放兔肉、青椒丝, 浇上原汁即可。

特点:

味鲜肉嫩。

所属菜系: 其他

兔肉粥

原料:

兔肉、粳米、马蹄各100克，水发香菇50克，精盐、味精、胡椒、猪油、葱姜末各少许。

制作方法:

制法：兔肉、马蹄（去皮）、香菇分别切成小丁将粳米淘洗干净下锅，加水适量用大火烧开，再加入兔肉、马蹄、香菇、精盐、猪油、葱姜末，煮成粥，食时调入味精、胡椒粉即可。

功效：补中益气，健脑增智。

用法：可供早、晚餐食用。

应用：适用于智力发育不良者及脑力劳动者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补中益气，健脑增智

所属菜系：其它菜系

兔肉苦瓜

原料:

苦瓜150克、兔肉250克、葱头50克、胡萝卜50克、香叶1片、干辣椒、陈皮(干桔皮)、胡椒粒、精盐、番茄酱、面粉各适量。

制作方法:

1.将兔肉洗净后，切成片、苦瓜洗干净、去籽、切丝、胡萝卜洗净，切成八角花片、葱头去皮、洗净、切丝。2.将兔肉片用盐、胡椒粉拌匀后，沾上面粉，投入油锅内煸炸成金黄色，捞出沥油。3.炒锅置火上，放入少许油，待油烧热后，投入葱头丝、胡萝卜片、苦瓜丝、干辣椒、香叶、胡椒粒、待煸炒至半熟时，再放入炸好的兔肉片，加入番茄酱、煨熟即可。

特点:

菜色悦目、软嫩苦香。

所属菜系: 其他

兔肉补虚汤

原料:

兔肉120克，枸杞子15克，党参、山药、大枣各30克。

制作方法:

制法：将兔肉洗净切块，加入诸药，加水适量，煮至肉熟透即成。

功效：补气养血。

用法：佐餐食用。

应用：适用于气血不足，体弱无力之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气养血

所属菜系：其它菜系

兔肝鸡蛋汤

原料:

新鲜兔肝1具，红皮鸡蛋2只，植物油、精盐、香菜等各适量。

制作方法:

先将油烧热家盐，加水适量，烧沸；兔肝洗净，去胆囊，切为数片放在锅中，至肝变色，放香菜，鸡蛋去壳搅匀，倒入锅中致熟即可。【服法】食肉，饮汤。

特点:

【功效】补阴养血、滋肝明目。适宜于肝血不足之夜盲症。也可用于肝经有目赤肿痛等症的治疗。

所属菜系：浙江菜

党参炖乳鸽

原料:

乳鸽2只，鸽肾2个，党参50克，瘦猪肉200克，调料适量。

制作方法:

制法：将乳鸽tang开洗净内脏，将猪肾破开去黄衣用盐腌后冲洗干净。将瘦猪肉切成大块。将乳鸽和乳肾在滚水中拖一下，用清水洗净。将乳鸽、鸽肾、党参、瘦猪肉放入炖盅内，上面放几片姜，倒少许绍酒，并加适量水将盅盖盖好，隔水炖3小时左右，调味后可以食用。

功效：补益气血，温肾壮阳。

用法：佐餐食用，每日1--2次。

应用：适用于气血不足，脾肾虚损者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益气血，温肾壮阳

所属菜系：其它菜系

党参炖鸡

原料:

母鸡1只（约1.5公斤），党参50克，枸杞25克，大酱150克，陈皮10克，姜片4片，精盐10克。

制作方法:

1、将鸡放血，褪毛、去内脏洗净，在开水锅中煮一下，去血污，捞出用清水冲洗干净，控干水。2、再将鸡放入内，放入清水淹没鸡，加枸杞、陈皮、党参、大酱、姜片、精盐，拌匀，盖上盖，放入蒸锅屉上，蒸2.5小时，入味，出锅。

特点:

鸡肉嫩鲜，汤美肉烂，活血补气。

所属菜系：韩国

党参烧鱼肚

原料:

主料: 发好鱼肚150克。配料: 党参5克, 油菜1500克。调料: 味精10克, 花生油100克, 淀粉25克, 面粉100克, 料酒15克, 鸡油25克, 精盐、胡椒面、葱、姜各少许, 浓鸡汤1000克。

制作方法:

"①将党参洗净入罐, 加入清水, 上笼蒸透后切片。鱼肚用温水泡透, 用面粉加清水调稀, 将鱼肚洗净油腻, 漂洗干净后, 加工成宽3厘米、长5厘米厚的片氽水过凉。油菜取嫩心, 削洗干净。葱切节, 姜切片。②锅上火, 注入鸡油, 将葱姜煸出香味, 注入鸡汤, 捞出葱姜, 下入鱼肚

特点:

补气养血。

所属菜系: 其他

党参生姜老鸡汤

原料:

老母鸡1只，党参20克，生姜60克，红枣10粒

制作方法:

"[制法]: 1.老母鸡剖净，去内脏、洗净斩件；党参、生姜、红枣（去核）分别用清水洗净，生姜用刀背拍碎。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，去除汤面上的浮油，调味供用。

[功能]: 温补脾胃、补气益血

[适用范围]: 用于身体虚弱、消化不良、胃寒风重、虚不受补、手脚冷冻、头晕目眩，或久并病后体弱等症。

特点:

温补脾胃、补气益血

所属菜系: 其它菜系

党参羊肚汤

原料:

羊肚500克 党参30克 胡椒12克 陈皮8克 生姜2片

制作方法:

"[制法]: 1.羊肚先用盐擦洗腌片刻,再用清水冲洗干净,切片,放入开水锅内煮几分钟,捞起过冷河。

2.胡椒研碎,陈皮去瓢,生姜洗净、用刀背压碎,与羊肚党参一齐放入砂煲内,加清水适量,武火煮沸后,改用文火煲3小时,调味供用。

[功能]: 温中补虚、散寒止痛

[适用范围]: 用于脾胃虚寒、胃脘胀痛、喜温喜按、按之痛减、遇寒加剧、恶心欲吐、时泛清涎;或食入不化、大便溏泄肢寒怕冷等症;亦用于慢性胃炎、慢性肠炎等属脾胃虚寒者。

特点:

温中补虚、散寒止痛

所属菜系: 其它菜系

党参茯苓鸡

原料:

母鸡1只，党参50克，白术、茯苓各15克，砂仁3克，蔻仁、生姜各9克，食盐、味精各适量。

制作方法:

制法：宰鸡，去毛、内脏，在鸡肚腹内放入上述各中药，用线缝合，口朝上放在沙锅内。锅内加适量水炖鸡至熟，弃药渣，加食盐、味精调味，即可。

功效：健胃和胃，补肾益精。

用法：佐餐食用。

应用：适用于脾肾亏虚引起的纳差，腹胀，便溏，乏力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健胃和胃，补肾益精

所属菜系：其它菜系

党参郁金瘦肉汤

原料:

猪瘦肉100克，党参20克，郁金15克，田七花12克

制作方法:

"[制法]: 1.瘦肉洗净、切块; 郁金、田七花放入锅内，加清水适量煎汁，去渣留汁。

2.将瘦肉、党参放入药汤内，用文火煮至肉熟烂，调味供用。

[功能]: 健脾疏肝利胆

[适用范围]: 用于脾虚肝郁之胆囊炎。症见右胁或右上腹经常隐痛或胀痛，时有绞痛，常有口苦、恶心、食欲不佳，或食后脘胀，神疲乏力，大便溏烂，舌质淡苔白或微黄，脉弦细无力。

特点:

健脾疏肝利胆

所属菜系: 其它菜系

党参雪莲花鸡汤

原料:

党参15克，雪莲花3克，峨参1.5，薏苡米100克，鸡肉200克，葱5克，姜5克，盐、味精适量。

制作方法:

"【制作方法】

1、将党参、雪莲花、峨参择净后，党参、雪莲花切成约1寸2分长的段，峨参切成片。

2、党参、雪莲花、峨参放入纱布袋内，扎紧袋口。薏苡米用清水淘净后，装入另1只纱布袋内，扎紧袋口。

3、鸡肉、两只纱布药袋、葱、姜放入锅内，用武火烧沸后，转用文火炖2~3小时左右。

4、捞出鸡肉，斩成6~8分见方的块。解开盛薏苡米的纱布袋，按所需量放入碗内，再加原汤、盐、味精搅匀即成。

服法：每日早晨1次，每次1碗，分10次服。

特点:

此汤功用为祛寒壮阳，补中益气，消水肿，化痹湿，可防治腰膝软弱、倦耽乏力、风湿关节炎、阳痿、月经不调、带下等症。

所属菜系：其它菜系

党参青鱼汤

原料:

主料: 青鱼500克。配料: 党参30克, 草果、陈皮、桂皮各5克。
调料: 精盐、葱段、姜片、胡椒粉、熟猪油各适量。

制作方法:

"①青鱼去鳞、鳃、内脏, 洗净。党参、草果、陈皮、桂皮分别去杂洗净, 装入纱布袋扎口。②将青鱼放入锅中, 再注入适量清水, 加入药袋、油、姜片、葱段、盐, 煮至鱼肉熟烂, 拣去葱、姜、药袋, 用胡椒粉调味即成。

特点:

补中益气, 养血生津。适合于脾胃气虚或脾胃不规倦怠无力、食少便溏等症者食用。

所属菜系: 其他

党参鸡项汤

原料:

鸡项1只 党参50克 胡椒根50克 红枣8粒

制作方法:

"[制法]: 1.鸡项剖净、去内脏及尾部、斩块; 胡根、党参、红枣(去核)分别用清水洗净。

2.将用料全部放入炖盅内,加开水适量,盖好,用文火隔水炖3小时,调味供用。

[功能]: 温中补虚、散寒止痛

[适用范围]: 用于胃寒疼痛、胃痛急发、恶寒喜暖、得温痛减、遇寒加剧、口淡不渴、时泛清涎、常喜热饮;亦用于风寒湿痹之关节疼痛。

特点:

温中补虚、散寒止痛

所属菜系: 其它菜系

党参麦冬瘦肉汤

原料:

猪瘦肉 500 克，党参 60 克，生地黄 30 克，麦冬 30 克，红枣 10 个。

制作方法:

做法

- (1) 党参、生地黄、麦冬、红枣（去核）洗净。
- (2) 猪瘦肉洗净，切块。
- (3) 把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 1 小时，调味供用。

说明

本汤是以滋养阴液润燥为主之汤品。汤中党参性味甘平，有健脾益气生津的作用，《本草从新》说其“补中益气，和脾胃，除烦渴”，本品含有皂甙、微量生物碱、糖类、淀粉等。生地黄性味甘寒质润，有滋阴养血润燥的作用，《名医别录》说它能“补五脏，内伤不足，通血脉，益气力，利耳目”；本品含有地黄素、甘露醇、葡萄糖、维生素 A 类物质及矿物质等。麦冬性味甘寒，多汁，功能益胃生津、滋液润燥，《药品化义》谓“麦冬色白体濡，主润肺……，润之清之，肺气得保。”《温病条辨》有以玄参、生地、麦冬合用称之为增液汤者，今以党参易玄参，更增其补虚之效。以上三味均属质润之品，配合猪瘦肉滋养润燥。红枣健脾益胃。合而为汤，有增液滋润、养胃生津之功。

注意

若脾虚湿盛、痰湿内结者不宜用本汤。

特点:

增液润燥，养胃生津。热病伤津，症见口渴、便秘，舌干红，或老人阴液不足诸症，或糖尿病渴饮者。

所属菜系：粤菜

全丝烩鱼翅

原料:

主料 鱼翅500克, 鸡丝150克, 笋丝60克, 冬菇丝150克, 鲍鱼丝50克, 鱼肚丝50克, 火腿丝50克。调料 大油80克, 鸡汤800克, 料酒15克, 白糖10克, 盐3克, 味精2克, 湿淀粉30克, 葱、姜末适量。

制作方法:

(1) 先将鱼翅用开水文火1小时左右, 除净炒子后, 用凉水泡透。然后洗干净再用文火之, 到翅骨能除掉为止。除净翅骨后, 以凉水漂透, 再放在凉水中浸泡5~6小时, 然后上笼屉蒸1小时左右。取出后去掉原汤再换清水蒸, 蒸到鱼翅的胶质原味除净为止。(2) 上火加工前, 将鱼翅当中打开, 用鼻子闻, 如鱼翅仍有其它胶质杂味, 再用清水氽透。第一次氽不能除净杂味时, 则用葱、姜水氽, 直到鱼翅放出香味为妥。(3) 炒勺上旺火烧热后, 倒入大油, 下入葱、姜末煽炒几下, 再加入料酒(半量)、鸡汤及鱼翅, 改用文火到能用筷子夹断鱼翅为好。(4) 将好的鱼翅移入旺火上, 烧开后逐一加入鸡丝、笋丝、冬菇丝、鲍鱼丝、鱼肚丝、火腿丝以及白糖、盐、味精、料酒等, 全熟后加入调稀的湿淀粉勾芡即成。

特点:

所属菜系: 闽菜

全家富

原料:

水发海参150克、鲍鱼5克、油发鱼肚100克、水发鱼翅50克、鸡脯肉100克、厥鱼肉100克、水发冬菇、口蘑、鲜虾仁、水发蹄筋各50克

制作方法:

鱼片、虾仁过油滑熟；海参、鱼肚、鸡脯片、冬菇、口蘑、蹄筋焯水漂净；炒锅加熟猪肉25克，加葱姜汁、高汤、精盐、味精、白胡椒烧开，倒入各种原料烧烩入味后，勾芡装盘即成。

特点:

所属菜系：徽菜

全家富

原料:

"水发海参150克,鲍鱼5克,油发鱼肚100克,水发鱼翅50克,鸡脯肉100克,厥鱼肉100克,水发冬菇、口蘑、鲜虾仁、水发蹄筋各50克.

制作方法:

1.鱼片、虾仁过油滑熟; 2.海参、鱼肚、鸡脯片、冬菇、口蘑、蹄筋焯水漂净; 3.炒锅加熟猪肉25克,加葱姜汁、高汤、精盐、味精、白胡椒烧开,倒入各种原料烧烩入味后,勾芡装盘即成。

特点:

色泽金黄,味道鲜香,营养丰富,宴客佳肴。

所属菜系: 其他

全家富

原料:

"水发海参150克,鲍鱼5克,油发鱼肚100克,水发鱼翅50克,鸡脯肉100克,厥鱼肉100克,水发冬菇、口蘑、鲜虾仁、水发蹄筋各50克

制作方法:

(1)鱼片、虾仁过油滑熟; (2)海参、鱼肚、鸡脯片、冬菇、口蘑、蹄筋焯水漂净; (3)炒锅加熟猪肉25克,加葱姜汁、高汤、精盐、味精、白胡椒烧开,倒入各种原料烧烩入味后,勾芡装盘即成。

特点:

所属菜系: 淮阳菜

全家福

原料:

瘦猪肉100克，大虾仁50克，猪腰子25克，猪心25克，猪肚25克，鱼片25克，猪耳25克，水发冬菇15克，青豆15克，生鸭脚4只，鸡蛋清10克，细干淀粉5克，鸡汤100毫升，料酒25克，精盐1克，酱油25克，白糖1.5克，味精1.5克，水淀粉15克，芝麻油275克，鸡油25克。

制作方法:

1、瘦猪肉洗净，去筋膜，切菱形片，虾仁洗净，控干水，放入碗中，用5克鸡蛋清、0.25克精盐、2.5克细干淀粉，拌匀上浆。2、猪腰子、猪肚、猪心、猪耳摘洗干净，均切成鱼鳃形片；生鸭脚用清水煮到六成酥，取出，拆骨；水发冬菇洗净，去根蒂；鱼片用5克鸡蛋清，2.5克细干淀粉，0.25克精盐，浆好，这样，全家福已经配好。3、炒锅烧热，用油滑锅后，放入芝麻油，烧至五成热时，倒入鱼片、猪肉片、猪腰片、猪心片、猪耳片，用手勺轻轻滑散，见腰片变白，倒入漏勺内，控干油。4、锅内留50克油，放入鸭掌脚、冬菇、青豆煸炒，然后，加入10克料酒、酱油、白糖、余下的精盐、味精1克和鸡汤，见开，立即将猪肉片、猪杂倒入，放入水淀粉着腻，加入15克芝麻油，翻几个身出锅上盘。5、炒锅上火烧热，用油滑锅后，加入芝麻油50克，烧至四成热，倒入虾仁，用手勺轻轻滑散，见虾仁已变成乳白色时，随即倒入漏勺内，控干油。6、炒锅再上火，倒入虾仁，加入15克料酒、1克味精、鸡油，将锅快速翻匀，出锅，把虾仁装在盘内的全家福上，即可。

特点:

料材俱全，味道清鲜，富于营养。

所属菜系：韩国

全家福

原料:

水法海参 50 克, 水发鱿鱼 50 克, 虾仁 50 克, 香菇 50 克, 猪肉馅 50 克, 将油 15 克, 料酒 10 克, 姜 10 克, 白糖 4 克, 味精 2 克, 盐、葱、水淀粉、高汤、油、香油各适量。

制作方法:

(1) 海参净膛, 切抹刀片。鱿鱼两面剖麦穗刀。虾仁上浆挂糊。猪肉馅加入淀粉、盐、味精搅拌均匀后, 炸成小丸子。(2) 海参、鱿鱼用开水焯透。虾仁用温油滑散捞出控油。(3) 锅留底油放葱、姜煸炒出香味, 放料酒、酱油、白糖、盐、味精、汤, 下入海参、鱿鱼、丸子、虾仁翻炒, 投入香菇颠炒, 水淀粉勾芡, 淋香油即可。装盘时亦可将各种原料分别码放。

特点:

多料多味, 是喜庆宴席的一道大菜。

所属菜系: 鲁菜

全家福

原料:

水发海参、水发鱿鱼、水发鱼皮、猪肉、水发鱼唇、虾仁、水发香菇各 50 克，荷兰豆 100 克，猪油 40 克，讲油 15 克，料酒 10 克，姜 10 克，白糖 4 克，味精、葱、水淀粉、高汤、葱油各适量。

制作方法:

(1) 海参洗净切成抹刀片，用开水汤好。鱿鱼切成笔筒卷用开水烫好。猪肉剁茸浇淀粉、调味品炸成小丸子。鱼皮、鱼唇切抹刀片。虾仁上浆过油。荷兰豆择洗干净，用开水烫好。葱、姜切丝。

(2) 锅上火放猪油烧热，发葱、姜丝煸炒出香味，放酱油、白糖、味精、海参、鱿鱼、鱼唇、虾仁、丸子、鱼皮、高汤，旺火烧开用微火炖入味，转旺火，加荷兰豆、香菇翻炒。用水淀粉勾芡，淋葱油出勺即可。(装盘也可以将各种原料分别码放，并加点缀。所用原料也可根据自己的爱好稍作调整。)

特点:

色泽艳丽，多料多味，鲜味浓厚，是喜庆宴席的一道大菜。

所属菜系：京菜

全虾三做

原料:

鲜对虾250克。红辣椒皮15克、水发冬菇25克、水发发菜50克、香菜叶15克、黄蛋糕50克。绍酒20克、精盐4克、味精0.5克、芝麻油200克、葱15克、姜汁15克。

制作方法:

将对虾去虾尖、腿、泥肠、沙袋、用清水洗净。从头部第二斑节处斜刀切下，再从尾部第三斑节处切为两段。将虾腰去皮，用刀从脊背处劈1/3深，放碗内加绍酒、精盐、味精、芝麻油、葱、姜汁略腌。虾尾去壳留尾，从脊背处劈为合页形，用刀轻拍打上十字花刀。用绍酒、精盐、味精、葱、姜汁、芝麻油腌渍，炒锅内放花生油，中火烧至四成热（约100℃）时，将虾尾皮面先沾上干淀粉、鸡蛋黄、下锅煎至九成熟，捞出沥油，皮面朝下放入盘内，鸡蛋清打成蛋泡加干面粉搅匀，分别抹在虾内面上，用红辣椒皮，发菜、冬菇、嫩香菜叶，黄蛋糕摆成各色图案，做成芙蓉虾扇。炒锅放花生油，中火烧至六成热（约150℃）时，加葱段、姜片、花椒爆炒出香味后捞出，将白糖、清汤、绍酒、精盐、味精烧开，放入对虾头部，用小火炆熟，待汤汁收浓后取出。头向上竖直摆在盘中央。炒锅内放油。中火烧至八成热（约200℃）时将虾腰部沾匀金蛋糊，炸熟呈金黄色时捞出，围摆在虾头周围：将芙蓉虾扇上笼旺火蒸熟取出，摆在盘中最外层，锅内加清汤，精盐、味精烧沸，用湿淀粉勾成薄芡，加入熟鸡油浇在虾扇上即成。

特点:

造型优美，一虾三吃，风味迥异。

所属菜系：鲁菜

八仙瑶池聚会

原料:

山鸡肉100克、赤鳞鱼65克、鹿角菜50克、松蛾50克、松香蛾50克、雷振蛾50克、白菜心50克、豆腐50克。鸡蛋清50克。味精1克、精盐5克、清汤100克、葱椒油10克、绍酒15克、菜油250克（实耗油50克）、淀粉50克。

制作方法:

山鸡肉洗净切成片，放入鸡蛋清、味精、精盐、湿淀粉上浆拌匀，倒入六成热（约150℃）油锅中划油后捞出。将赤鳞鱼洗净。鹿角菜、松蛾、松香蛾、雷振蛾、白菜心洗净切段，豆腐切片，与赤鳞鱼均放入沸水中一焯，捞入与山鸡片一起放入瓷盘中合为珍。鸡里脊肉去筋膜剁成泥，加入鸡蛋清、精盐、清汤、味精、葱椒油搅成鸡料子，与余下的豆腐制成泥拌匀成稀糊状，倒入90℃的水中，漂起成片，形似白云，捞出倒在“八珍”上，汤锅内放入清汤、绍酒、精盐、味精，旺火烧沸后打去浮沫，淋鸡油倒入瓷盘内即成。

特点:

造型典雅，汤浮鸡茸宛如朵朵白云，轻飘其上，“云”下八珍，郁香四溢，鲜嫩柔脆，质感各异。

所属菜系：鲁菜

八仙糕

原料:

炒芡实、土炒白术、山药、山楂、白茯苓、莲子、党参各5克，炒陈皮3克，糯米粉600克，粳米粉400克，白糖100克。

制作方法:

制法：先将莲子用温水泡后去皮、芯，与其他药同放锅内，加水，用武火烧沸后转用文火煮30分钟取汁。再将粳米粉、糯米粉、白糖、药汁合匀，揉成面团，做成糕，上笼蒸30分钟。

功效：益脾胃，止泄泻。

用法：作早餐酌量食用。

应用：适用于脾胃虚弱之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益脾胃，止泄泻

所属菜系：其它菜系

八仙过海闹罗汉

原料:

鸡脯肉300克，水发鱼翅、海参、鲍鱼、鱼骨（明骨）、鱼肚、活青虾、火腿各100克，芦笋50克，白鱼肉250克，绍酒50克，鸡汤、精盐、姜片、味精各适量，青菜叶、熟猪油各少许。

制作方法:

1、取鸡脯肉150克斩成鸡泥，用其中一部分镶在碗底上，做成罗汉钱状。白鱼肉切成条，用刀划开夹入鱼骨。其余鸡脯肉切成长条。活青虾做成虾环。将鱼翅与剩下的鸡泥做成菊花鱼翅形。海参做成蝴蝶形。鲍鱼切成片。鱼肚切成片。芦笋发好后选取八根。2、将上述食物用精盐、味精、绍酒调好口味，上笼蒸熟取出，分别放入磁罐，摆成八方，中间放罗汉鸡，上面撒火腿片、姜片及余好的青菜叶，将烧开的鸡汤和少许熟猪油浇上即成。关键:海参、鱼翅、鲍鱼、鱼骨都必须浸透发软，洗净沙子。用鸡肉制成罗汉钱状的形象要均匀、完整。宜用鸡汤烹制。

特点:

原料多样，汤汁浓鲜，色泽美观，形如八仙与罗汉。

所属菜系: 鲁菜

八公山豆腐

原料:

八公山豆腐250克 熟笋25克 水发木耳50克 虾籽10克

制作方法:

制法

豆腐切块，下冷水锅中烧开捞起沥干。

笋切片，淀粉加水调成糊状。豆腐滚浆，下5成热油中炸至金黄色。

虾籽、笋片、木耳下5成热油中煸炒，加入豆腐、调料和水，再放入淀粉浆勾芡，炒几下即成。青豆、香菇煸炒后加调料和鸡汤烧开勾芡，倒入虾炒均，出锅装在燕窝内即成。

特点:

所属菜系: 安徽菜

八公山豆腐

原料:

原料: 八公山豆腐250克 熟笋25克 水发木耳50克 虾籽10克

制作方法:

豆腐切块，下冷水锅中烧开捞起沥干。笋切片，淀粉加水调成糊状。豆腐滚浆，下5成热油中炸至黄金色。虾籽、笋片、木耳下5成热油中煸炒，加入豆腐、调料和水，再放入淀粉浆勾芡，炒几下即成。青豆、香菇煸炒后加调料和鸡汤烧开勾芡，倒入虾炒均，出锅装在燕窝内即成。

特点:

"色泽鲜亮,味美香甜.

所属菜系: 浙江菜

八公山豆腐

原料:

"八公山豆腐250克,熟笋25克,水发木耳50克,虾籽10克

制作方法:

1.豆腐切块，下冷水锅中烧开捞起沥干。2.笋切片，淀粉加水调成糊状。豆腐滚浆，下5成热油中炸至金黄色。3.虾籽、笋片、木耳下5成热油中煸炒，加入豆腐、调料和水，再放入淀粉浆勾芡，炒几下即成。青豆、香菇煸炒后加调料和鸡汤烧开勾芡，倒入虾炒均，出锅装在燕窝内即成。

特点:

所属菜系: 徽菜

八卦汤

原料:

主料: 乳鸽2只(每只约重400克); 活乌龟1只、葱结5克、姜块3克、虫草10克、清鸡汤500克。

制作方法:

"[制法]:

1、活乌龟制净, 去头脚切块, 虫草用温水洗净;

2、炒锅烧热, 用葱结、姜块炆锅, 下入龟肉、龟珍肝、盐爆炒5分钟, 盛入砂罐, 加虫草、鸡清汤, 旺火煨2小时后, 加龟蛋煨至汤浓, 再盛入汽锅蒸半小时上桌即成。

特点:

所属菜系: 其它菜系

八卦汤

原料:

"活乌龟1只,葱结5克,姜块3克,虫草10克,清鸡汤500克

制作方法:

" 1、活乌龟制净,去头脚切块,虫草用温水洗净; 2、炒锅烧热,用葱结,姜块呛锅,下入龟肉,龟珍肝,盐爆炒5分钟,盛入砂罐,加虫草,鸡清汤,旺火煨2小时后,加龟蛋煨至汤浓,再盛入汽锅蒸半小时上桌即成.

特点:

所属菜系: 浙江菜

八卦粥

原料:

活龟肉100克，粳米200克，核桃仁50克，猪油、香油、葱白、花椒、姜、盐、味精各少许。

制作方法:

制法：用斧头剥去活龟两侧硬骨，揭去龟壳，取下底板，将龟肉整治干净，去掉龟头。锅置火上，加猪油烧热，投入葱、姜炸香，放入龟肉及核桃仁，淋入香油，煸炒几分钟放盐，炒至起香时倒入沙锅内，加水1500毫升，水沸后煨2小时左右，加粳米煨至熟即成。食用时加少许味精、葱花调味。

功效：滋阴降火。

用法：每日分1--2次食。

应用：适用于阴虚有热之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴降火

所属菜系：其它菜系

八味酿笋

原料:

嫩春笋300克。水发香菇15克、磨菇15克、素火腿6克、青菜50克、笋干嫩尖15克、榨菜6克、油烤麸15克。湿淀粉25克、熟菜油500克（约耗100克）、油烤麸15克、红辣椒5克、绍酒10克、酱油15克、白糖10克、味精3克。芝麻酱25克、芝麻油25克。

制作方法:

取春笋10厘米嫩段，用竹筷把笋内节头打通，剥净笋衣。将香菇、磨菇、素火腿、笋干内尖。榨菜、烤麸、红辣椒切成绿豆大的粒子，放入碗中，加入麻油15克、味精1.5克、湿淀粉15克和芝麻酱一同拌匀，分别酿入笋内。炒锅置旺火上烧热，下菜油至五成热（约125℃）时，净酿笋入锅，移至中火上炸至淡黄色时，倒入漏勺，沥去油。原锅内放入酿笋、绍酒、酱油、白糖，加水250克（至浸没笋）用小火炆至汤汁剩2/5时，加入味精1.5克，淋上芝麻油10克，出锅入盘即成。

特点:

笋肉鲜嫩，馅味多样，香辣爽口，冷热俱佳。

所属菜系：浙江菜

八宝人参汤

原料:

人参1克，菠萝、苹果、鲜桃、蜜桃、梨、莲子各15克，青丝、红丝、瓜条克5克，冰糖、香蕉精、水淀粉各适量。

制作方法:

制法：将人参放碗内，再加入水和冰糖上笼蒸4小时。将莲子泡洗干净，放盆内，加水、冰糖上笼蒸烂取出。将苹果、梨去皮切开去核。青丝、红丝、瓜条用水稍泡一下。桃瓣开去核、剥皮。蜜柑扒去核。将人参、菠萝、苹果、梨、桃、蜜柑、莲子都切成小片。锅内放入开水，将蒸人参的原汁倒入锅内，再将切好的人参、苹果、莲子等各种小片放入锅内，加冰糖用水淀粉勾芡，用筷子蘸一滴香蕉精放入锅内，盛在碗内即成。

功效：补中益气，滋阴润燥。

用法：每日分2次服食。

应用：适用于气阴两虚之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补中益气，滋阴润燥

所属菜系：其它菜系

八宝全鸡

原料:

笋母鸡1只（约1.75公斤），江米100克，小枣25克，莲子50克，栗子50克，火腿25克，冬菇25克，白果50克，罐头竹笋25克，盐10克，糖12.5克，料酒15克，辣大酱5克，鸡油50克，鸡汤250毫升，水淀粉15克。

制作方法:

1、将整笋母鸡洗净，由颈部脱皮，皮不要弄破，剔下少许肉，切成丁；水发冬菇洗净，与罐头竹笋一起切成3厘米见方的丁；白果、莲子、栗子均去皮，莲子尚需去心，洗净；再将江米用鸡汤煮五成熟，捞出，待用。2、炒锅烧热，放入鸡油，烧五成热，放入鸡丁冬笋、冬菇。火腿、小枣、白果、栗子煸炒一下，再投入糯米、辣大酱、料酒、糖，煸拌均匀成馅。3、将馅装在鸡腹内，开口处用线缝好，鸡脯向下放在盆内，加少许鸡汤，上笼蒸1小时左右后，取出后，将汤滗入锅内，再将鸡脯向上扣在盘内。4、将原汤加入鸡油和调味料，用水淀粉勾成汁，烧在八宝全鸡上，即可。

特点:

呈米黄色，味道鲜美，清嫩适口

所属菜系：韩国

八宝原壳鲜贝

原料:

鲜贝150克。净冬笋，水发冬菇各30克、大虾肉、熟鸡肉、水发海参各50克、火腿15克。精盐15克、酱油25克、味精7.5克、绍酒30克、葱姜末各15克、清汤300克。

制作方法:

将鲜贝肉洗净，用沸水氽后备用。冬笋、冬菇、火腿、大虾肉、熟鸡肉、水发海参、海米、鲜鲍鱼肉，均切成小丁，即八宝丁剩余的冬笋，冬菇切片。鸡蛋清打成雪丽糊，加上淀粉和适量水搅匀。取12只鲜贝壳放入5%碱液中刷洗净，放入沸水煮过，捞出沥水，均匀地围大盘摆一周，上笼蒸10分钟取出。净炒锅内加上少量花生油，旺火烧至六成热（约150℃）时加葱、姜末略煸，随即加上八宝丁煸炒，再放入精盐、酱油、味精、绍酒、清汤稍煮一下，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油即成八宝馅料。盛入碗内，将八宝馅均匀地盛在贝壳内。抹上一层雪丽糊，撒上香菜。蛋糕末，入笼蒸2分钟取出。炒锅内加花生油烧热后加葱、姜片炸出香味，加上清汤，捞出葱姜，放入鲜贝、冬菇笋片，加上精盐、绍酒稍煨，然后勾芡，淋上鸡油，盛在大圆盘中央即成。

特点:

造型美观，色泽艳丽，口味清鲜。

所属菜系：鲁菜

八宝山药泥

原料:

主料: 山药200克。辅料: 莲子10粒、蜜枣3颗、蜜饯青梅1颗、樱桃5颗、松仁25克、瓜仁1克、桃仁25克, 香榧子4颗、细沙100克、白糖200克。湿淀粉10克。熟猪油60克、冻猪油15克。

制作方法:

山药洗净蒸酥, 去皮, 塌成泥, 加白糖, 猪油拌匀。莲子去皮, 捅心, 蒸酥。蜜枣去核。青梅切片。桃仁去皮。香榧剥壳待用。取大碗一只在碗底抹上冻猪油, 用莲子、蜜枣等八宝在碗中摆成花卉图案。放1/3的山药泥加入细沙和剩下八宝, 再盖上2/3的山药泥抹平, 上笼蒸1小时出笼扣入盘内。炒锅加水置中火上, 煮沸加白糖50克, 沸起滗去浮沫, 勾薄芡, 浇在山药泥上即可。

特点:

色艳美观, “八宝”鲜美, 山药甜绵油润, 风味独特。并有益精补肾, 益气生津, 补脾和胃之功效。

所属菜系: 浙江菜

八宝山药糕

原料:

鲜山药250克，赤小豆150克，芡实末30克，白扁豆（干品）、茯苓、黑芝麻各20克，大枣、桂圆肉各15克，乌梅5枚，红糖适量。

制作方法:

制法：先将赤小豆洗净，加水煮烂熟后研豆沙待用；芡实末、白扁豆、茯苓共研成细末，用少量水调匀，上锅蒸熟；大枣、桂圆肉另煮熟后去皮、核，研成泥状；鲜山药上锅蒸熟去皮，亦研成泥，把已蒸好的芡实末，白扁豆、茯苓等与山药泥搅在一起。制作时先将山药泥在盘中铺一层，再将豆沙铺一层，再铺一层山药泥，上面铺一层大枣、桂圆泥。如此铺成6--7层，形成千层糕状。最上层撒上一层芝麻，亦可点缀一些果料，上锅再蒸，待熟取出。另用乌梅、红糖熬成浓汁，浇在糕上即可食用。

功效：健脾益气，养血润燥。

用法：佐餐随量食用。

应用：适用于脾胃虚弱，血虚气弱之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾益气，养血润燥

所属菜系：其它菜系

八宝斋汤

原料:

白果、莲子、芡实各50克，栗子肉200克，雪耳30克，无花果、蜜枣、冬菇各8个，陈皮大半个，水、盐适量。

制作方法:

【制作】

白果去壳去衣，雪耳浸透剪去梗蒂。冬菇浸透去蒂，栗子去衣、陈皮浸软后刮去瓢。放适量水入煲，放陈皮煲滚，把各料入煲10分钟，改慢火煲2小时后，加适量盐调味。

特点:

汤香味雅淡，清新有滋味，富营养，滋补功能强。

所属菜系：粤菜

八宝桂鱼

原料:

桂鱼一条（重约750克）。熟鸡脯肉25克、干贝25克、熟火腿25克、熟鸡肫25克、熟猪瘦肉25克、熟猪肥肉25克、水发香菇25克、熟笋肉25克、猪网油150克。姜片3克。葱结一个（约5克）、葱段2克、绍酒35克、白糖3克、精盐5克、味精3克、清汤250克。

制作方法:

将桂鱼斩去背刺，去鳞，将鱼腮连内脏一起拉出，从背部剖开，去背脊骨和胸骨洗净待用、将鸡脯肉、干贝、火腿、鸡肫、瘦肉、肥膘肉、冬菇、笋肉等“八宝”料均切成丁，放入碗中加绍酒5克、姜片1克、精盐1克、味精克、腌渍入味。而后将“八宝”料放入鱼肚内，合成整鱼，包上网油，放入汤盘，加绍酒5克、姜片2克、葱结和清汤，入笼屉旺火蒸约15分钟，出笼后拣去姜片、葱结。另用一只碗盛入绍酒5克、精盐2克、味精2克、白糖3克及葱段，把原汁汤滗入碗内调匀。桂鱼装入腰盘，将调好味汁汤浇在鱼身上即可。

特点:

菜形完整，肉质丰满，软烂鲜嫩，“八宝料”滋味浓厚鲜美。

所属菜系：浙江菜

八宝梨罐

原料:

荳梨150克。桔饼20克、桂元肉15克、冬瓜条20克、红枣15克、山楂糕15克、青梅15克，糯米饭15克、瓜子仁15克、青红丝15克、白糖20克、桂花酱20克、熟猪油20克。

制作方法:

在梨削去外皮；在梨头切下1/4（按梨的高度）作盖，去梨把，用小刀挖去梨核，梨肉壁厚1厘米成为罐形，用开水稍烫。桔饼、桂元肉、冬瓜条、红枣去核、山楂糕、青梅均匀切成小方丁，用沸水焯过，与蒸过的糯米饭、白糖、桂花酱、瓜子仁、熟猪油搅拌成馅。将馅装入罐内，盖上盖，青梅切条作梨把，装入盘内，上笼旺火蒸20分钟取出，撒上青红丝，炒锅放入清水、白糖、桂花酱，旺火烧沸成汁，浇在梨上即成。

特点:

多果融合，清脆爽口，香甘味美，甜中略酸，适宜夏季宴席。

所属菜系：鲁菜

八宝海参

原料:

"水发海参400克熟火腿、冬笋、熟鸡肉、熟莲子各25克,水发蹄筋50克虾米15克,荸荠50克,水发香菇5克

制作方法:

"1.海参、蹄筋治净，切条； 2.冬笋、火腿、鸡肉切片，荸荠切丁，莲子去芯；

3.炒锅烧热用葱姜炆锅，下海参稍炒，烹入鸡汤，装碗； 4.将鸡汤、香菇、火腿等原料烩熟，倒在海参上蒸1小时滷汁码盘； 5.原汁加调料烧开勾芡，浇在海参上即成。

特点:

所属菜系：其他

八宝瓢苹果

原料:

"苹果8个(重约1公斤)鸡头米28克, 熟莲子40克, 金丝密枣28克, 糯米50克, 白糖250克, 薏米25克, 葡萄干15克, 青梅15克, 金糕15克, 樱桃脯15克, 糖桂花20克, 瓜子仁5克。

制作方法:

(1) 将鸡头米、薏米洗干净, 放在碗里后倒入清水(150克左右), 上笼屉用旺火蒸20分钟左右, 蒸烂后取出待用。(2) 将糯米洗干净, 加入清水(100克左右), 上笼屉蒸10分钟左右(约5成熟即可)取出。(3) 将苹果削去皮、蒂、残花干, 用小勺挖去核, 使其成直径约2~3厘米的空洞(靠底处要薄一些)。(4) 将金丝密枣、青梅、樱桃脯等都切成0.6×0.6×0.6厘米的小叮金糕切成细丝。(5) 把薏米(碗中有残水必弃掉)与蒸烂的鸡头米、金丝密枣、葡萄干、青梅、熟莲子、樱桃脯、瓜子仁等一同放在碗中, 加入蒸好的糯米、白糖(50克)搅拌均匀, 分别塞入苹果的空洞里去, 然后上笼屉用旺火蒸熟。(6) 苹果蒸熟后取?

特点:

所属菜系: 其他

八宝甜饭

原料:

糯米300克。豆沙50克、蜜枣15克、桂圆肉10克、莲于15克、金桔饼10克、青梅5克、瓜仁5克、松子仁5克。熟猪油15克、绵白糖30克、桂花1克。

制作方法:

糯米洗净，浸泡，上笼蒸熟，拌入绵白糖、熟猪油。碗内抹上猪油。将八味果料拼摆成图形，装入拌好的饭，中间留一小坑，填上豆沙，再用饭封平即成。食时将饭蒸熟扣在盘中，上面浇一层用糖、淀粉、桂花勾成的薄芡即可。

特点:

甜糯，香肥，润口，美观。

所属菜系：江苏菜

八宝碎扣鸭

原料:

"用料: 光鸭并只,湿薏米750克, 湿百合50克, 湿莲子100克, 湿香菇25克, 猪肉50克, 白果酒50克, 栗子肉50克, 火腿15克。调料: 精盐3茶匙, 姜末2茶匙, 二汤2杯, 上汤3杯, 味精2茶匙, 花生油1汤匙。

制作方法:

1.将光鸭洗净, 入烧沸的汤缶中煨至七成热, 捞起, 待凉后斩成块, 排放在钵内(皮在底)。猪肉、火腿、湿香菇均切成粒。2.炒锅内放花生油烧三成热, 下姜末, 再下猪肉粒、湿香菇、湿百合、湿薏米、湿莲子、白果肉、栗子肉、火腿粒, 煸炒几下, 再下精盐、味精炒匀, 放在鸭块上, 加二汤, 入蒸笼中中火蒸炖至稔。3.出笼后倒出原汤, 复放在汤盆里。炒锅置旺火上, 加入原汤、上汤烧沸后, 撇去浮沫, 调入精盐和味精, 倒入汤盆内即成。

特点:

此菜稔烂软糯汤汁白稠, 鲜香味醇, 略有药味。

所属菜系: 其他

八宝碎扣鸭

原料:

"此菜稔烂软糯汤汁白稠，鲜香味醇，略有药味,光鸭并只（重约350克），湿薏米750克，湿百合50克，湿莲子100克，湿香菇25克，猪肉50克，白果酒50克，栗子肉50克，火腿15克,精盐3茶匙，姜末2茶匙，二汤2杯，上汤3杯，味精2茶匙，花生油1汤匙。

制作方法:

(1)将光鸭洗净，入烧沸的汤缶中煨至七成热，捞起，待凉后斩成块，排放在钵内（皮在底）。猪肉、火腿、湿香菇均切成粒。(2)炒锅内放花生油烧三成热，下姜末，再下猪肉粒、湿香菇、湿百合、湿薏米、湿莲子、白果肉、栗子肉、火腿粒，煸炒几下，再下精盐、味精炒匀，放在鸭块上，加二汤，入蒸笼中中火蒸炖至稔。(3)出笼后倒出原汤，复放在汤盆里。炒锅置旺火上，加入原汤、上汤烧沸后，撇去浮沫，调入精盐和味精，倒入汤盆内即成。

特点:

此菜稔烂软糯汤汁白稠，鲜香味醇，略有药味。

所属菜系：浙江菜

八宝窝鸡

原料:

光鸡（1只，900克）、瘦肉（300克）、白莲子（100克）、鱿鱼（50克）、虾米、冬菇、栗子肉（50克）、火腿、猪油、味粉、苡米、精盐

制作方法:

一、将光鸡洗净，从尾部开一个1寸半长的裂口，慢慢拆下背骨、胸骨，然后再挖去内脏，但注意不要弄破鸡皮，二、将苡米洗净滚过两次（每次滚约五分钟），至熟为止，再将冬菇，鱿鱼浸湿与火腿均切粒，莲子滚透去皮通心，栗子肉也要滚透。三、将上述各种原料用味粉、精盐拌过，再下猪油锅炒熟，酿入鸡肚内，用线缝好尾部裂口，装在钵中，上笼蒸约两小时即熟。食时拆去缝线切块，砌成原鸡形便成。

特点:

（客家菜）

所属菜系：其他

八宝粥

原料:

南瓜1个（约700克），粳米100克，糯米100克，圆肉、红枣、绿豆、鲜莲子各20克，冬瓜糖或白糖适量，盐少量。

制作方法:

"制作方法:

1.红枣用冷水浸泡20分钟后，再洗净外皮；与绿豆、圆肉、百合、莲子等一起放锅蒸30分钟备用。

2.糯米、粳米洗净后置锅中，先用文火煮40分钟，再放入上述的各料略煮一下，然后放入冬瓜糖块或白糖，再加少量盐以免过于甜腻。

3.南瓜切瓜蒂头，挖去籽囊，放入蒸锅中，武火蒸约20分钟，待瓜肉熟后，把以上各料放入瓜盅内再蒸约10分钟即可。

特点:

健脾养胃，消滞减肥，益气安神。可作肥胖及神经衰弱者食疗之用，也可作为日常养生健美之食品。

所属菜系：其它菜系

八宝豆腐

原料:

主料: 豆腐一块半, 蛋清一个, 熟莲子、百合、海参、鸡肉、火腿、冬笋、冬菇、油菜各少量。佐料: 葱、姜末、盐、叶素、淀粉各少许。

制作方法:

"(1)把豆腐搅碎, 加上蛋清、淀粉拌匀; (2)在盘内放少许熟油, 把豆腐摊在盘上, 加上熟莲子、百合、海参、鸡肉、火腿、冬笋、冬菇、味素

、葱、姜末、盐, 上屉蒸熟取出; (3)锅内放入半勺鸡汤, 汤开后用淀粉勾汁, 浇在蒸熟的豆腐上即成。

特点:

所属菜系: 其他

八宝辣酱

原料:

" 已浆虾仁,花生米,猪腿肉丁,鸭肫片,笋丁各50克,

制作方法:

"用料: 已浆虾仁,花生米,猪腿肉丁,鸭肫片,笋丁各50克,

肉清汤熟鸡肉丁各75克,熟肚丁,豆瓣酱,白糖各,25克,

熟猪油150克,水发海米,10克,湿淀粉40克.

烹饪方法: 将鸭肫片鸡丁肉丁肚丁,笋丁,水发海米,花生米放在碗里拌和.熟

猪油烧至四成热,放虾仁滑熟后捞出.锅内炒红辣椒煸出红油,放入已拌好的鸡丁等,加味精酱油白糖豆瓣酱肉清汤烧开,小火烧3分钟转大火,湿淀粉勾芡淋入熟猪油除锅装盘,将滑熟的虾仁和剩下的肉清汤烧开,湿淀粉勾芡加熟猪油,浇在鸡丁上即可.

特点: 著名上海菜,此菜色泽艳丽光亮,鲜辣辛香.

特点:

" 著名上海菜,此菜色泽艳丽光亮,鲜辣辛香.

所属菜系: 上海菜

八宝辣酱

原料:

"已浆虾仁,花生米,猪腿肉丁,鸭肫片,笋丁各50克,肉清汤熟鸡肉丁各75克,熟肚丁,豆瓣酱,白糖各,25克,熟猪油150克,水发海米,10克,湿淀粉40克.

制作方法:

"将鸭肫片鸡丁肉丁肚丁,笋丁,水发海米,花生米放在碗里拌和.熟猪油烧至四成热,放虾仁滑熟后捞出.锅内炒红辣椒煸出红油,放入已拌好的鸡丁等,加味精酱油白糖豆瓣酱肉清汤烧开,小火烧3分钟转大火,湿淀粉勾芡淋入熟猪油除锅装盘,将滑熟的虾仁和剩下的肉清汤烧开,湿淀粉勾芡加熟猪油,浇在鸡丁上即可.

特点:

"菜色泽艳丽光亮,鲜辣辛香

所属菜系: 沪菜

八宝酿冬菇

原料:

冬菇（75克）、瘦肉（600）、鱿鱼（50克）、虾米（25克）、笋肉（50克）、味粉（5克）、菱粉（100克）、精盐、鸡汤（适量）

制作方法:

一、将冬菇浸湿干净，挤干水，以猪油、味粉煨过；鱿鱼浸湿后，与虾米、笋肉均切粒，瘦肉剁烂。二、将以上各种材料和精盐、味粉、菱粉拌

匀，酿入煨好的冬菇内，上笼蒸十五分钟，取起后装在碗里再蒸十分钟。食时加鸡汤即成。

特点:

(客家菜)

所属菜系: 其他

八宝酿冬菇

原料:

冬菇（一两）、瘦肉（六两）、肥猪肉粒（一汤匙）、暇米、冬
徇粒、葱粒（各一汤匙）、干鱿鱼（一只）、荷豆（二两）、

制作方法:

1、冬菇浸透去蒂，吸干水份，加入蒸料拌匀，隔水蒸十五分钟候用。2、瘦肉剁烂，鱿鱼浸透切幼粒，酿入馅料，隔水蒸十二分钟。3、涂少许生粉在冬菇内，酿入馅料，隔水蒸十二分钟。4、荷豆撕去筋洗净，以油盐炒熟，放于碟内。5、烧热镬，下油一汤匙煮滚芡汁料，淋在冬菇上即可上桌。

特点:

（客家菜）

所属菜系：其他

八宝酿凉瓜

原料:

凉瓜（苦瓜）（700克）、上肉（肥瘦相间的）（250克）、虾米（15克）、鱿鱼（25克）、冬菇（10克）、糯米（50克）、蚝油（40克）、味粉、白酱油

制作方法:

一、将凉瓜去心切段，每段约长寸余，用开水漂过，再放下清水中漂冻，糯米浸透蒸熟，鱿鱼，虾米，冬菇浸湿后切粒，猪肉剁烂。
二、将白酱油、味粉和上述材料一齐拌匀，酿入凉瓜内，用盘盛好，上笼蒸熟。另起油锅，放下凉瓜，加蚝油略焖即成。

特点:

"脆嫩爽口,有些微苦诱人食欲.

所属菜系：浙江菜

八宝酿凉瓜

原料:

凉瓜（苦瓜）（700克）、上肉（肥瘦相间的）（250克）、虾米（15克）、鱿鱼（25克）、冬菇（10克）、糯米（50克）、蚝油（40克）、味粉、白酱油

制作方法:

一、将凉瓜去心切段，每段约长寸余，用开水漂过，再放下清水中漂冻，糯米浸透蒸熟，鱿鱼，虾米，冬菇浸湿后切粒，猪肉剁烂。

二、将白酱油、味粉和上

述材料一齐拌匀，酿入凉瓜内，用盘盛好，上笼蒸熟。另起油锅，放下凉瓜，加蚝油略焖即成。

特点:

(客家菜)

所属菜系: 其他

八宝酿香瓜

原料:

黄皮香瓜一个。糯米50克、去核蜜枣35克、青梅15克、糖莲子25克、金桔饼15克、香椽条15克、熟白果肉25克、核桃仁30克、生猪板油40克。白糖75克、淀粉10克。

制作方法:

香瓜削去皮，在瓜蒂处开7厘米见方的口，取下作盖，掏出瓜瓢子。放在清水中洗净，在瓜的正面刻菱形花刀（刀深0.4厘米）。糯米淘洗干净。放入盘中，上笼蒸后取出，用白糖拌和，从方口处填入瓜中，盖上方盖，放在碗中，上笼蒸20分钟取出，将瓜方口向上放入汤盘中，四周围糯米饭。炒锅上火，舀入清水，放入白糖烧沸，用水淀粉勾芡，浇在香瓜上即成。

特点:

糯软香甜，味美可口。

所属菜系：江苏菜

八宝锅蒸

原料:

大米粉、面粉各45克，蜜瓜片、蜜枣、核桃仁各10克，莲子、扁豆各15克，蜜樱桃15个，橘红6克，熟猪油、白糖各120克。

制作方法:

制法：将蜜瓜片、蜜枣、橘红、核桃仁均切成绿豆大的粒。将发好的莲子去皮、芯，扁豆去皮入蒸笼蒸烂。锅置旺火上，下油90克，烧至六成热，下米粉、面粉，炒香（呈浅黄色），加沸水150毫升搅匀，然后下白糖、果料粒、猪油30克、莲子、扁豆、炒至呈沙粒状盛入盘内，将樱桃摆在上面即成。

功效：补脾和胃，养血强身。

用法：可作早餐酌量食用。

应用：适用于脾胃虚弱，食纳不佳，血虚体虚之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脾和胃，养血强身

所属菜系：其它菜系

八宝青蟹饭

原料:

2只(700克)、糯米(165克)、火腿丁(45克)、开洋(20克)、白果(45克)、花生(75克)、冬菇丁冬笋丁葱段、姜片、黄酒、盐、清汤(300克)

制作方法:

一、将糯米淘清，加适量水蒸成米饭；白果和花生都去壳去衣，也一起蒸熟。二、将糯米饭、白果、花生、冬菇丁冬笋片、火腿丁开洋、猪油(约45克)和盐、酒各少许拌和，放在碗里。三、将青蟹去壳，去小腿，每只片成6片，覆在糯米饭上面，加葱、姜、用壳扣盖上面，再上笼将青蟹肉蒸熟后，取去葱、姜、倒上热清汤即好。

特点:

此菜呈黄白色，适宜于夏季。(福建菜)

所属菜系：闽菜

八宝饭

原料:

薏仁米50克，白扁豆50克，莲子肉（去心）50克，红枣20个，核桃肉（炒熟）50克，龙眼肉50克，糖青梅25克，糯米500克，白糖100克。

制作方法:

制法：将前三味泡发煮熟，红枣泡发，核桃肉炒熟，糯米蒸熟备用；取大碗一个内涂猪油，碗底摆好青梅、龙眼肉、枣、核桃肉、莲子、白扁豆、薏仁米，最后放熟糯米饭，再上蒸锅蒸20分钟，把八宝饭扣在大圆盘中，再用白糖加水熬汁。

功效：健脾益胃，补肾化湿。

用法：浇在饭上即可。

应用：适用于脾胃虚弱便溏者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾益胃，补肾化湿

所属菜系：其它菜系

八宝香糯

原料:

材料黑糯米1杯半、红枣10颗 芒果干100克、面粉2大匙 鲜百合1棵、黑枣5颗 糖酥松子仁2大匙 糖酥核桃仁7-8朵 豆皮2张（半月型）
高味料长百酒1/2杯、清水1杯 花生粉、芝麻盐各适量 砂糖2大匙

制作方法:

1、将红枣、黑枣放入小碗在蒸茏中以中小火蒸15分钟后去核切碎丁；百合去头尾逐瓣洗净，与枣丁一起备用。2、洗净后的黑糯米与长百酒、砂糖、清水一同加入电锅中蒸煮至熟软备用。3、蒸熟的黑糯米趁热顺同一方向用力搅拌5-6分钟，黑糯米呈黏糊状时撒入程式果干、碎丁拌匀。4、寿司用竹帘上平铺一张半月型豆皮，把混合好的八宝糯米薄摊在豆皮上卷成桶状；调面粉糊封粘开口处。5、锅中入油，以中火烧至6分热，将香糯卷炸至金黄，炉火转大火炸约半分钟逼出余油后捞出熄火。6、香糯卷沥干油分后切1.5厘米厚小段，沾取花生粉或芝麻盐食用。

特点:

"糯米软粘,齿齿留香.

所属菜系: 浙江菜

八宝香糯

原料:

材料黑糯米1杯半、红枣10颗 芒果干100克、面粉2大匙 鲜百合1棵、黑枣5颗 糖酥松子仁2大匙 糖酥核桃仁7-8朵 豆皮2张（半月型）
高味料长百酒1/2杯、清水1杯 花生粉、芝麻盐各适量 砂糖2大匙

制作方法:

1、将红枣、黑枣放入小碗在蒸茏中以中小火蒸15分钟后去核切碎丁；百合去头尾逐瓣洗净，与枣丁一起备用。2、洗净后的黑糯米与长春酒、砂糖、清水一同加入电锅中蒸煮至熟软备用。3、蒸熟的黑糯米趁热顺同一方向用力搅拌5-6分钟，黑糯米呈黏糊状时撒入程式果干、碎丁拌匀。4、寿司用竹帘上平铺一张半月型豆皮，把混合好的八宝糯米薄摊在豆皮上卷成桶状；调面粉糊封粘开口处。5、锅中入油，以中火烧至6分热，将香糯卷炸至金黄，炉火转大火炸约半分钟逼出余油后捞出熄火。6、香糯卷沥干油分后切1.5厘米厚小段，沾取花生粉或芝麻盐食用。

特点:

"色泽红亮,口感鲜咸.

所属菜系：浙江菜

八宝鸡

原料:

主料：嫩母鸡一只（约1500克）。辅料：糯米50克、熟火腿25克、水发冬菇25克、干贝25克。捅心莲子30克、虾米15克、嫩笋25克。精盐6克、味精3克、绍酒15克、葱结10克、姜片15克、湿淀粉15克。

制作方法:

将鸡宰杀，洗净，斩去鸡脚进行整鸡出骨。将冬菇去蒂，洗净，切丁干贝盛在碗中，加清水，100克，上笼屉用旺火蒸30分钟至熟。虾米用沸水泡软待用。将熟火腿、熟鸡腕、嫩笋分别切成指甲型片与糯米、冬笋、干贝、虾米、莲子以及味精、精盐拌匀，填入鸡腹内。在鸡脖子处打一个结，使鸡肉绷紧，捞出用冷水洗净，然后放入大碗内，加入葱姜、绍酒和清水250克，上笼用旺火蒸2小时左右。取出将鸡腹向上，放长盘内。原汁勾芡，淋在鸡身上即成。

特点:

鸡肉鲜嫩香酥，“八宝”味浓。并有益气补虚，健脾暖胃之功效。

所属菜系：浙江菜

八宝鸭

原料:

肥鸭，笋丁，肉丁，火腿丁，栗子丁，鸡肫丁，冬菇丁，莲子，虾米，糯米饭，绍酒，酱油，白糖，味精，虾仁，湿淀粉，熟青豆，猪油。

制作方法:

将肥壮嫩鸭宰杀治净，劈开背脊，剪去鸭脚，入沸水锅焯水后捞出洗净，沥干，在鸭身上抹上酱油；将笋丁，肉丁，火腿丁，栗子丁，鸡肫丁，冬菇丁，莲子，虾米，糯米饭放入碗内，加绍酒，酱油，白糖，味精，拌和成馅放入鸭肚内，背朝上放入盛器，上笼蒸三四小时，至鸭肉酥烂时取出翻扣在盘中；炒锅烧热，下猪油，将虾仁滑熟取出，锅内留油少许，放笋片，冬菇片，加酱油少许，蒸鸭原汁适量，烧沸后放虾仁和熟青豆，下湿淀粉少许勾芡，淋上猪油，出锅浇在鸭身上即成。

特点:

成菜色泽红润，形状完整，鸭肉酥烂，腴香浓溢，汁浓味鲜。

所属菜系：沪菜

八宝鸭羹

原料:

熟鸭肉盯熟胡萝卜盯火腿盯熟香菇盯熟豌豆盯熟莲米、鸡汤

制作方法:

将熟鸭肉盯熟胡萝卜盯火腿盯熟香菇盯熟豌豆盯熟莲米、用鸡汤烩一下，勾芡后装入碗中即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

八宝鹌鹑

原料:

净鹌鹑10只，芡实100克，莲子50克，枸杞10克，猪肉50克，淀粉15克，罐头竹笋25克，精盐2.5克，料酒15克，丁香8粒，葱末10克，花椒2克，熟花生油1500克（实耗60克），姜末10克，葱末15克，龙虾片50克，辣大酱50克。

制作方法:

1、将鹌鹑去头后，脱骨，洗净，沥去水分后，用精盐、料酒，葱姜末、腌渍入味。2、再将猪肉、罐头竹笋片均切成丁；莲子、枸杞、芡实、丁香、花椒等用清水胀透，滗去水分。3、肉丁笋丁莲子、枸杞、芡实、葱末、姜末加入精盐、料酒，少许熟花生油搅拌均匀成馅，装入鹌鹑腹内，入瓷盆，再加上丁香、花椒、葱段、姜片上蒸锅蒸透后，晾凉，控干。拍上淀粉，待炸。4、炒锅烧热，倒入熟花生油烧至五成热时，投入龙虾片，炸脆，捞出，待油烧至六成热时，将鹌鹑逐只放入油锅中，炸至金黄色，捞出，分别装入小盘，以龙虾片镶边。5、食用时，辣大酱入小碟单跟，即可。

特点:

皮脆肉酥，滋味鲜美，香糯适口。

所属菜系：韩国

八宝鹌鹑

原料:

光鹌鹑400克。 火腿25克、莲子15克、猪肉40克、笋肉35克、杞子10克、芡实米10克、龙虾片15克。精盐7.5克、绍酒35克、葱25克、姜25克、干淀粉25克、花生油1000克（实耗油100克）。

制作方法:

将鹌鹑出骨，洗净，沥干水分后用精盐、绍酒、葱姜略腌片刻。将火腿、猪肉、冬笋等均切成豆粒大小的丁，把莲子、杞子、芡实用水泡后，洗净。将配料一同放碗内，加调料拌和成馅，填入鹌鹑腹内，再加香料上笼蒸透。锅上火烧热，放花生油烧至五成热（约125℃），投入龙虾片炸脆后捞起，再将蒸好的鹌鹑拍上生粉放入油锅炸至金黄色，取出装盘，以龙虾片饰盘边即成。

特点:

皮脆肉酥，香糯适口。并有养心安神，健身益寿之功效。

所属菜系：江苏菜

八宝鼋鱼

原料:

活甲鱼一只（重约750克）。糯米50克、鲜笋30克、熟火腿25克、水发冬菇15克、薏仁15克、芡实15克、黄蛋糕20克、青豆15克、虾子5克。葱25克、姜15克、绍酒40克、桂皮3克、八角3克、盐10克、酱油25克、白糖10克、熟猪油35克、蒜15克、淀粉25克、芝麻油25克、白胡椒粉2克。

制作方法:

将甲鱼宰杀，先用90℃的热水浸烫，去净表层粘液，再入水锅中烧煮，捞出刮去裙边上的黑衣，拆除鱼骨。锅置旺火上放熟猪油，投入葱姜炸香捞出，倒入鱼肉，加绍酒、桂皮、八角和清水，烧沸后加精盐、酱油、白糖，煮至肉烂，拣去香料。将糯米、薏仁、芡实淘洗干净，分别上笼蒸熟，把笋、火腿、蛋糕等切成叮取碗一个，将整香菇整齐排列碗底呈圆形，将甲鱼裙边围在四周，氽肉切成丁，与八宝配料一起加入熟猪油、虾子、白糖和部分原汤，拌匀后装入碗内。上笼蒸熟，取出扣入盘中。锅置火上放油，将大蒜瓣下油锅煸熟，捞出，锅中留底油，放入原汤烧沸，勾芡，淋入芝麻油，浇在鱼肉上面，撒上白胡椒粉，四周围衬蒜瓣即成。

特点:

甲鱼肉香糯酥烂，八宝味鲜醇和。并有滋阴凉血，健脾暖胃，益肾固精之功效。

所属菜系：江苏菜

八珍扒鸭

原料:

光鸭（1只，1000克）、水发海参（100克）、干贝（100克）、水发鲍鱼（100克）、大虾米（100克）、水发鲍鱼（75克）、冬菇（50克）、蚝豉（50克）、炸鱼鳔（25克）、油（300克）、菱粉（20克）、味粉（10克）、酱油（15克）、蚝油（少许）、葱、香菜（少许）。

制作方法:

一、将光鸭洗净，去内脏，从背部剖开，开刀背敲松鸭背，下汤罐泡五六分钟，取起用酱油上色。二、起热油锅，将鸭炸至金黄色，取起另放在瓦锅中烧熟，并脱去大骨。三、将海参、鲍鱼、鱿鱼、冬菇、干贝等海味洗净，切块下锅，与蚝油、味粉同焖十五分钟，取起摆成八卦形，用碗扣好，将鸭放在上面，上笼再蒸。上菜时，翻扣在另一只盘上，葱、香菜伴边，下湿菱粉勾芡（即打红芡）上。

特点:

所属菜系: 其他

八珍扒鸭

原料:

光鸭（1只，1000克）、水发海参（100克）、干贝（100克）、水发鲍鱼（100克）、大虾米（、水发鲍鱼、冬菇、蚝豉、炸鱼鳔、油、菱粉、味粉、酱油、蚝油、葱、香菜

制作方法:

一、将光鸭洗净，去内脏，从背部剖开，开刀背敲松鸭背，下汤罐泡五六分钟，取起用酱油上色。二、起热油锅，将鸭炸至金黄色，取起另放在瓦锅中烧熟，并脱去大骨。三、将海参、鲍鱼、鱿鱼、冬菇、干贝等海味洗净，切块下锅，与蚝油、味粉同焖十五分钟，取起摆成八卦形，用碗扣好，将鸭放在上面，上笼再蒸。上菜时，翻扣在另一只盘上，葱、香菜伴边，下湿菱粉勾芡（即打红芡）上。

特点:

(客家菜)

所属菜系: 其他

八生火锅

原料:

鸡肫、牛百页、鲜海蛎、鲜目鱼、生鱼、猪腰、鲜虾、精肉各150克青菜、豆腐、熟冬笋，水发香菇，粉丝适量，精盐，上汤2/3火锅。

制作方法:

"1.将八种生料洗净、切片，摆成各种花连同六种配料各装小盘上席。

2.火锅装上汤、调味，上席时点火，先涮吃八生，再下配料。

[制作关键]

主要八生料排成的花样。

特点:

美观热闹，热烫调和味。

所属菜系：闽菜

八鲜八补汤

原料:

人参3克，干贝，熟火腿各20克，冬笋50克，水发海参、猪肉、鸡肉各100克，海米15克，葱、姜、精盐、味精、料酒、猪油各适量

制作方法:

"【制作】

(1) 将人参用温水湿焯切成薄片，用白酒浸泡5~7日（每日晃动1~2次），纱布滤取药液，取药液约25毫升，人参片留用。

(2) 干贝、海米用温水浸泡；火腿、冬笋切片；鸡肉、猪肉切成小块；海参切小丁，控去水分备用。

(3) 于锅中放入猪油，投入葱、姜、料酒烹炒，加水适量，再加入精盐、干贝、海米、火腿，冬笋、猪肉、鸡肉，武火煮开后打净浮沫，用文火炖至肉烂，加入海参、人参药酒再煮10分钟左右，最后加入人参片焖片刻，味精调味，即成。

【服法】佐餐食用。

【功效】大补元气。对身体虚弱者可增强体质。

特点:

大补元气。对身体虚弱者可增强体质

所属菜系：其它菜系

八鲜八补汤

原料:

人参3克，干贝，熟火腿各20克，冬笋50克，水发海参、猪肉、鸡肉各100克，海米15克，葱、姜、精盐、味精、料酒、猪油各适量。

制作方法:

"(1)将人参用温水湿焯切成薄片，用白酒浸泡5~7日（每日晃动1~2次），纱布滤取药液，取药液约25毫升，人参片留用。(2)干贝、海米用温水浸泡；火腿、冬笋切片；鸡肉、猪肉切成小块；海参切小丁，控去水分备用。(3)于锅中放入猪油，投入葱、姜、料酒烹炒，加水适量，再加入精盐、干贝、海米、火腿，冬笋、猪肉、鸡肉，武火煮开后打净浮沫，用文火炖至肉烂，加入海参、人参药酒再煮10分钟左右，最后加入人参片焖片刻，味精调味，即成。

特点:

【功效】大补元气。对身体虚弱者可增强体质。

所属菜系：浙江菜

六味牛肉脯

原料:

牛肉2500克，胡椒、荜拨各15克，陈皮、草果、砂仁各6克，生姜、葱、盐、料酒各适量。

制作方法:

制法：将牛肉剔去筋膜，洗净后入沸水中氽至色变，捞出晾冷后，切成大片。将胡椒、荜拨、陈皮、草果、砂仁研成粉，再把姜、葱洗净，绞汁，拌合药粉，加食盐，调成糊状。把切好的牛肉片用调好的药糊拌匀，装入坛内封口，腌制2日取出，用清水漂洗干净，沥干水分，再入烤炉中烤熟成脯即可。

功效：温补脾胃，益气补血。

用法：佐餐食用。

应用：适用于脾胃虚寒腹泻肢冷者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

温补脾胃，益气补血

所属菜系：其它菜系

兰度鸽脯

原料:

乳鸽1只，芥兰段200克，蒜茸、姜花、甘笋花适量

制作方法:

1 兰度芥兰切段，两次剖十字花刀放在水中泡卷待用。 2 乳鸽起肉去肥油，片成鸽脯，用盐、味精翻炒，码在盘中。 3 鸽脯在4成热的油中滑熟。 4 锅中留底油，放入蒜茸、姜花、甘笋花，在放入鸽脯烹料酒加芡汤、味粉、蚝油、香油、胡椒粉、水淀粉，最后点明油出锅，倒在芥兰段上即成。

特点:

所属菜系：粤菜

兰花春笋

原料:

带尖春笋24只、火腿末15克、青椒50克、鸡蛋清1克、虾仁泥、草鱼茸适量

制作方法:

虾泥鱼茸加鸡蛋清，顺一个方向搅成馅，加调料拌入味；笋尖取上段，从顶部剖十字切成兰花形，用凉水漂净后上笼蒸熟；将馅料挤成24只丸子，蒸熟后置于“兰花”中间，撒上火腿末；青椒切丝氽熟围边，勾薄芡即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

兰花春笋

原料:

春笋嫩段24支（约200克）。鱼茸50克、浆虾仁50克、熟火腿末15克、蛋清1个、清汤350克、水发菜50克、绿蔬菜50克。精盐25克。味精4.5克、湿淀粉10克、熟鸡油10克、姜汁水15克、绍酒10克。

制作方法:

将虾仁剥成泥和入鱼茸，加上蛋清搅匀，加味精1.5克、精盐0.5克、姜汁水与绍酒待用。取5厘米的嫩笋段。从距笋尖1.3厘米处下刀，向笋尖方向划剖成相等的6瓣。将笋尖放入凉水中浸1小时，使笋尖向外伸展，呈兰花形，竖排在盘中，上笼蒸3~4分钟，使笋变色取出冷却。将虾鱼茸挤成莲子大小的丸子24粒，分别嵌在笋尖瓣的中间，撒上火腿末，上笼蒸制2分钟左右取出。炒锅置火上，加清汤150克，下入发菜，加精盐1克。味精1.5克略沸，捞出沥干水分，放入绿蔬菜煮熟沥干水，分别围放在笋周围。锅中下清汤200克，加精盐二克、味精1.5克用湿淀粉调稀勾芡，浇在笋上，淋熟鸡油即成。

特点:

色泽清雅，笋节不空，脆嫩味鲜。

所属菜系：浙江菜

兰花甲鱼

原料:

活甲鱼1只（约重1250克），母鸡1只（约重1250克），猪五花肉1000克，去皮大虾50克，油菜心250克，熟猪油100克，黄鸡油50克，绍酒50克，味精5克，鸡蛋清50克，淀粉30克，鸡汤1000克，精盐适量

制作方法:

将整理好的甲鱼，用水烫透取出，把鸡、五花肉剁成小块，甲鱼包好，放鸡、肉块于盆中，加鸡汤、调料上屉蒸烂取出，把甲鱼放入勺中烧扒一下，收紧汁芡，淋明油装人盘中。

将烫好的油菜心，抹上虾茸，摆上花草，上屉稍蒸一会，取出摆放盘子四周，浇淋白汁即可。

特点:

金红明亮，形整不散，口味咸鲜，入口软糯。

所属菜系: 其他

兰花金钱酿发菜

原料:

发菜20克，鸡酿子150克，鸡蛋3个，精盐10克，绍酒5克，味精1克。

制作方法:

制法：发菜洗干净，捏干水分，取一个鸡蛋打散，加少许水、湿淀粉搅均匀，蒸成鸡蛋糕，放凉后切成1厘米的长条。另取两个鸡蛋打散，加少许水、盐、淀粉搅均匀，炒锅上火用油擦光，分摊蛋皮蛋两张。将蛋皮平铺开，把拌上鸡酿子的发菜分别摊在两张蛋皮上，再将蛋糕条放在上面，然后提起蛋皮将发菜卷起，用湿淀粉粘好，上笼蒸透取出，切成1厘米厚的片，整齐的放入碗中。取小勺12个，把鸡酿子抹在勺上，点缀兰花状，上笼蒸10分钟取出，围盘一圈，中间放发菜。炒勺加清汤调味勾芡，淋在发菜和兰花上即成。

特点:

金钱满盘，滑嫩爽口。

所属菜系：粤菜

兰花鲜带子

原料:

材料: 鲜带子(去壳) 480克, 冬菇10—12朵, 西兰花1棵, 姜1片, 姜汁、酒各1/2茶匙。调味料: 蚝油1/2汤匙, 胡椒粉少许。芡料: 盐1/2茶匙, 酒1茶匙, 水1/2杯, 水溶粟粉2茶匙。

制作方法:

(1) 带子洗净, 加腌料拌匀, 腌片刻。(2) 冬菇浸软去蒂, 加调味料拌匀, 加入清水至浸没菇面, 隔水蒸熟。(3) 西兰花洗净切小朵, 放滚水内煮至脱生, 沥干水分, 再用油盐炒熟, 去汁待用。(4) 烧热油, 爆香姜片, 下带子炒拌, 加冬菇炒匀, 上盖煮约1分钟, 下西兰花兜匀, 已混匀的芡料勾玻璃芡, 即成。

特点:

所属菜系: 浙江菜

养生菜根

原料:

"白萝卜(中)1/2根, 胡萝卜(中)1/2根, 小黄瓜1条黑木耳(生的)2片, 不甜花生酱60公克, 炒香白芝麻4大匙, 酱油2 1/2大匙糖3大匙, 高汤1/2杯, 米醋3大匙

制作方法:

1.红、白萝卜、小黄瓜切5公分细丝泡水 2.白芝麻切碎, 与其他调味料一起拌匀。 3.将作法1的材料捞起, 沥乾水分放入盘子, 淋上作法2中的酱料即可食用。

特点:

补虚, 养液, 润肺, 滑肠。适用于中老年及体弱早衰、产后体虚、头晕目眩、肺燥咳嗽咳血、慢性便秘等症

所属菜系: 浙江菜

养肝枸杞菜猪肝杞子瘦肉汤

原料:

枸杞菜十两、杞子一两、猪肝三两、瘦猪肉三两、鸡蛋一只

制作方法:

"(此汤养肝明目、滋补营养，日常用此汤佐膳，可补益身体，防止视力早衰，有营养滋润作用)

主治！补肝明目滋补营养男女适用.

制法！枸杞菜取叶片，枸杞梗捆成一扎，各用水洗净；杞子用水洗净；猪肝和猪瘦肉，用水洗净，切成片状；鸡蛋拂匀；生姜用水洗净，去皮，切两片；将枸杞梗和生姜片放入瓦煲布，加入水，煲至水滚，用中火煲一小时，后取出枸杞梗，放乒瘦猪肉和杞子，先滚片刻，加入鸡蛋浆，并将之拌成蛋花，即可饮用。

特点:

此汤养肝明目、滋补营养 日常用此汤佐膳，可补益身体，防止视力早衰，有营养滋润作用

所属菜系：其它菜系

养肺及防治肺病

原料:

嫩鸡肉 350 克, 白果 100 克, 青、红椒各 1 个, 蛋清 2 个, 调味品适量, 雪梨 2 个, 川贝母 3 克, 糯米 15 克, 薏苡仁 10 克, 蜜饯冬瓜条 10 克, 冰糖 30 克, 白矾 3 克, 猪五花肉 (带皮) 500 克, 甜杏仁 20 克, 冰糖 30 克, 葱、姜、酱油等调味品各适量

制作方法:

"白果鸡丁

[原料]嫩鸡肉 350 克, 白果 100 克, 青、红椒各 1 个, 蛋清 2 个, 调味品适量。

[制作]先将鸡肉切成 1 厘米大小的丁, 全部放进已调好的蛋清中, 并加酱油与淀粉拌腌 30 分钟以上, 将白果一剖四半, 青红椒切成小方块。再将 500 克植物油烧七成热, 投下白果丁, 以慢火炸成金黄色, 不停地铲动, 3 分钟后捞出。待锅中油七八成热时, 将鸡丁放入, 用勺划散, 熟后捞出, 将油沥去。再用净锅爆炒葱、姜、青椒等, 而后将鸡丁及白果丁下锅用大火炒匀, 加调味品, 翻炒几下即成。

[作用]对肺心病患者有良好的保健作用。

川贝酿梨

[原料]雪梨 2 个, 川贝母 3 克, 糯米 15 克, 薏苡仁 10 克, 蜜饯冬瓜条 10 克, 冰糖 30 克, 白矾 3 克。

[制作]糯米、苡仁用清水泡胀, 淘洗干净, 捞出沥干水分。白矾用 500 毫升水溶化后待用。将梨削去皮后, 从梨把 (约整梨的 1/3 处) 切一段, 用小勺挖出梨核, 浸没在白矾水中。为防止变色, 使用前入沸水内烫一下后, 用凉水冲凉, 捞出沥干水分。冬瓜条切成小颗粒, 同糯米、苡仁、冰糖拌匀, 装入梨肚内, 川贝放在上面, 盖上梨盖。放入蒸碗内, 用湿棉纸封严碗口, 大火沸水上笼蒸 1 小时至梨烂。取出装入盘中。将梨原汁倒入锅中, 加清水少许、下冰糖溶化后收成浓汁, 浇在梨上即成。

[作用]润肺消痰，降火除热。适用于肺癆咳嗽、干咳、咯血等症。

杏仁蒸肉

[原料]猪五花肉（带皮）500克，甜杏仁20克，冰糖30克，葱、姜、酱油等调味品各适量。

[制作]先将猪肉洗净，切成2.5厘米见方的块，杏仁用开水泡透，去掉外皮，装入纱布袋中。再将锅放在旺火上，倒入猪油，加冰糖15克，炒成深红色，再放入肉块一起翻炒。当肉块呈红色时，即下葱段、姜块、酱油、料酒，清水（要浸没肉块）和装杏仁的布袋。待汤开后，倒入砂锅内，放在小火上炖，并要随时翻动，勿使糊底。待肉块炖到六七成熟时，放入剩下的冰糖。炖到九成熟时将杏仁取出，去掉布袋，将杏仁平铺在碗底，把炖好的肉块（皮朝下）摆在杏仁上倒入一些原汤，上屉蒸到十成熟后取出，扣在盘里。然后将剩下的原汤烧开，加入湿淀粉匀成粘汁，浇在肉上即成。

[作用]宣肺止咳喘。适宜于肺结核、慢性支气管炎等慢性喘咳者，老年便秘者也可常食。

特点：

养肺及防治肺病

所属菜系：其它菜系

内金干姜羊肉汤

原料:

羊肉250克，干姜15克，鸡内金12克，红枣5粒

制作方法:

"[制法]: 羊肉洗净切块，放入热锅内炒干血水；干姜、鸡内金、红枣（去核）洗净，与羊肉一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2小时，调味供用。

[功能]: 温中散寒、健脾止泻

[适用范围]: 用于慢性肠炎、慢性胃炎属脾胃虚寒者。症见脘腹冷痛，肠鸣泄泻，泻下清稀样大便，一日数次，体倦乏力，食欲减退。

特点:

温中散寒、健脾止泻

所属菜系: 其它菜系

内金谷姜兔肉汤

原料:

兔肉100克，鸡内金12克，谷芽30克，生姜3片

制作方法:

"[制法]: 兔肉洗净、切件; 鸡内金洗净捣碎, 谷芽、生姜分别用清水洗净, 与兔肉一齐放入砂煲里, 加清水适量, 武火煮沸后, 改用文火煲至肉烂, 调味供用。

[功能]: 补虚益损、健脾生血、消食开胃

[适用范围]: 用于癌症化疗期间的调养。症见恶心呕吐, 不思饮食, 面色苍白, 气短, 心悸, 神疲乏力, 自汗盗汗, 头晕目眩, 便溏腹泻等。

特点:

补虚益损、健脾生血、消食开胃

所属菜系: 其它菜系

内金鳖甲炒猪肝

原料:

猪肝 2 0 0 克, 醋炙鳖甲粉 1 0 克, 生鸡内金粉 1 0 克, 调料适量。

制作方法:

制法: 将猪肝洗净, 切成薄片, 用常法炒熟, 加入炙鳖甲、生鸡内金和调料即成。

功效: 舒肝健脾。

用法: 每日分 2 次, 佐餐食用。半个月为 1 疗程。

应用: 适用于肝硬变患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

舒肝健脾

所属菜系: 其它菜系

冬令药粥防冻疮

原料:

附片10克，狗肉150克，大大米，调料适量，肉苁蓉，羊肉，生姜，葱白，猪瘦肉各，川椒、吴萸各，小茴香，肉桂，红糖

制作方法:

冻疮是机体局部遭受低温侵袭引起的组织损伤，多发生于身体的末梢部位和暴露部位，如手、足、鼻尖、耳廓、颜面等处，由于寒冷侵袭，导致局部组织血液循环障碍，组织缺氧而形成。多见于中小学学生及户外劳动者。

中医认为，本病多为风寒外侵，气血凝滞所为，当以温经散寒，活血行气，消肿化瘀，通络止痛为治，现介绍几款粥疗验方，供选用。

1、附片狗肉粥：附片10克，狗肉150克，大米100克，调料适量。将狗肉洗净，切块；附片布包，同入锅中，加清水适量煮至狗肉熟后，去药包，下大米煮粥，待熟时调味服食，每日1剂。

2、苁蓉羊肉粥：肉苁蓉10克，羊肉150克，大米100克，调料适量。将苁蓉洗净，切细；羊肉洗净，切片，同入锅中，加清水适量煮沸后，去浮沫，下大米，煮至粥熟，调味服食，每日1-2剂。

3、姜葱瘦肉粥：生姜30克，葱白5茎，大米、猪瘦肉各100克，调料适量。将姜、葱洗净，切细；猪肉洗净，切丝，与大米同入锅中，加清水适量，煮至肉熟粥成时，调入葱姜及调味品等，再煮一、二沸服食，每日1剂。

4、川椒吴萸粥：川椒、吴萸各3克，大米50克，调料适量。将二药研为细末备用；先取大米煮粥，待熟后，调入二药粉、食盐、猪脂等服食，每日1剂。

5、小茴香粥：小茴香10-15克，大米50克，调料适量。将小茴香水煎取汁，加大米煮为稀粥服食，或将小茴香3-5克研为细末，调入稀粥中服食，每日1剂。

6、肉桂粥：肉桂3克，大米50克，红糖适量。将肉桂加水熬煎取汁，放入大米煮为稀粥，或待粥熟后调入肉桂浓汁，或将肉桂1-2克研

为细末，调入稀粥中；再加红糖调服，每日1剂。

特点：

防冻疮

所属菜系： 其它菜系

冬令进补：羊肉炉

原料：

桂枝两钱、陈皮两钱、熟地两钱、白果两钱、当归三钱、党蔘三钱、枸杞子三钱、黄耆三钱、红枣6颗，羊肉1斤、白菜1颗、葱白3根、姜1块、米酒半瓶。

制作方法：

寒冬里，人体的阳气潜藏于体内，于是身体容易出现手足冰凉，气血循环不良的现象。冬令进补的目的，就是要养护人体的阳气，使身体保持温暖，补充身体的阴血。羊肉炉符合了这样的进补原则，所以是冬令进补的好选择。

作法：

一、将药膳料用半碗米酒浸泡20分钟，待用。

二、羊肉洗净后，切成小块，先放入沸水锅内焯去血水，再捞出后用冷水清洗干净，待用。

三、将葱白切成节，姜洗净切成片，待用。

四、用麻油三汤匙，将羊肉、姜片在锅内炒出香味，羊肉炒到微焦。

五、将羊肉、药膳料，调味料一起放入砂锅中，倒入米酒后，加水淹过羊肉。先用旺火将水煮沸，撇去浮沫，再转小火煨2个小时，炖至羊肉熟烂，放入白菜，加入调味盐即可食用。

寒冬里吃过羊肉炉以后，冰冻的身体就立刻温暖起来，一身的寒气也消失了。

羊肉炉中，熟地、当归、红枣有补血功效，枸杞子有滋阴作用，党参、黄耆有补气的效果，桂枝能温通经脉，陈皮健脾理气。羊肉温性，有助元阳、补精血的功效。综合起来，羊肉炉可以滋补身体的气血，使全身的血脉畅通。

特点：

羊肉炉中，熟地、当归、红枣有补血功效，枸杞子有滋阴作用，党参、黄耆有补气的效果，桂枝能温通经脉，陈皮健脾理气。羊肉温

性，有助元阳、补精血的功效。综合起来，羊肉炉可以滋补身体的气血，使全身的血脉畅通。

所属菜系： 其它菜系

冬令进补diy：姜母鸭

原料：

熟地两钱、当归三钱、党参三钱、川芎三钱、黄耆三钱、枸杞子三钱、红枣6颗。姜母半斤，蒜头10颗，米酒3瓶，老鸭一只。

制作方法：

作法：

- 1.将药膳料用一碗米酒浸泡20分钟，待用。
- 2.鸭宰杀后去毛，剖去内藏，冲洗干净，切成小块待用。
- 3.用麻油三汤匙，将鸭肉、姜母在锅内炒出香味。
- 4.将鸭肉、药膳料、蒜头放入汤锅内，倒入米酒3瓶。先开大火将锅烧开，再转小火炖90分钟，至鸭肉炖烂后即可关火食用。

熟地、当归、川芎有补血活血功效，枸杞子有滋阴作用，党参、黄耆有补气的效果，老鸭可以滋阴降火。因此，姜母鸭妙就妙在气血双补的同时，搭配鸭肉的滋阴降火功效，使得此道药膳滋而不腻，温而不燥。

姜母鸭是冬令进补的美味佳肴。在寒冷的冬季里，吃过姜母鸭以后，驱走了一身的寒气，整个身体也就立刻温暖起来。

特点：

滋而不腻，温而不燥。

所属菜系：其它菜系

冬菇托儿

原料:

冬菇20个。浆虾仁250克、火腿末15克、生净荸荠2粒、绿蔬菜2.5克、蛋清之个（重约50克）。鸡油10克，熟猪油15克。葱末10克，葱段5克、精盐1克、味精1.5克，绍酒10克。姜汁水15克、干淀粉5克、湿淀粉5克。

制作方法:

选大小均匀的冬菇20个，用水浸发，漂洗后挤干水，去蒂，面朝下铺在盘内排齐，撒些干淀粉，浆虾仁剁碎加绍酒搅制成馅，挤成小核桃大小的丸子20个，分别托放在冬菇上，再把火腿末，葱末分别撒在上面（或用火腿片和葱段等拼制成各种花、草形图案）即成冬菇托儿。把冬菇托入盘，上笼用中火蒸4分钟（不能蒸过头，以免虾仁过老）取出滗去水，四周围上焯熟的绿菜叶。另取炒锅在旺火烧热，下猪油，放入葱段偏至有香味，烹入绍酒5克、加清汤、精盐1克，烧沸后，捞出葱，加味精1克，用湿淀粉调稀勾薄芡，浇在冬菇托儿上面，四周淋上鸡油即成。

特点:

白中红绿相映、造型美观，清香滑嫩，滋味鲜美。

所属菜系：浙江菜

《百类蔬菜营养食谱》之冬瓜、节瓜及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

冬瓜

冬瓜一年四季皆有供应，有油绿色、绿色、白色等品种，街市出售的大都是绿色的。

很多瓜类都在春夏秋之季结实，惟有冬瓜有冬季生长，故名冬瓜。

冬瓜是夏日最有解暑清热作用的蔬食，能治肿胀、利小便。对于高血压和肥胖者很适合。

据近代医学家称，它的瓜瓢有植物纤维，对肠胃颇有益。

冬瓜含大量维生素b和植物性纤维。能消暑散热，止渴生津，更可预防中暑。

节瓜

节瓜又称毛瓜，是南方蔬果，是富有营养的瓜类之一，夏天多吃能预防感冒，或帮助快速痊愈。

新鲜的节瓜，瓜身长满密密的茸毛，瓜蒂还带着黄花，做酿节瓜环，宜拣瓜身均匀而较幼身的节瓜，这类节瓜特别嫩口。煲汤焖煮则可选用瓜型较大的。

节瓜含大量维生素b、c和纤维素。可预防感冒，清肠胃，利小便。

冬瓜陈皮扒米鹏

材料：冬瓜1000克，光鸭（约750克）1/2只，火腿丝100克，冬菇3只，陈皮1/4个，盐3/4茶匙，糖1/2茶匙，生粉少许

做法：冬瓜去皮及瓢，切成大块，瓜皮向上垫于深碟底。冬菇浸软去蒂切丝，陈皮浸较刮去瓢，切丝。光鸭洗净吸干水，用油锅碌至呈金黄色，取出置於冬瓜面上，加入火腿丝、陈皮、冬菇，隔水慢火蒸炖1小时后，倾出原汁加入献汁料，埋献淋於鸭上，便可上桌。

瑶柱焖节瓜

材料：750克，瑶柱2个，瘦肉丝100克，冬菇3只，姜丝少许

献汁料：生抽1.5茶匙，糖1/2茶匙，生粉适量

做法：

1.节瓜刮去表皮，洗净开边，用粗针插过节瓜，放下滚油内炸香，取出晾油备用。

2.瑶柱浸开撕成丝，冬菇浸软去蒂切丝。烧红锅，下油爆姜丝，下肉丝爆炒，再下瑶柱及冬菇丝，注下适量清水，加入节瓜，加盖慢火焖约15分钟，以原汁埋献汁料，便可上桌。

云腿冬瓜夹

材料：冬瓜960克，云腿40克，生粉3/4茶匙

做法：

1.冬瓜去皮及瓢洗净，切成寸段长方块，并由瓜皮之一面割入一条裂缝。

2.云腿切薄片。

3.取冬瓜一件，夹入云腿一片，排放碟内，隔水蒸至瓜软透（约1小时）。

4.将蒸瓜的汁倒出，入锅加生粉水成玻璃状，淋于冬瓜上面即成。

黄豆甜竹节瓜

材料：节瓜640克，姜2片，黄豆150克，葱1棵，甜竹80克，盐少许

做法：

1.节瓜去皮洗净，切开边，在节瓜面上切斜刀纹，但不切断。黄豆白锅爆炒，过冷水洗净，待用。

2.甜竹浸软，盛起。葱洗净切丝。下油2汤匙爆姜片，放下节瓜煎至两面微黄色，加入黄豆、清水杯半，焖至节瓜、黄豆稔，再加入甜竹煮5分钟，放盐调味，最后洒上葱丝即成。

编辑：阿二

特点：

所属菜系： 其它菜系

冬瓜四灵

原料:

嫩冬瓜一个（重约2000克）。甲鱼肉50克、熟火腿25克、熟鸡脯肉50克、冬瓜球75克、水发冬菇15克、青菜心25克、熟蛋糕25克、净鱼肉50克。葱25克、姜20克、盐6克、绍酒30克、鸡清汤200克、猪油1250克（实耗油100克）。

制作方法:

将鱼肉片成长柳叶形，加调料上浆后划油。甲鱼斩成长方块，焯水洗净。入腿、鸡脯肉分别切片。将鸡片、火腿片、鱼片、甲鱼块分别摆在扣碗中的四个角，上放冬瓜球、冬菇、葱姜、精盐、绍酒、鸡清汤，上笼蒸至酥烂取出，拣去葱姜。冬瓜刮去外皮，刻上花纹图案，在一头开盖，去瓢洗净，下五成热（约110℃）的油锅中焐至断生，捞出放入汤碗中，舀入鸡清汤，加精盐、绍酒、葱姜，连盖一起上笼蒸透，取出滗去汤，把冬瓜口朝上放入另一汤盘中，将扣入碗中的“四灵”拖入冬瓜中，再加入鸡汤、精盐、绍酒，最上面摆上冬瓜球、蛋糕片、青菜心，上笼蒸5分钟，取出即成。

特点:

冬瓜碧绿，瓜腹四味渗透增美，汤鲜汁醇，营养丰富，可谓地方菜中之佳品。

所属菜系：江苏菜

冬瓜夹火腿

原料:

用料: 火腿50克, 冬瓜2500克。调料: 精盐3茶匙, 味精2茶匙, 上汤5杯

制作方法:

"1.将冬瓜去皮,瓢,改成长条蝴蝶形,切成""双飞""片共24件,放入沸水锅中焯过,漂凉水盆中浸冷. 2. 将瘦火腿切成长方形薄片24片,夹在每件冬瓜片内,再整齐砌在大蒸碗中,加精盐2茶匙,味精2茶匙,上汤,放笼中用中火蒸至冬瓜熟软.取出,倒出原汤,复扣在汤盆中. 3. 炒锅内加上汤和原汁汤,加精盐1茶匙,味精1茶匙放旺火上,待烧开后,顺盆边淋入即成.

特点:

此菜火腿软烂, 咸鲜味美。

所属菜系: 其他

冬瓜干贝炖田鸡

原料:

冬瓜（500克）、干贝（150克）、田鸡（500克）、精盐（15克）、姜（少许）。

制作方法:

"1.将冬瓜去皮切成棋子形,田鸡去皮切成块,用温水洗净,取出将水沥干. 2.干贝煮滚,除去异味,将水倒掉. 3.另备一盅开水,将冬瓜,田鸡,干贝,姜,盐一起下锅,上笼约 蒸两小时即好. 特点: 色淡青带淡黄,为夏令佳菜,清炎去暑. 附注:蒸时盅口要先用荷叶封口,再用生皮纸封口,才能保持原汁.此菜应清淡爽口,不宜用鸡汤,否则浓厚不适口.

特点:

清淡爽口

所属菜系: 粤菜

冬瓜排骨清汤

原料:

排骨，冬瓜，盐，香菜

制作方法:

"原料：排骨半斤，冬瓜1斤，盐、香菜。

制法：①冬瓜去皮去子儿切块。

②排骨烫去血水。

③用水将排骨煮至七成熟，加入冬瓜及盐，至熟，撒上香菜

特点：此汤味道清淡，利于清热。

特点:

此汤味道清淡，利于清热。

所属菜系：粤菜

冬瓜炖大鸭

原料:

用料: 光鸭一只(重约750克), 冬瓜1500克、火腿粒25克。调料: 生姜5片, 大葱1棵, 精盐3茶匙, 味精2茶匙, 绍酒0.5汤匙, 胡椒粉1茶匙, 上汤3杯, 二汤3杯。

制作方法:

"将鸭用常法宰杀, 洗净, 鸭背劈开, 去内脏, 敲拆四柱骨, 去清鸭肺、毛仔, 放开水里氽过, 捞出洗净, 去黄衣, 放入炖盅中, 加入二汤、精盐、味精、火腿粒、绍酒、姜片、葱条, 加盖放入笼内蒸至刚熟。

将冬瓜去皮去瓢, 改成蝴蝶形或秋叶形, 放入开水锅中焯过, 再放入冷水中冷

特点:

所属菜系: 其他

冬瓜炖排骨

原料:

排骨500克，冬瓜500克，姜1块，大料1个，盐、胡椒粉、味精各适量。

制作方法:

1、把排骨斩成小块，洗净沥干水分；冬瓜去皮适当切块；姜排破。2、将排骨放在开水锅中烫5分钟，捞出用清水洗净。3、将排骨、姜、大料和适量清水，上旺火烧沸，再改用小火炖约60分钟，放入冬瓜再炖约20分钟，捞出姜块、大料，再加盐、胡椒粉、味精起锅即可。

特点:

"瓜嫩爽滑,鲜咸适口.

所属菜系：浙江菜

冬瓜焖鸭

原料:

冬瓜半个、鸭半只、陈皮、姜、油、盐、生粉

制作方法:

制法:

1、冬瓜去皮瓤，切块洗净，鸭洗净切块；

2、陈皮浸透，先将鸭烙干水至金黄色；将锅烧红，下油，放姜、鸭、陈皮炒香后落冬瓜，炒匀，下适当开水、盐，盖好，中火□至鸭熟。打芡调味即可食用。

功效:

养胃滋阴，利水消肿。

广州日报

特点:

养胃滋阴，利水消肿。

所属菜系: 其它菜系

冬瓜煲汤

原料:

用料: 光鸭1只, 冬瓜1000克, 米仁100克。调料: 陈皮1块, 姜1块, 葱1棵, 精盐5茶匙, 米酒0.5汤匙, 植物油500克。

制作方法:

"将光鸭洗净; 冬瓜去皮切块; 葱洗净。炒锅内放油烧五成热, 将光鸭放进炒锅内炸透捞出沥油。将鸭、冬瓜、陈皮、姜块、葱条、米仁放入汤锅中, 加精水5杯, 用大火烧开锅后, 烹

入米酒、精盐3茶匙, 改用小火煲至酥烂, 放入精盐2茶匙调味即成。

特点:

此菜汤味鲜美, 营养丰富

所属菜系: 其他

冬瓜燕

原料:

冬瓜500克。熟瘦火腿50克。干细淀粉15克、川盐2克、清汤500克、味精1克。

制作方法:

冬瓜去皮、籽后，片成薄片，再切成长约10厘米的银针细丝。扑上干细淀粉。熟火腿切成细丝。炒锅置火上掺清水烧沸。放入冬瓜丝氽至色白发亮，捞入冷开水中漂凉后，捞出整理好放入汤碗内，加川盐、火腿丝、清汤、味精，置笼中蒸至瓜丝入味即成。

特点:

菜色素雅，汤清澈，形如燕窝，柔软嫩滑。

所属菜系：川菜

冬瓜球

原料:

冬瓜, 开洋, 鸡茸, 鲜汤

制作方法:

"特点: 著名上海创新菜, 此菜形似葡萄, 质似白玉, 形, 色, 味俱佳

原料:冬瓜800克,开洋250克,鸡茸200克,鲜汤100克.

烹饪方法:将冬瓜加工成小球镂空,球内填入开洋,用鸡茸封口上笼蒸熟.在油

锅中煸香葱姜,加入鲜汤,精盐,湿淀粉勾芡浇在冬瓜球上即可.

特点:

著名上海创新菜, 此菜形似葡萄, 质似白玉, 形, 色, 味俱佳

所属菜系: 上海菜

冬瓜甑

原料:

冬瓜1个(约3~4公斤)，香菇50克，鱿鱼150克，精肉500克，肉汤1公斤，粉丝、虾仁、精盐、味精各适量

制作方法:

(1)将冬瓜去毛洗净，在距离冬瓜蒂约8厘米处拦腰切下瓜盖，挖出冬瓜瓢。(2)将洗好的冬瓜，用瓷盆盛装，再将香菇、鱿鱼、精肉、粉丝倒入冬瓜甑内，隔水用文火蒸约50分钟。起锅时，调入精盐，味精，即可食用。(忌酱油)

特点:

色呈草绿，其味清香，清凉解暑

所属菜系：粤菜

冬瓜生鱼汤

原料:

生鱼1条，冬瓜1斤，红豆2两，葱头5粒

制作方法:

1、将生鱼剖开，去鳞和肠脏，然后洗净。2、冬瓜连皮切成块状，葱头拍碎连生鱼和红豆一起放入煲内3、用水4碗，煮至生鱼烂熟，加油盐调味便成。

特点:

所属菜系：其他

冬瓜皮鲫鱼汤

原料:

主料: 鲫鱼250克。配料: 冬瓜皮60克, 薏苡仁30克。调料: 姜、精盐适量。

制作方法:

①将鲫鱼剖洗净, 冬瓜皮、薏苡仁洗净, 一并放入锅内, 加入姜、精盐和1000克清水。②将锅置于旺火上煮沸, 再改用小火慢煮30~40分钟, 以薏苡仁熟烂为度。

特点:

补脾益气, 利水消肿。适用于各种急、慢性肾炎和营养不良性水肿, 特别适用于脾虚症者食用。

所属菜系: 其他

冬瓜盅

原料:

新鲜的小冬瓜1个，水发香菇若干，冬笋肉50克，鸡腿肉（猪肉也可）50克，鲜虾仁80克，宣威火腿2小片（金华的也可），盐、绍酒、胡椒粉少许，鸡粉1茶匙，淀粉适量。

制作方法:

1、将鸡腿肉洗净切成丁；摘净虾仁的沙肠，洗净待用；将香菇和冬笋切成小丁 2、将鸡肉丁和虾仁加少许盐和淀粉拌匀，入开水锅中焯1分钟，捞出沥干水分待用。 3、将冬瓜洗净，从带蒂的一头下刀，将冬瓜切成一大一小的两部分，小的带蒂的这头自然是冬瓜盅的盖子，另一部分就是冬瓜盅的雏形了，将瓜瓢用勺子掏了去，洗净了就有了冬瓜盅。 4、炒锅中加入5汤匙油，烧热后倒入焯好的鸡丁和虾仁，略为翻炒后下香菇丁和冬笋丁，翻炒均匀后烹入少许绍酒，加入半杯水和1茶匙鸡粉，煮开后盛入冬瓜盅内，放入火腿片。 5、将冬瓜盅放入高压锅中蒸，开锅后用小火炖15分钟，出锅即可上桌。食用时，用勺刮下冬瓜肉与馅料同食，外皮是不吃的。

特点:

"汁浓味鲜,瓜嫩爽滑.

所属菜系：浙江菜

冬瓜粥

原料:

冬瓜300克、粳米180克、瘦猪肉100克、湿淀粉、盐、香油、葱花各少许。

制作方法:

猪肉洗净，剁茸、加盐、湿淀粉拌匀；冬瓜削皮，洗净，切片；粳米淘净入锅，加适量水煮约25分钟，放猪肉茸，冬瓜片，再煮10分钟，待粥液浓稠后即可盛出，淋上香油，撒上葱花即可。

特点:

粥软糯，味咸鲜。

所属菜系：其他

冬瓜羹

原料:

材料: 冬瓜1斤(600克), 青豆1汤匙, 红萝卜碎2汤匙量, 免治猪肉3两, 清鸡汤1罐, 水2杯, 生粉1汤匙, 盐, 麻油及胡椒粉少许。
腌料: 盐1/4茶匙, 生抽1茶匙, 麻油及胡椒粉少许, 生粉2茶匙, 水1汤匙。

制作方法:

1、冬瓜去皮再刨碎, 连汁放煲内, 免治猪肉拌入腌料腌10分钟。
2、清鸡汤, 水及冬瓜碎煲滚, 加青豆, 红萝卜碎及免治猪肉再煮滚, 拌入生粉水成羹, 加盐, 麻油, 及胡椒粉调味即可。心得: 冬瓜刨碎, 较蒸软才压烂方便快捷, 食时也爽口。

特点:

所属菜系: 粤菜

冬瓜茯苓蛭肉汤

原料:

马蹄粉 30 克，车前草（鲜品） 60 克，滑石 90 克，冰糖适量。

制作方法:

做法

（1）取清水约 290 毫升，溶化马蹄粉及冰糖。

（2）车前草洗净，与滑石一条放入锅内，加清水约 2000 毫升，武火煮沸 15 分钟，取汁倾入已溶化的马蹄粉、冰糖内，搅匀使用。

说明

本汤治证是因感受暑邪挟湿所致。治宜清暑利水。汤中滑石为单斜晶系滑石的矿石，性味甘淡寒，质滑而能利窍，善于清热解暑，又能利水通淋，《医学衷中参西录》云：“因热小便不利者，滑石最为要药。”车前草性味甘寒，有显著的利尿作用，与滑石同用可增强其清热利水之力。马蹄为莎草科水性草本植物荸荠的球茎、学名为荸荠，广东人习惯称之为马蹄，含有淀粉、蛋白质、脂肪、维生素 C 等，性味甘

特点:

清热解暑，利水通淋。感觉暑湿，症见身热汗多，心烦口渴，小便短赤，舌红苔白薄，或下焦湿热之小便涩痛，淋漓不畅，小腹胀满。现多用于日射并小儿夏季热、夏季微热发及尿道炎、泌尿系结石、前列腺炎等属于感受暑湿或属下焦湿热见有上症者。

所属菜系：其它菜系

冬瓜草鱼汤

原料:

主料: 冬瓜500克, 草鱼250克。调料: 料酒、盐、葱段、姜片、猪油、鸡汤各适量。

制作方法:

"①草鱼去鳞、鳃、内脏, 洗净。冬瓜去皮、瓢, 洗净, 切块。②锅上旺火, 注入鸡汤, 放入草鱼、冬瓜、料酒、盐、葱段、

姜片、油, 烧开后, 撇净浮沫, 改用小火, 煮至鱼熟烂, 拣出葱、姜, 出锅即成。

特点:

清直平喘。适合于高血压、肝阳上亢引起的头痛, 或痰浊眩晕、虚癆浮肿等症者食用, 亦可作为夏秋季保健食谱。

所属菜系: 其他

冬瓜薏米煲鸭

原料:

光鸭750克，连皮冬瓜1500克，薏米75克，姜茸10克，广东米酒10克，精盐6克，味精5克，陈皮1克，植物油25克，清水3000克。

制作方法:

1.姜茸浸泡入米酒中成姜汁酒。 2.中火烧热炒锅，下没放入鸭略煎，烹姜汁酒后把鸭盛起。 3.取大瓦煲一个，放入冬瓜、薏米、陈皮，加清水先用旺火烧沸再放鸭，改用慢火煲至汤浓缩约1500克便成。 4.上菜时，把冬瓜盛在碟底，将鸭切件排在瓜面上，汤调入精盐、味精上桌即可。

特点:

鸭绵软，汤味美。

所属菜系：粤菜

冬瓜连锅汤

原料:

猪肉250克，冬瓜1500克，生姜1小块，花椒十数粒。

制作方法:

1.猪肉洗净后放入冷水锅中急火煮开，撇去浮沫，投入生姜、花椒，改用中火煮至肉皮可以用筷子戳透时捞出晾凉，切成半公分厚的薄片（注意使肥瘦肉相连）。2.冬瓜去皮去瓢，切成5*3*1厘米厚的片，投入肉汤中煮开，放入肉片，小火煮至冬瓜绵软时连锅一起上桌即可。3.食时可以随个人喜好，以红油酱油加蒜泥、豆瓣辣酱加小葱、酱油加香油味精蘸食。

特点:

"汤鲜味浓,吃法新颖

所属菜系：浙江菜

冬瓜鳢鱼汤

原料:

冬瓜500克，鳢鱼1条（约250克），葱5根。

制作方法:

"做法

（1）将冬瓜留皮洗净切块；葱花去须洗净切段，鳢鱼去鳞、腮、肠，洗净。

（2）把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮1小时，加代盐调味即可。随量饮汤食肉。

说明

本汤出自《食医心镜》。脾虚失运，气化失司则水湿停聚。本汤以健脾通阳利水为主，汤中冬瓜性味甘淡凉，功能利水、清热《名医别录》说它“主治小腹水胀、利小便。”鳢鱼即乌鱼，俗称生鱼，性味甘寒，功能补脾利水，含有蛋白质、脂肪、灰分、钙、磷、铁、尼克酸、维生素（B1、B2）和3-甲其组氨基酸等。《医林纂要》说它能：“补心养阴、澄清肾水、行水渗湿、解毒去热。”葱性味辛温、气辛香，功能健胃，通阳。含有挥发油、二烯丙基硫酸、苹果酸、维生素（b、c）及铁盐等，有健胃、利尿、抑菌的作用，用而为汤，共奏健脾利水之功。

注意

肾病肾阳衰弱，水气内盛者不宜用本汤。

特点:

健脾祛湿，通阳利水。肾病属脾虚湿因，水湿停聚者，症见水肿，不便不利，身重神疲，食欲欠佳等。

所属菜系：粤菜

冬瓜鸡方

原料:

鸡脯肉200克。冬瓜300克、净笋肉30克、绿叶菜25克、牛奶50克、咖喱油25克。精盐7.5克、味精3克、绍酒25克、猪油500克（实耗油50克）。

制作方法:

将冬瓜切成15厘米、10厘米宽的长方块。在皮面上雕刻花纹图案，肉面挖一长方形槽，深度为1/2。将鸡脯切成细丝，加调料上浆，冬笋切成丝。炒锅上火烧热。放熟猪油，下冬瓜块过油，至皮面呈翠绿色捞出沥油。炒锅复置火上，放油上鸡丝划油，鸡丝呈白色时倒出沥油。锅上火放油少许，下笋丝略偏，加清汤、精盐、味精、绍酒、咖喱油烧沸，勾芡，倒入鸡丝。搅拌均匀离火，倒入冬瓜槽内摊平，上笼蒸烂取出，扣入盘内。将蒸冬瓜原汁上火，加鸡汤、精盐、味精，勾芡，倒入牛奶，烧呈乳白色时起锅浇在冬瓜上。绿叶菜加调料炒熟围衬在冬瓜两头即成。

特点:

冬瓜酥烂，鸡丝香辣鲜嫩。

所属菜系：江苏菜

冬笋炆猫肉

原料:

猫肉件250克，冬笋200克。调料：湿陈皮末1茶匙，姜末2.5茶匙，蒜茸、深色酱油、湿淀粉、姜汁酒各1.5汤匙，精盐5茶匙，味精2茶匙，胡椒粉、麻油各1茶匙，二汤2汤匙，植物油1汤匙。

制作方法:

(1)将猫件滚过，倾在盆里，滤去水分；将冬笋切为榄形件滚过。将炒锅内放油烧二成热，将蒜茸、姜末、湿陈皮末、滚过的猫件放在锅中爆透，放入姜(2)汁酒炒匀，注入二汤，用精盐，味精调味，用深色酱油调成金黄色泽，加盖炆至八成稔，加入冬笋抛匀，待稔，撒入胡椒粉，用湿淀粉。

特点:

此菜广东名菜，口味独特。

所属菜系：粤菜

冬笋炆猫肉

原料:

用料: 猫肉件250克, 冬笋200克。调料: 湿陈皮末1茶匙, 姜末2.5茶匙, 蒜茸、深色酱油、湿淀粉、姜汁酒各1.5汤匙, 精盐5茶匙, 味精2茶匙, 胡椒粉、麻油各1茶匙, 二汤2汤匙, 植物油1汤匙。

制作方法:

- 1.将猫件滚过, 倾在盆里, 滤去水分; 将冬笋切为榄形件滚过。
- 2.将炒锅内放油烧二成热, 将蒜茸、姜末、湿陈皮末、滚过的猫件放在锅中爆透, 放入姜汁酒炒匀, 注入二汤, 用精盐, 味精调味, 用深色酱油调成金黄色泽, 加盖炆至八成稔, 加入冬笋抛匀, 待稔, 撒入胡椒粉, 用湿淀粉打芡, 加熟油、麻油和匀, 放在盘中便成。

特点:

此菜广东名菜, 口味独特。

所属菜系: 粤菜

冬笋炒牛肉

原料:

用料: 净牛肉300克, 笋片200克。调料: 蒜茸1茶匙, 姜3片, 葱3段, 精盐、料酒、老抽各1茶匙, 淀粉0.5汤匙, 花生油1.5汤匙, 小苏打1茶匙, 味精、胡椒粉各1.5茶匙, 花生油2汤匙。

制作方法:

1.牛肉顶刀切薄片, 放小苏打, 精盐、老抽、淀粉、0.5汤匙花生油抓拌好, 稍腌。碗内放精盐、味精、胡椒粉、老抽、淀粉调好。2.笋片焯水, 捞出控干水分。炒锅内放1.5汤匙花生油烧五成势, 将牛肉、笋片下锅滑透捞出。3.炒锅内留底油, 下蒜、姜、葱炝锅, 下入牛肉、笋片, 烹少许酒, 倒入调好的汁, 翻匀出锅即成。

特点:

此菜嫩滑可口

所属菜系: 其他

冬笋焖羊肉

原料:

冬笋肉4两，羊肉一斤斩块，冬菇半两，蒜肉6粒，姜3片，白萝卜1只切块。糖、盐、酒，各适量

制作方法:

"制法:

1.白萝卜加入五杯水煮滚，放入羊肉煮十分钟。取出羊肉洗净沥干，加老抽一汤匙拌匀。

2.笋肉放水中煮15分钟，水中加少许盐。取出笋肉用水浸冷切厚片（罐装笋开罐后洗一洗即可切片）。

3.冬菇浸软挤干去蒂，加入糖、生粉适量，油1汤匙拌匀。

4.炒锅下油，爆蒜肉至金黄色，下笋、姜、羊肉爆透，铲入煲内，加调料煲滚，慢火焖约一小时半。下冬菇再焖15分钟，加水淀粉、少许老抽兜匀即可装盘。

功效：散寒，养血，助阳，通便。

特点:

散寒，养血，助阳，通便

所属菜系：其它菜系

冬笋虾卷

原料:

熟冬笋肉200克。浆虾仁150克。熟火腿末25克、蛋清1个。葱末10克、味精2.5克、干淀粉10克、绍酒10克、熟猪油10克、精盐1.5克。

制作方法:

"浆虾仁剁成泥，加入绍酒、味精、熟猪油和蛋清搅匀待用。冬笋批成0.1厘米厚、20厘米长、5厘米宽的卷片4片，每2片横搭成1张，每张撒上干淀粉5克，放上调制好的虾泥1/2，用刀轻轻塌平，左边放葱末5克，右边放火腿末1/2成细长条，两边向中间卷笼成如意筒状，如此卷成之筒，卷口朝下，放入盘内，上笼用中火蒸熟出笼冷却后切成0.4厘米厚的片30片(作盖面)，汆料切片填底，左右两面各盖6片，中间整齐地盖上18片成桥拱形即成。

特点:

虾泥鲜嫩，冬笋松脆入青香蔑郁。

所属菜系：浙江菜

冬笋蚰蛇丝

原料:

用料: 腌好的蚰蛇丝150克, 冬笋丝100克, 表红辣椒红15克。调料: 姜丝2茶匙, 绍酒0.5汤匙, 上汤1汤匙, 精盐2茶匙, 味精1茶匙, 湿淀粉3茶匙, 麻油2茶匙, 植物油500克。

制作方法:

"将冬笋丝滚过, 滤去水分。炒锅内放油烧至三成热, 将蚰蛇丝放入拉油至熟, 倾在笊篱里, 沥油。

将锅放回炉上, 将冬笋丝、辣椒丝、姜丝放入锅内爆透, 加入蚰蛇丝抛匀, 加入绍酒, 注入上汤, 用精盐、味精调味, 用湿淀粉打芡, 加熟油、芝麻油和匀, 上碟便成。

特点:

此菜味鲜微辣, 祛风驱湿。

所属菜系: 其他

冬笋里脊丝

原料:

猪里脊肉 200克，冬笋 100克，清油 75克，味精 3克，料酒 25克，鸡蛋液 40克，水淀粉 40克，盐 3克，葱末，姜末各少许，香油适量。

制作方法:

- (1) 里脊肉洗净切细丝，冬笋切细丝。肉丝加淀粉，蛋液抓匀。
- (2) 锅放油烧五成热，将肉丝滑散，控油。冬笋丝焯水，捞出控净。
- (3) 锅留底油，放葱姜末爆香，倒入肉丝，冬笋丝翻炒，加料酒，盐，味精炒匀勾少许水淀粉，淋香油出勺。

特点:

菜色洁白，软嫩鲜脆。

所属菜系：鲁菜

冬笋雪菜黄鱼汤

原料:

冬笋、雪菜、肥肉各30克，黄鱼1条（约500克），葱、姜、花生油、香油、清汤、料酒、胡椒面、食盐、味精各适量。

制作方法:

(1)先将黄鱼去鳞，除内脏，洗净，冬笋发好，切片，把雪菜洗净，切碎；猪肉洗净，切片备用。(2)将花生油下锅烧热，放入鱼两面各煎片刻；然后锅中加入清汤，放入冬笋、雪菜、肉片、黄鱼和佐料，先用武火烧开，后改用文火烧15分钟，再改用武火烧开，拣去葱、姜，撒上味精、胡椒面，淋上香油即成。【服法】佐餐食用。

特点:

补气开胃、填精安神。适用于体虚食少和肺结核，以及手术后病人的营养滋补。

所属菜系：浙江菜

冬茸白兰

原料:

净冬瓜1000克。浆虾仁75克、熟火腿25克、蛋松1克。湿淀粉25克，熟猪油1000克（约耗50克）、精盐1.5克、味精1克、清汤150克。

制作方法:

冬瓜去皮，去瓤，切成6厘米长、2厘米宽的条，再批削成白兰花形状，共约75朵。将虾仁剁成泥，分嵌于“白兰花”中心，火腿25克批成薄片逐个下锅，养至酥熟后倒入漏勺沥去油，然后卷包成花朵形，中间放几朵蛋松作花心。热锅下猪油，烧至二成热（约44℃）时，将“白兰花”逐个下锅，养至酥熟后倒入漏勺沥去油，然后复倒入锅中，加清汤，精盐1.5克、味精1克略烧，先将“白兰花”起锅分三层排放于盘中，将卷包好的火腿花放在冬瓜白兰的中间，锅内清汤加湿淀粉，勾成玻璃芡汁，浇在白兰花上，撒火腿末即成。

特点:

形状美观，口味清鲜，色泽素雅，是老少皆宜的时令筵宴佳肴。

所属菜系：浙江菜

《百类蔬菜营养食谱》之冬菇、鲜菇及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

冬菇

冬菇清香味美，是众所欢迎的食品，含有多种对身体健康有益的物质，能增强人体的免疫能力，还含有抗真菌活性物质和降血脂物质。

根据营养学家分析，冬菇中含有麦角固醇，进入人体之后，接受了太阳的紫外线照射后，转化而成维生素d。根据这项研究结果，风干的冬菇含营养价值要比新鲜冬菇高。

冬菇含丰富维生素d和e。有防癌、降脂和预防血管硬化、高血压的功效。

鲜菇

鲜菇在菇类之中价钱大众化，而且在街市中，经常有出售；新鲜的草菇底部常黏积泥垢，食用前应先去及清洗干净。买不到新鲜草菇，在超级市场中也有鲜菇罐头，在杂货店在也有干晒草菇，各有各的风味，一年四季都能吃到。

鲜菇不适宜存放，多买了的鲜菇，存放在雪柜里，只要一天菇身便会分泌出滑潺潺的黏液，不能食用，只有丢弃。

鲜菇含蛋白质、维生素和酵素。能帮助消化，防治高血压。

冬菇烩乳鸽

材料：冬菇100克，嫩乳鸽2只，菜远200克，老抽适量，姜片2片

调味料：蚝油1.5汤匙，糖1茶匙，生粉、清水适量

做法：

- 1.冬菇浸软去蒂。乳鸽剖净去内脏，吊干水，以老抽搽匀鸽身。
- 2.烧红锅，下较多油，将乳鸽煎碌盛起，倾去油份，赞酒，下两碗清水及调味料，姜片、乳鸽回锅，中火焖煮至鸽身稔，取出斩件。
- 3.菜远灼熟伴在鸽旁，淋上原汁，便可上桌。

蟹肉扒鲜菇

材料：花蟹（约750克）2只，鸡蛋白2只，鲜草菇500克，盐少许

献汁料：生抽1茶匙，糖1/2茶匙，麻油、生粉、清水各适量

做法：

1.花蟹原只蒸熟，拆肉。鲜菇去底部泥，并划十字形，飞盐水备用。

2.烧红锅，下油放草菇爆兜，下献汁料，兜炒片刻，上碟。

3.再烧红锅，下油及蟹肉，加入鸡蛋白煮匀，淋在草菇面上，便可上桌。

鲜菇凤豆肉片汤

材料：大豆芽菜320克，红萝卜花少许，鲜菇150克，生抽1/2茶匙，瘦肉150克，生粉1/2茶匙，姜4片，水2汤匙

做法：

1.鲜菇削去底部，飞水冲净待用。

2.大豆芽菜切去尾，洗净，放在白锅内，略炒盛起。

3.瘦肉切薄片，加入调味料腌片刻。

4.烧滚水，放入姜片，大豆芽菜煲20分钟加入鲜菇，再滚加入肉片，用少许盐调味即成。

鱼香冬菇

材料：冬菇60克，葱2条，猪肉150克，老抽1汤匙，红椒1只，生抽1茶匙，蒜茸1茶匙，糖1茶匙，姜茸1茶匙，麻油少许，辣豆瓣酱1茶匙，水少许，甜面酱（先爆）2茶匙

做法：

1.冬菇浸软洗净去蒂，用糖、酒各一茶匙捞匀，蒸约10分钟，取出待用。

2.瘦猪肉剁碎，红椒、葱切粒，猪肉用生粉1茶匙，水1汤匙拌匀待用。

3.烧热两汤匙油爆香蒜茸、姜茸加入两种酱料及碎肉炒匀，赞酒，倒下调味汁料煮滚，冬菇回锅再煮滚，洒上红椒粒、葱粒，即可上碟。

编辑：阿二

特点：

所属菜系： 其它菜系

冬菇烧蹄筋

原料:

油发蹄筋250克、冬菇100克。芸豆50克、蒲菜50克、蛋糕25克。
葱末10克、酱油5克、精盐5克、绍酒10克、味精3克，花椒油5克。

制作方法:

将蹄筋洗净，用刀切成3.3厘米的段，粗的切成两片，两头划刀口，芸豆、蒲菜切成3厘米的段。炒锅内加入清水，置中火烧开后下入蹄筋、加酱油少量推搅。煮开时捞出，挤净水分放入盘内，炒锅再放中火上，加入熟猪油，烧至六成热（约132℃）时，放入葱末爆炒几下，再倒入清汤、少量酱油、蹄筋、芸豆、蒲菜、水发冬菇、精盐。煨5分钟后撇去浮沫。用漏勺将原料捞在盘内，装盘时，将蹄筋放在盘的中间，冬菇在四周，炒锅内末汤重新烧开，加入湿淀粉，勾薄芡，加上绍酒、味精、花椒油，然后浇在冬菇蹄筋上面，再放上蛋糕片即成。

特点:

冬菇清素淡雅，蹄筋软醇鲜糯荤素兼备，各扬其长。

所属菜系：鲁菜

冬菇笋炖老豆腐

原料:

豆腐200克。冬笋20克、水发冬菇15克、生鸡肉50克、熟火腿15克。盐7克、绍酒10克、酱油15克、熟猪油20克。

制作方法:

将生鸡肉、鸡骨，肉骨入沸水锅中氽水。捞出洗净。豆腐放冷水锅中，加精盐烧沸，移中火煮至豆腐起孔，浮在水面上时捞入清水中，泡去豆腥味，捞出沥水，片去老皮，切成块放入盘中。取砂锅一个。放入鸡肉、火腿踵、鸡骨、肉骨垫底，将老豆腐铺在上面，舀入肉清汤，加入绍酒、精盐、酱油，上旺火烧沸后移至微火上，加入熟猪油，烧至汤汁浓稠时离火，捞出鸡肉、火腿和骨头，将豆腐连同卤汁倒入另一砂锅内，上放冬笋片、冬菇，再置旺火上烧沸，淋入熟猪油，稍炖即成。

特点:

色泽金红，食之豆腐味浓含卤，质韧而嫩，笋菇脆嫩，口味鲜咸醇香。

所属菜系：江苏菜

冬菇豆腐

原料:

南豆腐200克 水发冬菇75克 青豆100克

制作方法:

制作方法:

豆腐切方形，青豆煮熟，冬菇治净。

豆腐下6成热油中，煎至两面金黄，加酱油、料酒、白糖、味精、鲜汤，用小火烧入味后勾芡装盘。

锅留底油，下香菇、青豆煸炒，加料酒、味精、盐、鲜汤，入味后勾芡淋少许香油，放到豆腐中央即成。

特点:

所属菜系：素食菜

冬菇豆腐

原料:

南豆腐200克

制作方法:

"原料：

南豆腐200克

水發冬菇75克

青豆100克

制法：

豆腐切方形，青豆煮熟，冬菇治凈。

豆腐下6成熱油中，煎至兩面金黃，加醬油、料酒、白糖、味精、鮮湯，用小火燒入味后勾芡裝盞。

鍋留底油，下香菇、青豆煸炒，加料酒、味精、鹽、鮮湯，入味后勾芡淋少許香油，放到豆腐中央即成。

特点:

所属菜系：素食菜

冬菇豆腐

原料:

"南豆腐200克,水发冬菇75克,青豆100克

制作方法:

1.豆腐切方形，青豆煮熟，冬菇治净。2.豆腐下6成热油中，煎至两面金黄，加酱油、料酒、白糖、味精、鲜汤，用小火烧入味后勾芡装盘。3.锅留底油，下香菇、青豆煸炒，加料酒、味精、盐、鲜汤，入味后勾芡淋少许香油，放到豆腐中央即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

冬菇鸡脚汤

原料:

鸡脚 16 只, 冬菇 60 克, 马蹄 10 个。

制作方法:

做法

(1) 鸡脚洗净, 斩去趾甲, 放入开水中煮 3 分钟, 捞起过冷河。

(2) 冬菇浸软, 去蒂, 洗净; 马蹄去皮, 洗净, 切两半。

(3) 把鸡脚、马蹄放入锅内, 加清水适量, 武火煮沸后, 文火煲 1.5 小时, 放入冬菇, 再煲半小时, 调味供用。

说明

本汤以泄热、益阴、生津为主。汤中鸡脚性味甘平, 有健脾益气、舒筋强骨的作用。冬菇性味甘平, 有益胃气、助消化、生津液的作用, 《本草求真》说它“能益胃助食。”本品含有蛋白质、脂肪、多种氨基酸、多糖类、多种维生素, 是富有营养的益阴助胃佳品。马蹄性味甘寒, 功能清热生津、开胃下食。合而为汤, 清而不寒, 润而为燥, 是清润开胃、消食、生津的常用家庭汤品。

注意

感冒发热者不宜用本汤。

特点:

所属菜系: 粤菜

冬菇鸡脚汤

原料:

鸡脚 16 只，冬菇 60 克，马蹄 10 个。

制作方法:

做法

(1) 鸡脚洗净，斩去趾甲，放入开水中煮 3 分钟，捞起过冷河。

(2) 冬菇浸软，去蒂，洗净；马蹄去皮，洗净，切两半。

(3) 把鸡脚、马蹄放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 1.5 小时，放入冬菇，再煲半小时，调味供用。

说明

本汤以泄热、益阴、生津为主。汤中鸡脚性味甘平，有健脾益气、舒筋强骨的作用。冬菇性味甘平，有益胃气、助消化、生津液的作用，《本草求真》说它“能益胃助食。”本品含有蛋白质、脂肪、多种氨基酸、多糖类、多种维生素，是富有营养的益阴助胃佳品。马蹄性味甘寒，功能清热生津、开胃下食。合而为汤，清而不寒，润而为燥，是清润开胃、消食、生津的常用家庭汤品。

注意

感冒发热者不宜用本汤。

特点:

清润益阴，开胃生津。平素阴虚，症见多饮，咽干口燥；或热病后，津液不足，胃纳欠佳者。亦用于秋季口鼻干燥、口渴欲饮。

所属菜系：其它菜系

冬菜扣肉

原料:

主料 五花肉250克，四川冬菜100克，泡辣椒25克。调料 植物油25克，酱油25克，盐2克，四川豆豉、姜、蒜各8克。

制作方法:

(1) 猪肉用白水煮熟，捞出用净布擦去肉皮上的油和水，抹上些酱油。冬菜洗净切粒状，泡辣椒切短节，姜、葱切片。(2) 炒勺烧热，注少许油，油将开时把肉皮向下放入，炸至焦黄色为度，晾凉后把肉切成7厘米长的薄片 (3) 皮向下把肉按鱼鳞状排列摆在碗底，浇洒料酒、酱油，加入盐，再放入5粒左右豆豉和2~3节辣椒以及冬菜，上屉蒸2小时即可。食有时翻扣于盘中。

特点:

香鲜可口，味浓不腻。

所属菜系: 浙江菜

冬菜扣肉

原料:

" 五花肉250克，四川冬菜100克，泡辣椒25克,植物油25克，酱油25克，盐2克，四川豆豉、姜、蒜各8克。

制作方法:

【制作过程】

(1)猪肉用白水煮熟，捞出用净布擦去肉皮上的油和水，抹上些酱油。冬菜洗净切粒状，泡辣椒切短节，姜、葱切片。(2)炒勺烧热，注少许油，油将开时把肉皮向下放入，炸至焦黄色为度，晾凉后把肉切成7厘米长的薄片。(3)皮向下把肉按鱼鳞状排列摆在碗底，浇洒料酒、酱油，加入盐，再放入5粒左右豆豉和2~3节辣椒以及冬菜，上屉蒸2小时即可。食有时翻扣于盘中。

特点:

香鲜可口，味浓不腻。

所属菜系：川菜

冬菜扣肉

原料:

"五花肉250克，四川冬菜100克，泡辣椒25克,植物油25克，酱油25克，盐2克，四川豆豉、姜、蒜各8克。

制作方法:

(1) 猪肉用白水煮熟，捞出用净布擦去肉皮上的油和水，抹上些酱油。冬菜洗净切粒状，泡辣椒切短节，姜、葱切片。(2) 炒勺烧热，注少许油，油将开时把肉皮向下放入，炸至焦黄色为度，晾凉后把肉切成7厘米长的薄片。(3) 皮向下把肉按鱼鳞状排列摆在碗底，浇洒料酒、酱油，加入盐，再放入5粒左右豆豉和2~3节辣椒以及冬菜，上屉蒸2小时即可。食有时翻扣于盘中。

特点:

香鲜可口，味浓不腻。

所属菜系：川菜

冬菜梢子鱼

原料:

主料: 鲜鲤鱼1尾, 瘦猪肉末125克, 冬菜末75克。调料: 姜末10克, 蒜末15克, 葱100克, 酱油15克, 精盐3克, 味精2克, 淀粉5克, 料酒25克, 花生油100克。

制作方法:

①鲜鲤鱼去鳞、去鳃、去内脏, 洗净。将鱼身两面用刀斜划五刀, 深约0.33厘米, 用料酒, 盐抹遍鱼身, 放入容器内。②锅坐火上, 放入油, 旺火烧至七成热, 下入鱼, 煎至两面黄色时, 盛入盘中。锅中下入猪肉末、冬笋末, 炒干水分, 烹入料酒, 下入蒜末、姜末、葱花, 炒出香味时盛出即可。

特点:

利水消肿。

所属菜系: 其他

冬菜肉末

原料:

主料 猪肉(肥与瘦肉为3比7)200克, 川冬菜75克。调料 大油75克, 酱油20克, 料酒13克, 白糖、姜各10克, 味精, 葱各3克。

制作方法:

(1) 把猪肉剁成末, 冬菜去根洗净和姜均切成末, 葱切葱花。(2) 炒勺烧热注油。油热后先放入肉末煸炒至水分殆尽, 再加入葱、姜稍炒后, 即下料酒、酱油、糖和味精炒匀, 最后下冬菜翻炒几下即成。

特点:

味鲜香适口, 下饭便菜。

所属菜系: 浙江菜

冬菜肉末

原料:

"猪肉(肥与瘦肉为3比7)200克,川冬菜75克,大油75克,酱油20克,料酒13克,白糖、姜各10克,味精,葱各3克。

制作方法:

【制作过程】

(1)把猪肉剁成末,冬菜去根洗净和姜均切成末,葱切葱花。(2)炒勺烧热注油。油热后先放入肉末煸炒至水分殆尽,再加入葱、姜稍炒后,即下料酒、酱油、糖和味精炒匀,最后下冬菜翻炒几下即成。

特点:

味鲜香适口,下饭便菜

所属菜系:川菜

冬菜肉末

原料:

"猪肉(肥与瘦肉为3比7)200克,川冬菜75克,大油75克,酱油20克,料酒13克,白糖、姜各10克,味精,葱各3克。

制作方法:

(1) 把猪肉剁成末,冬菜去根洗净和姜均切成末,葱切葱花。(2) 炒勺烧热注油。油热后先放入肉末煸炒至水分殆尽,再加入葱、姜稍炒后,即下料酒、酱油、糖和味精炒匀,最后下冬菜翻炒几下即成。

特点:

味鲜香适口,下饭便菜。

所属菜系:川菜

冬虫夏草炖双鸽

原料:

乳鸽2只，淮山10片，桂圆肉8枚，冬虫夏草、雪耳、莲子各25克，姜少许。

制作方法:

制法：将剖好的乳鸽洗净，放入沸水中拖一下，隔去水分，备用；莲子用温水浸软去外皮；雪耳浸透洗净。将乳鸽放入炖盅内并同时放入莲子、生姜、雪耳、桂圆肉、淮山、冬虫夏草，放适量水，盖炖盅盖，隔水炖3小时，调味后可以食用，美味可口。

功效：补肾壮阳，强身健体。

用法：佐餐食鸽，每日1--2次。

应用：适用于肾阳虚者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾壮阳，强身健体

所属菜系：其它菜系

冬虫夏草炖鸡

原料:

冬虫夏草12条，鸡半只或1只，火腿25克，姜少许绍酒少许，瘦肉500克。

制作方法:

制法：将洗净的鸡切成大块，把瘦肉也切成较大的块，同时放入清水、绍酒用文火煲两小时。将冬虫夏草先用水浸泡。将煲熟的鸡肉和汤倒入炖盅内，放入冬虫夏草，盖上盅盖，隔水炖两小时即可。

功效：补肾壮阳，强身健体。

用法：吃肉喝汤，佐餐食用，每日1--2次。

应用：适用于肾阳虚体弱者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾壮阳，强身健体

所属菜系：其它菜系

冬虫夏草烩番茄

原料:

"材料: 豌豆30g,生鲜东虫夏草30g,番茄1个(大),辣椒少许(约1.4条),蔬菜调味粉5g

制作方法:

1. 将豌豆、东虫夏草氽烫捞起备用。 2. 将番茄削皮取其果肉。 3. 于锅中加入清水一碗，放入作法1、作法2及辣椒，小或煮沸。 4. 加入蔬菜调味即可。

特点:

养生蔬菜多吃番茄能提高免疫力

所属菜系: 浙江菜

冬虫草淮杞雄鸭汤

原料:

雄鸭1只，冬虫草15克，淮山12克，枸杞子10克，姜丝适量

制作方法:

"[制法]: 1.雄鸭宰好，去内脏，洗净用开水拖过；冬虫草、淮山、枸杞子分别用清水洗净，纳入鸭腹内，用线缝合。

2.将鸭及姜丝适量放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，置锅内用文火隔水炖2小时，调味供用。

[功能]: 补虚益肾、补益精髓。

[适用范围]: 用于头晕目眩、耳鸣耳聋、齿痛或动尧失眠口干、腰膝酸痛、阳萎遗精等症。对神经衰弱、肺结核、糖尿并红斑性狼疮等也有疗效。

特点:

补虚益肾、补益精髓。

所属菜系: 其它菜系

冬虫草胎盘汤

原料:

新鲜胎盘1个，冬虫草10克

制作方法:

"[制法]: 将胎盘洗净，切件，与冬虫草一齐放入炖盅内，加清水适量，炖盅加盖，置锅内用文火隔水炖2--3小时，调味供用。

[功能]: 补脾益肾、壮阳散寒

[适用范围]: 用于脾肾阳虚之肺结核。症见咳嗽气喘，面色无华，形寒肢冷，食少纳差，大便溏薄，小便清长，舌质淡，苔白，脉虚无力。亦用于肾虚之哮喘。

特点:

补脾益肾、壮阳散寒

所属菜系: 其它菜系

冬虫草鸭汤

原料:

鸭1只，冬虫草20克

制作方法:

"[制法]: 1.将鸭剖净，去内脏及脚爪，洗净斩件。

2.冬虫草洗净，与鸭肉一齐放入炖盅内，加清水适量，盖好，用文火隔水炖3小时，调味食用。

[功能]: 滋阴补虚、补肾益精、益肺止咳喘

[适用范围]: 用于病后体虚，口干咽燥，头晕盗汗，腰膝酸软，四肢无力，糖尿病，男子阳痿、遗精，妇女月经不调等症。

特点:

滋阴补虚、补肾益精、益肺止咳喘

所属菜系: 其它菜系

冬食羊肉健身治病

原料:

羊肉，粳米，生姜，猪脚，甘草、当归，食盐、生姜、桂皮、八角及水，黄芪、党参，葱白，肉桂、蔻仁、茴香，虾米，黄芪、鱼鳔

制作方法:

羊肉食法众多，蒸、煮、炒、涮等等无一不可。冬季是吃羊肉进补的最佳季节，如果将羊肉与某些药物合并制成药膳，则健身治病的功效更高。

△羊肉150克，粳米100克，生姜5片。共煮粥，加油、食盐调味。治体虚怕冷，腰酸腿软，肾虚阳痿，遗精早泄，月经不调，血虚经痛。

△羊肉250克，猪脚1只，同煮汤后加少量食盐和调料。日食2次，连食1周。主治产后无乳、少乳。

△羊肉1000克，甘草、当归各10克，食盐、生姜、桂皮、八角及水适量，小火焖熟。既是上好的冬令补品，又能治老人感冒，风寒咳嗽，体虚怕冷，腰酸腿软，小便频数。

△羊肉500克，黄芪、党参各30克，生姜25克，当归20克同煮。食肉喝汤，治气血虚弱，营养不良，贫血，低热多汗，手足冷。

△羊肉250克，煮烂，再加鲜山药500克，糯米250克，煮成粥。早晚各食1次，治食欲不振，大便稀溏，腰酸尿频，体弱畏寒。

△羊肉200克，当归15克，生姜30克，葱白10克，共煮，加食盐等调料，吃肉喝汤，治虚冷反胃，寒疝及感冒。

△羊肉加生姜、肉桂、蔻仁、茴香等调料。煮熟切片食用，治脾肾虚寒而致的消化不良，腹部隐痛，腰膝冷痛。

△羊肉与虾米、姜、葱作羹，可补肾。

△羊肉加黄芪、鱼鳔、水煎服，治遗尿、小便频数。

羊肉膻味较大，1000克羊肉加甘草10克，料酒、生姜适量，共烧滚一下，其膻味即可消除。

注意：羊肉忌铜器，反半夏、菖蒲，亦不宜与南瓜同食。

特点:

所属菜系: 其它菜系

冰冻茄丁

原料:

茄子2个，番茄汁50克，葱头25克，芹菜末25克，柠檬片25克，大葱25克，花生油50克。蜂蜜、白醋、胡椒粉、盐各适量。

制作方法:

1、将茄子洗净，去蒂，切成小方丁 2、炒勺上火，加花生油烧至五成热，放入茄丁炸熟成黄色，捞出，控油。 3、再把芹菜末、葱末、葱头末放入炒勺内，炒至牙黄色，放番茄汁和茄丁，用温火煨10分钟。 4、然后，放入白醋、蜂蜜、柠檬、胡椒粉等调味料，再煨10分钟，翻炒均匀，收浓汤汁，放盐拌匀，出勺后晾凉，放入冰箱冷藏。 5、食用时配面包，脆饼。

特点:

脆鲜凉香，促进食欲。

所属菜系：法国名菜

冰片炒鱿鱼卷

原料:

主料: 干鱿鱼150克。配料: 冰片4克, 笋100克, 青蒜100克。调料: 精盐10克, 味精10克, 淀粉15克, 白糖30克, 醋25克, 料酒10克, 油150克, 香油15克, 胡椒面少许, 酱油20克, 汤少许。

制作方法:

"：①将冰片入罐，加入清水，上笼蒸汁。将鱿鱼用温水浸泡3小时，去掉鱼骨及外皮，用湿碱水泡10小时，取出，放在菜墩上，用斜刀在鱼内皮上刮上花刀，然后在斜刀的90度角上直刀

刮上花刀，切成大小一致的菱形块。将笋切成片。青蒜择洗净，切成段。②将精盐、味精、淀粉、白糖

特点:

止痛、消炎。

所属菜系: 其他

冰糖哈士蟆

原料:

干哈士蟆油45克、罐头青豆15克、枸杞10克、甜酒汁30克、冰糖50克、葱、姜适量。

制作方法:

【来源】经验方

【制作】

1.将哈士蟆油盛入瓦钵里，加清水500克和甜酒汁15克，以及葱节、姜片，蒸2小时，使其初步胀发后取出，去掉姜、葱、沥尽水。

2.除去哈士蟆上面的黑筋膜，大的掰成数块，盛于钵内，加清水500克，甜酒汁15克，蒸两小时，使其完全胀发，捞入大汤碗中。

3.枸杞子洗净，将清水（180克）、冰糖盛入大碗内，蒸1小时，待冰糖溶化时弃去沉淀物，倒入哈士蟆油的碗内，撒入枸杞子、青豆即可。

【用法】可于早晚空腹食用。

七把叉

特点:

滋补肝肾，强筋壮骨。适用于肝肾不足、头昏眼花、视力减退、精力不足、肢软无力等。健康人食用能使精力旺盛，防病强身。

所属菜系：其它菜系

冰糖哈士蟆

原料:

干哈士蟆油45克、罐头青豆15克、枸杞10克、甜酒汁30克、冰糖50克、葱、姜适量。【来源】经验方

制作方法:

1.将哈士蟆油盛入瓦钵里，加清水500克和甜酒汁15克，以及葱节、姜片，蒸2小时，使其初步胀发后取出，去掉姜、葱、沥尽水。2.除去哈士蟆上面的黑筋膜，大的掰成数块，盛于钵内，加清水500克，甜酒汁15克，蒸两小时，使其完全胀发，捞入大汤碗中。3.枸杞子洗净，将清水（180克）、冰糖盛入大碗内，蒸1小时，待冰糖溶化时弃去沉淀物，倒入哈士蟆油的碗内，撒入枸杞子、青豆即可。【用法】可于早晚空腹食用。

特点:

滋补肝肾，强筋壮骨。适用于肝肾不足、头昏眼花、视力减退、精力不足、肢软无力等。

所属菜系：其他

冰糖山药

原料:

山药750克，冰糖半碗，清水6饭碗

制作方法:

制法：山药去皮切成方块，加冰糖、清水先用大火煮滚，再改小火煮烂(约40分钟)即可食用。

功效：滋阴，补肾，健脾，化湿、缩尿止遗。

特点:

滋阴，补肾，健脾，化湿、缩尿止遗

所属菜系：其它菜系

冰糖排马面

原料:

猪头1个（重4000克左右），冰糖、醋各300克，绍酒75克，酱油175克，桂皮25克，葱结4克，姜20克，绿叶蔬菜少许。

制作方法:

1、将猪头放入盛器，加温开水泡一下，用刀刮净毛根和皮上污物，在下额处顺长劈开成两爿，放入开水锅里出水，除去血沫，捞出用清水洗净。2、取大铁锅一只，锅里放竹垫，将猪头皮朝下放在竹垫上，加水（以淹没猪头为度），下葱结、姜片、绍酒，烧开后改用小火，焖1.5小时左右，至猪头七八成酥时捞出，拆去头骨，改刀切成大块，仍按两爿猪头形状放在竹垫上，放入沙锅里，加醋、绍酒、冰糖、酱油、桂皮、葱结、姜片，加煮猪头的汤，在旺火上烧开后，移至微火上，焖1.5小时左右，至猪头肉像豆腐一样酥嫩，即可出锅，拣去葱、姜、桂皮，将竹垫提起连猪头肉一起放回锅里，倒入卤汁收浓，再将竹垫提起把猪头肉放在盆里，另用一只大盆扣在上面，连同底盆翻身将猪头肉翻入大盆里，取去底盆和竹垫，再将锅里的卤汁浇上，用绿叶蔬菜围边即

特点:

色泽深红，卤汁浓厚，肉质酥烂，味香浓郁，甜中带咸，形似马面。

所属菜系：江苏菜

冰糖湘莲

原料:

莲子200克，银耳20克，冰糖200克，枸杞10克。

制作方法:

1. 莲子去芯洗净；银耳泡发，清洗干净，一起盛入碗内加清水250克上笼蒸烂；枸杞子清水洗净。 2. 取出蒸烂的莲子、银耳，沥干水分，盛入碗内；冰糖加清水700克，入锅烧开，待糖溶化用筛子滤净糖渣，再交糖水入锅烧开，加入银耳、莲子、枸杞即可。

特点:

口感润滑

所属菜系：浙江菜

冰糖湘莲

原料:

莲子（湘莲） 120克，冰糖180克，鲜菠萝30克，罐头青豆、罐头樱桃、桂圆肉各15克。[来源] 民间方

制作方法:

1.先将莲子去皮，去心，放入碗内加温水50克，蒸至软烂；桂圆肉用温水洗净；鲜菠萝去，切成1厘米见方的丁 2.将冰糖放入锅内加清水500克烧沸，待冰糖完全溶化，过滤去渣，再将它倒回锅内，加青豆、樱桃、桂圆肉、菠萝，上火煮开。 3.将蒸熟的莲子去水，盛入大碗内，再将煮开的冰糖水及配料一齐倒入大汤碗中，莲子浮在上面即成。

特点:

补肾健脾，养心安神，适用于遗精、遗尿、失眠等。健康人经常食用能防病强身。

所属菜系：其他

冰糖湘莲

原料:

莲子（湘莲）120克，冰糖180克，鲜菠萝30克，罐头青豆、罐头樱桃、桂圆肉各15克。

制作方法:

[来源]民间方

[制作]

1.先将莲子去皮，去心，放入碗内加温水50克，蒸至软烂；桂圆肉用温水洗净；鲜菠萝去，切成1厘米见方的叮

2.将冰糖放入锅内加清水500克烧沸，待冰糖完全溶化，过滤去渣，再将它倒回锅内，加青豆、樱桃、桂圆肉、菠萝，上火煮开。

3.将蒸熟的莲子去水，盛入大碗内，再将煮开的冰糖水及配料一齐倒入大汤碗中，莲子浮在上面即成。

[用法]佐餐食。每日一次。

[功效]补肾健脾，养心安神，适用于遗精、遗尿、失眠等。健康人经常食用能防病强身。

七把叉

特点:

所属菜系：其它菜系

冰糖湘莲

原料:

湘白莲.....200克 罐头青豆.....25克 鲜菠萝.....50克
罐头樱桃.....25克 桂圆肉.....25克 冰糖.....300克
水.....650克

制作方法:

"step:

1、将莲子去皮去芯，放入碗内加温水150克，上笼蒸至软烂，桂圆肉温水洗净，泡5分钟，滗去水，鲜菠萝去皮，切成1厘米见方的叮

2、炒锅置中火，放入清水500克，再放入普糖烧沸，待冰糖完全溶化，端锅离火。用筛子滤去糖渣，再将冰糖水倒回锅内，加青豆、樱桃、桂圆肉、菠萝，上火煮开。

3、将蒸熟的莲子滗去水，盛入大汤碗内，再将煮开的冰糖及配料一起倒入汤碗，莲子浮在上面即成。

注意:

1、莲子加温水和纯碱，用毛刷刷洗，见不变红，换水刷洗，刷至表皮时，取出用小竹扦戳入，顶去莲心，再蒸发。

2、冰糖与水的比例为：1：0.6，过少则莲子浮上来。

特点:

"1、""冰糖湘莲""是湖南甜菜中的名肴。自西汉年间用白莲向汉高祖刘邦进贡，故湘莲又称贡莲，香莲主要产于洞庭湖区一带，湘潭为著名产区，市内以花石、中路铺两地所产最多，质量也最好，有红莲、白莲之分，其中白莲圆滚洁白，粉糯清香，位于全国之首。在挖掘湖南长沙马王堆墓时，发现候就食用过莲子。金代诗人张揖品尝""心清犹带小荷香""的新白莲后，曾发出""口腹累人良可笑，此身便欲老湖湘""的感叹。

所属菜系：湘菜

冰糖湘莲

原料:

湘白莲 200 克 冰糖 300 克 鲜菠萝 50 克 樱桃 25 克 青豆 25 克
桂圆肉 25 克

制作方法:

白莲去皮、芯上笼蒸软取出滗汁装入碗中；桂圆肉洗净、菠萝去皮切丁；炒锅放中火上，加清水 500 克；放冰糖、溶后滤去杂质，放入配料煮开，倒入汤碗中即成。

特点:

所属菜系：湘菜

冰糖炖海参

原料:

水发海参50克 冰糖适量【来源】民间方

制作方法:

将海参炖烂后，加入冰糖，再炖片刻即成。【用法】早饭前空腹服。

特点:

补肾益精，养血润燥。适用于高血压。

所属菜系: 其他

冰糖炖猪手

原料:

猪前蹄一只1000克，冰糖100克，酱油三汤匙，绍酒二汤匙，葱二条，姜二片。

制作方法:

"1、将猪前蹄用刀刮去毛和污物，洗净后在猪蹄内侧软处切一深刀，使见大骨，然后大骨西侧各切一刀，使肉离开，易于煮烂。

2、将整只猪蹄水分抹干，用一汤匙酱油涂沫在猪蹄皮上，用镬烧油三杯，放入猪蹄炸片刻，捞出再放入冷水中浸约十五分钟左右，取出与各料同放入炖盆内，

特点:

所属菜系：其他

冰糖炖麻雀

原料:

麻雀2只，冰糖20克。

制作方法:

制法：麻雀去毛及内脏。将麻雀、冰糖放入碗中，加水适量，隔水炖熟即可。

功效：益气润肺止咳。

用法：食麻雀肉。

应用：适用慢性支气管炎患者；一般中老年人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益气润肺止咳

所属菜系：其它菜系

冰糖狗腿

原料:

"狗腿半只（约1.5公斤左右）,油菜心10棵，冰糖400克，精盐7.5克，料酒10克，酱油7.5克，花生油1公斤（实耗75克），生姜片10克，水淀粉25克，狗骨汤500毫升，胡椒粉2.5克，芝麻盐25克。

制作方法:

1、将狗腿洗净，放入凉水中浸泡一天，捞出，控水；油菜心摘洗干净，生姜去皮，洗净，切片。2、狗腿用开水煮透，捞出，在狗腿的一面划成大方块形，深度划到肉的二分之一，在皮的一面抹上酱油和料酒。3、炸锅上火烧热，放入花生油，烧七成熟时，把狗腿皮朝下放入，炸上色后，捞出（不要把肉皮炸起泡，上色即可）。4、把狗腿放在大扣碗内，加入冰糖、料酒、盐、姜片、胡椒粉，上蒸锅，用大火蒸2个小时左右，待肉烂时，取出。5、菜心用开水氽透，捞出，用凉水冲凉，理齐整。6、狗腿蒸烂后，取出，滗去原汤，把狗腿翻扣在大盘内，油菜心用狗骨汤加盐，烧入味捞出，围在狗腿周围，把滗出的汤倒入锅内，调好口味，用水淀粉勾稀芡烧在狗腿和菜心上芝麻盐小碟单跟，即可。

特点:

肉烂味甜，甜中有咸，肥而不腻。

所属菜系：韩国

冰糖肘子

原料:

去骨猪前蹄膀500克

制作方法:

·去骨猪前蹄膀500克

·酱油、料酒50克

·葱、蒜各5克

·姜片10克

·冰糖100克

烹饪方法

1.将猪蹄膀刮洗干净，用刀在内侧；软的一面顺长剖开至刀深见大骨，再在大骨的两侧各划一刀，使其摊开，然后切去四面的肥肉成圆形；

2.将蹄膀放入开水锅里，煮十分钟左右至外皮紧缩；

3.炒锅内放一只竹算子，蹄膀皮朝下放在上面，加水淹没，再加入料酒、酱油、精盐、冰糖、葱结、姜片，旺火烧开，加盖后小火再烧半小时，将蹄膀翻身，烧至烂透，再改用旺火烧到汤水如胶汁，将蹄膀取出，皮朝下放入汤碗，拣去葱结、姜片，把卤汁浇在蹄膀上即可。

微波炉做法

1.微波炉专用压力锅内放置蹄膀先用酱油涂匀表面，腌小时，中途翻面一次；

2.加入其余调料、姜、葱、蒜及沸水，以盖过蹄膀为度；

3.盖好压力锅，加上调压砝码，放在转盘中央，大火加热共分钟；

4.移锅出炉，搁凉至黄色压力柱降下便可开盖。将蹄膀翻个面，浸在汁液中2--3小时；

5.食时切块；淋上汁液，加热供食。

特点:

北京谭家菜名肴，以猪肘子为主料，经煮、蒸而成。成菜色泽红亮，肉肘酥烂，卤汁如胶，味道香浓，咸甜适口，营养丰富。具有增加皮肤弹性，养颜美容的作用。

所属菜系：北京菜

冰糖肘子

原料:

"去骨猪前蹄膀500克,酱油、料酒 50克,葱、蒜各5克,姜片10克冰糖100克

制作方法:

1.将猪蹄膀刮洗干净，用刀在内侧；软的一面顺长剖开至刀深见大骨，再在大骨的两侧各划一刀，使其摊开，然后切去四面的肥肉成圆形； 2.将蹄膀放入开水锅里，煮十分钟左右至外皮紧缩； 3.炒锅内放一只竹算子，蹄膀皮朝下放在上面，加水淹没，再加入料酒、酱油、精盐、冰糖、葱结、姜片，旺火烧开，加盖后小火再烧半小时，将蹄膀翻身，烧至烂透，再改用旺火烧到汤水如胶汁，将蹄膀取出，皮朝下放入汤碗，拣去葱结、姜片，把卤汁浇在蹄膀上即可。

特点:

所属菜系：京菜

冰糖莲子

原料:

煮好的莲子200克，冰糖（白糖也行）300克。

制作方法:

1、先用开水把莲子焯一下倒出。2、坐净勺（最好用铜勺、不锈钢勺），放水、糖、莲子，开后除沫，莲子浮在上面，倒在大海碗里即成。（莲子的刷制方法：用锅坐开水，放碱，下莲子用硬炊帚快动作刷去莲子红皮，马上倒出，换上开水继续刷净红皮，直到无红皮、成全白色，倒出放在盘里，盖上湿布，再用刀削去两头，用牙签捅掉莲子心，用锅煮或上屉蒸熟备用。）操作关键：莲子浮在上面，说明糖放得合适；如莲子浮不上来，说明糖的浓度不够，应适当加糖。以莲子是否浮在上面为加糖的标准。

特点:

莲子洁白，糖汁晶莹，滋味甜美适口。

所属菜系：浙江菜

冰糖莲子

原料:

干莲子300克，猪网油一块（约20平方厘米）。碱7.5克、冰糖150克、蜂糖50克。

制作方法:

锅内注入清水（以淹没莲子为度），加碱，置武火上，下入莲子，用锅刷反复搓刷（锅中水微开），视莲衣脱尽即离火，用温水冲洗干净，切去两头，抽去莲心。莲子放入盅内，注入水，上笼用武火蒸熟取出。另用一碗铺上网油，将蒸熟的莲子码在碗里。冰糖捣碎撒在上面，用棉纸封口再上笼蒸烂。出笼，去棉纸，倒出汁，加蜂糖收浓，浇在莲子上即成。

特点:

软糯，蜜甜，清香，滑爽，并具有养心安神，补脾止泻，益肾固精之功效。

所属菜系：川菜

冰糖酸醋饮

原料:

食醋100克、冰糖500克

制作方法:

【制作过程】将冰糖放入食醋中溶化。

【用法】每次服10克，每日3次，饭后服用。

【宜忌】溃疡病胃酸过多者不宜用。

特点:

去淤生新，消食健胃，补中益气，清热去火。适用于高血压偏于阴虚和血脉淤滞者。

所属菜系：其它菜系

冰糖酸醋饮

原料:

食醋100克 冰糖500克【来源】《新中医》

制作方法:

将冰糖放入食醋中溶化。【用法】每次服10克，每日3次，饭后服用。【宜忌】溃疡病胃酸过多者不宜用。

特点:

去淤生新，消食健胃，补中益气，清热去火。适用于高血压偏于阴虚和血脉淤滞者。

所属菜系：其他

冰糖雪耳椰子盅

原料:

用料: 大椰子一个, 浸发雪耳(净雪耳用清水浸2小时, 拣去杂质后, 盛在盆中, 放入沸水加盖焗约30分钟, 捞起剪去蒂部木梢, 用清水洗净) 85克。调料: 冰糖125克, 白开水2杯

制作方法:

将椰子剥衣, 刮洗干净, 在蒂部横锯下约五分之一(留作盅盖), 倒掉椰子水。把冰糖放入盆内, 加白开水, 入蒸笼用中火炖约10分钟, 取出用洁净毛巾过滤, 再倒回椰盅内。将椰盅放入炖盅内, 加椰盅盖, 入蒸笼用中火炖约1小时后, 放入雪耳再炖1小时即成。

特点:

此菜雪耳爽润, 汁甜蜜, 椰香浓郁。

所属菜系: 其他

冰糖黄精汤

原料:

黄精30克，冰糖50克。

制作方法:

制法：黄精用冷水泡发，加冰糖，用小火煎煮1小时即成。

功效：滋润心肺。

用法：每日分2次饮汤。

应用：适用于体虚阴亏之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋润心肺

所属菜系：其它菜系

冰糖黄精汤

原料:

黄精30克 冰糖50克【来源】《闽东本草》

制作方法:

黄精用冷水泡发，加冰糖，用小火煎煮1小时即成。【用法】吃黄精，喝汤，每日2次。

特点:

滋阴，润心肺。适用于身体虚弱、肺虚咳嗽及肺结核或支气管扩大、低热、咯血以及妇女低热、白带等病症。

所属菜系：其他

冰糖龟肉

原料:

主料：活乌龟1只，250～500克。配料：冰糖50克。调料：鸡汤500克，葱白15克，生姜15克，花椒10粒，料酒25克，酱油5克，植物油适量。

制作方法:

"：①将活乌龟斩去头，剖腹去肠杂，切去脚爪，共切成八块。②炒勺上火，放入植物油下入花椒略炸，放入葱、姜，煸出香味，再放入鱼肉、料酒、酱油翻炒，然后放入鸡汤、冰糖，旺火烧沸，

改用小火煨熟烂即成。

特点:

益气补血，增精生髓。适合于高热后的虚损和久病体弱者食用。亦可用于咯血、便血的辅助治疗。

所属菜系：其他

冰糟肘子

原料:

猪肘（带皮骨）750克。酱油16克、冰糖50克、绍酒20克、葱段、姜片20克、花椒油15克、清汤适量、花生油2500克。

制作方法:

将肘子用手叉架在火上烤至皮面发焦时，放入温水中泡透）用刀刮净焦皮，用刀顺骨劈开至露骨，放入汤锅中，煮至六成熟时捞出，趁热用净布擦干肘子皮面的浮油，抹上糖色，晾干，放入八成热（约200℃）的油锅中炸至微红，肉皮起皱纹成小泡时捞出，用刀剔去骨头，从肉的内侧切成核桃形的块（深度为肉的2/3）取大碗一个，将肘皮朝下放入碗内，然后加入冰糖、酱油、绍酒、清汤、葱段、姜片上笼蒸至酥烂取出，扣入盘内，将汁入锅内，加入清汤，用湿粉勾芡，加入花椒油，淋在肘子上面即成。

特点:

色泽红亮，肉香味浓，质地酥烂。

所属菜系：鲁菜

冰花莲子百合

原料:

用料: 干莲子75克, 百合75克, 白糖450克

制作方法:

1.把莲子、百合洗净, 捞起, 用汤碗盛起, 再用清水浸30分钟捞起, 炒锅置中火上, 加入沸水3杯, 放莲子、百合一起滚1分钟, 倒入漏勺沥干水分, 用盆盛着。2.将1杯沸水倒入莲子、百合里盆, 入蒸笼蒸炖30分钟, 约六成熟, 取出, 加白糖100克、再放入蒸笼蒸30分钟取出, 然后放入汤碗里待用。3.炒锅置中火上, 下沸水1250克, 放入白糖煮溶, 淋入汤碗里即成。

特点:

此菜莲籽、百合稔糯, 甜润利口

所属菜系: 其他

冰镇番茄汁

原料:

番茄一公斤，红甜椒一枚，罗勒叶三片，赫雷斯（xeres）咖啡一匙，盐，胡椒粉。

制作方法:

1.番茄洗净去籽，连同切成丁的红甜椒放入搅拌器，再加入咖啡一起搅拌。2.加盐，胡椒粉后，置于冰箱里冰镇。取出饮用时将罗勒叶放在面上。

特点:

清凉爽口

所属菜系：浙江菜

冰镇胡萝卜汁

原料:

胡萝卜一公斤，土豆一只，鸡汤两升，鲜奶油100毫升，粗青葱一根，香菜少许，番椒粉一撮，盐，胡椒粉。

制作方法:

1.胡萝卜，土豆，青葱去皮后切成小块或小段。2.加入鸡汤闷煮20分钟后，置于食品加工机内打成浓汤状。3.取出后撒上切成细丝的香菜，浇上鲜奶油。4.加盐，胡椒粉，番椒粉，放入冰箱待用。

特点:

清凉爽口，老少适宜

所属菜系：浙江菜

冰镇芦笋汁

原料:

芦笋两把，熟土豆一只，鸡汤适量，鲜奶油100毫升，盐，胡椒粉

制作方法:

1.芦笋洗净，留下少许尖茎作装饰用。芦笋加入鸡汤煮5分钟。 2.土豆搅泥拌入，一起倒进小漏勺过滤后，再浇入鲜奶油，加盐，胡椒粉。 3.放入冰箱待用。取出饮用时，放上芦笋尖茎以作点缀。

特点:

鲜香爽口，风味独特

所属菜系：浙江菜

决明子粥

原料:

决明子10克（中药店有售），大米60克，冰糖少量

制作方法:

。先将决明子加水煎煮取汁适量。然后用其汁和大米同煮，成粥后加入冰糖即成。

特点:

该粥清肝、明目、通便。对于目赤红肿、畏光多泪、高血压、高血脂、习惯性便秘等症效果明显

所属菜系：粤菜

决明子粥

原料:

决明子(炒)10~15克 粳米50克 冰糖适量【来源】《粥谱》

制作方法:

"先把决明子放入锅内炒至微有香气，取出，待冷后煎汁，去渣，放入粳米煮粥，粥将熟时，加入冰糖，再煮一二沸即可食。

【用法】适膈春夏季食。每日1闪，5~7天为一疗程。【宜忌】大便泄泻者忌服。

特点:

清肝，明目，通便。适用于高血压、高血脂症以及习惯性便秘等。

所属菜系：其他

冷烤鸡

原料:

嫩母鸡(约1.25公斤左右)1只, 胡萝卜100克, 芹菜50克, 葱头100克, 精盐10克, 香叶半片, 胡椒6粒, 鸡清汤250毫升, 生菜油500(罕耗100克), 奶油15克, 鸡油15克, 红白菜200克, 酸黄瓜100克, 鲜西红柿100克, 纸花2个, 萝卜花2个, 生菜叶10克。

制作方法:

1、把鸡去头、爪、内腔、洗净, 浸泡, 控干, 放上精盐用手搓匀, 将鸡腿别在尾部。2、将炸油入锅烧热, 把奶油抹在鸡上, 然后将鸡下锅, 炸成黄色, 捞出, 控油, 放入烤盘。3、把胡萝卜、葱头去皮, 芹菜去筋, 洗净, 切成片, 与香叶、胡椒粒一同放在鸡上, 浇上鸡油, 放入烤箱, 要随烤随翻过, 烤15分钟后, 将鸡清汤倒入烤盘, 再烤40分钟左右取出。连鸡带汤放入焖锅, 大火烧开, 小火煨焖, 使之入味, 鸡熟透取出, 晾凉。4、装盘时, 应将鸡脯和鸡腿一切两开, 再将鸡腿切成三段, 大腿根部那段竖切两刀, 在第二段下关节处剁断, 把最后一节的皮肉刮净露出骨头, 插入纸花。把背骨剁成几块垫底。将鸡脯中间剁开, 每个脯斜片三刀, 把两个脯对着码在鸡骨上。5、再将萝卜花摆在盘子两侧相对衬托。把红白菜分四堆码在鸡肉的两旁。将酸黄瓜切成扇面形, 放在两堆红白菜之间。6、把西红柿洗净, 消毒, 切成西瓜块, 插放在盘子周围, 在盘的四周再配些生菜叶, 即成。

特点:

呈黄色, 味香质嫩, 清香美口。

所属菜系: 法国名菜

冷豆腐

原料:

绢豆腐1盒250克、红绿海草少许 配料: 柴鱼丝5克、葱5克、海苔丝少许、生姜泥5克、冷豆腐酱油

制作方法:

"做法:

1、将豆腐切成若干块、放入净水、再放入几根红绿海草点缀。

2、上桌时将冰块放入净水中，以保持豆腐的温度。

吃法: 在小碗中盛入特制冷豆腐酱油，用漏勺将豆腐舀入酱油中，再根据个人口味将柴鱼丝、葱、海苔、生姜泥适量放入，即可享受到味道鲜美、清清爽爽的豆腐美味了。

特点:

所属菜系: 其它菜系

冻粉拌鸡丝

原料:

原料：冻粉10克，熟鸡肉150克。调料：芝麻酱25克，盐5克，糖2.5克，味精5克，麻油5克，冷开水500克。

制作方法:

"冻粉切成5厘米长的段，放入碗内，加入冷开水450克，浸发约3分钟后捞出，沥干水分装入盆内；熟鸡肉撕成丝，铺放在冻粉上面。

芝麻酱用冷开水（50克）调稀后，加入盐、糖、味精拌和，淋上麻油，浇在鸡丝上面即成。

特点:

鲜，脆，爽口。

所属菜系：其他

冻羊羔

原料:

原料：带皮山羊肋肉2.5千克，猪肉皮（生）500克。调料：酱油150克，糖色10克，冰糖100克，味精5克，料酒100克，葱姜100克，白萝卜500克，八角、桂皮50克，水2千克。

制作方法:

1.将羊肉用清水洗净后，和猪肉皮一起放入锅内，加入清水放火上烧煮，至沸滚一下即离火，再放入清水漂洗干净后，仍放回锅内，加入白萝卜、京葱、拍碎的生姜、桂皮、茴香、黄酒、白糖、酱油和精盐，再放入清水淹没羊肉等，放火上大火烧开后转用小火焖煮，至羊肉酥熟时离火，捞出羊肉，出净骨头，摊放在一只洁净的平盘内，将锅内的汤汁杂物用细筛子过滤一下，除去杂物，再调整好口味，倒入羊肉盘内，放一边冷却后，进入冰箱冻至凝结。2.食用前取出，将羊羔切成片状，装入盆内即可食用

特点:

所属菜系：其他

冻鸡

原料:

光母鸡（1只，1000克）、猪肉皮（350克）、京葱段（50克）、姜片（2片）、黄酒（少许）、盐（少许）、清汤（1000克）。

制作方法:

一、将母鸡煮透，取出，拆去大小骨头，只取鸡腿、鸡脯和翅膀，一起放在盛器里，其他可留作别用。二、将猪肉皮上的肥肉刮净，煮透，盖在鸡肉上，加清汤（淹没鸡肉），葱段、姜片、盐、酒后，上笼蒸烂，然后取去肉皮、葱、姜不要，将鸡放入冰箱，使之冻结。三、上席时，取出鸡肉切成长约1寸、宽约3分的长条，装在盘里，上面放鸡冻即好。

特点:

色白而明亮，清凉滑泣，适宜于夏季。

所属菜系：京菜

冻鸭

原料:

大光鸭（1只）、猪肉（500克）、猪皮（200克）、酱油（60克）、精盐（12.5克）、黄油（75克）、白糖（40克）、茴香（少许）、八角（少许）、葱姜（少许）

制作方法:

一、把光鸭、猪肉、猪皮一道放入开水内稍煮一下，解除血水，取出放入砂锅，加适量的水（以能淹没材料为度）和酱油、盐、酒、糖、茴香、八角、葱、姜、用温火炖烂。二、将汤泌出，盛在大碗内，再把鸭取出，拆去骨，也放入大碗内，其他都不要，用快冻方法冻好后，倒出切成大块即好。

特点:

所属菜系：淮阳菜

冻鸭

原料:

大光鸭（1只）、猪肉（500克）、猪皮（200克）、酱油（60克）、精盐（12.5克）、黄油（75克）、白糖（40克）、茴香（少许）、八角（少许）、葱姜（少许）

制作方法:

一、把光鸭、猪肉、猪皮一道放入开水内稍煮一下，解除血水，取出放入砂锅，加适量的水（以能淹没材料为度）和酱油、盐、酒、糖、茴香、八角、葱、姜、用温火炖烂。二、将汤泌出，盛在大碗内，再把鸭取出，拆去骨，也放入大碗内，其他都不要，用快冻方法冻好后，倒出切成大块即好。

特点:

所属菜系: 其他

凉冻绿豆肘

原料:

主料 猪肘子1个(1~2公斤), 绿豆0.5~1公斤。

制作方法:

"作法(1)把猪肘刮洗干净。把绿豆淘洗干净。(2)用沙锅盛上清水2公斤放

旺火上烧开, 加入白矾、绿豆和肘子, 用文火慢慢煮, 待肘子快熟时捞出。

(3)把将熟的肘子(皮向下)放在碗里, 把葱、姜、盐等放在上面, 再倒入捞出

绿豆的原汤, 上笼屉用旺火蒸烂, 拣去葱、姜, 滗去原汤。(4)撇掉原汤上

的浮油, 过箩后, 再倒回盛肘子的碗里, 然后把它晾凉。(5)把凉肘子连汤

放入电冰箱, 待凝冻后取出, 切成薄片, 摆在盘内即可上桌吃。

特点肉烂赛豆腐, 稍带绿色, 味道醇香, 清凉爽口, 含有绿豆清香味。可

据个人口味不同, 再调入蒜泥、虾油、辣椒油、花椒油、椒盐等食

味道更美。

特点:

特别是夏天食后清心凉爽, 香味宜人。

所属菜系: 北京菜

凉冻绿豆肘

原料:

猪肘子1个(1~2公斤), 绿豆0.5~1公斤, 白矾2克, 盐20克, 葱、姜各适量。

制作方法:

(1) 把猪肘刮洗干净。把绿豆淘洗干净。(2) 用沙锅盛上清水2公斤放旺火上烧开, 加入白矾、绿豆和肘子, 用文火慢慢煮, 待肘子快熟时捞出。(3) 把将熟的肘子(皮向下)放在碗里, 把葱、姜、盐等放在上面, 再倒入捞出绿豆的原汤, 上笼屉用旺火蒸烂, 拣去葱、姜, 滗去原汤。(4) 撇掉原汤上的浮油, 过箩后, 再倒回盛肘子的碗里, 然后把它晾凉。(5) 把凉肘子连汤放入电冰箱, 待凝冻后取出, 切成薄片, 摆在盘内即可上桌吃。

特点:

肉烂赛豆腐, 稍带绿色, 味道醇香, 清凉爽口, 含有绿豆清香味。可据个人口味不同, 再调入蒜泥、虾油、辣椒油

所属菜系: 京菜

凉冻金钟鸡

原料:

光鸡（1000克）、鱼胶（5克）、猪油（15克）、大菜（10克）、鸡蛋（2只）、火腿（25克）、香菜（12叶）、芦笋（50克）、白盐（10克）、味粉（10克）、上汤（500克）、姜、葱、（50克）、绍酒（25克）。

制作方法:

一、先用白盐 2.5 克、绍酒 2 5 克，涂抹鸡颈人外，上面放姜、葱末、五分钟后，上笼蒸约十五分钟，取出待冷，然后将鸡拆肉切成小块，加入味粉 5 克，白盐 2.5 克，猪油 1 5 克拌匀，将鸡肉腌过待用。二、把鱼胶、大菜洗净，用汤盅盛起，加入上汤 5 0 0 克、味粉 5 克、白盐 5 克，放进蒸笼，蒸至大菜溶化为上，取出待用。三、鸡蛋 2 只蒸熟，将蛋白切片，火腿切片，香菜叶，芦笋切片，熟鸡粒等准备好，然后用 1 2 只茶杯，杯内涂少许猪油，把以上的火腿片、香菜叶、蛋白片、芦笋片，鸡粒等都排在杯内。四、在大菜汤约有七成冷时，才把大菜汤倒入杯内，倒至浸着鸡肉为限，等冻结后，放进冰箱里，一小时后取出，食时从杯里取出一外个的金钟鸡装碟。

特点:

所属菜系：粤菜

凉拌三丝

原料:

材料: 粉丝(干)40克 小黄瓜3条 火腿(切薄片)4片 蛋1个 盐少许 沙拉油、番茄、香菜适量
调味料: 高汤、醋各4大勺 酱油3大勺 砂糖、芝麻油各1大勺

制作方法:

1、 粉丝泡水以热水将粉丝泡至呈透明状，再以冰水浸泡，将之冷却，最后将水分沥干，切适当长度备用。 2、 小黄瓜切丝先将瓜蒂去掉，再如图所示切丝备用 3、 火腿切丝火腿片对切后再切成丝。 4、 煎薄蛋皮将蛋打散、加盐调味，煎成薄蛋皮；待冷却后，切丝备用。 5、 淋调味料拌菜将调味料的材料拌均，把作法1-4处理好的材料加入一起拌匀，盛盘后将番茄切成半圆形，和香菜一同摆盘装饰既可。

特点:

"清淡爽口,香辣清鲜

所属菜系: 浙江菜

凉拌三丝

原料:

材料: 粉丝(干)40克 小黄瓜3条 火腿(切薄片)4片 蛋1个 盐少许 沙拉油、番茄、香菜适量
调味料: 高汤、醋各4大勺 酱油3大勺 砂糖、芝麻油各1大勺

制作方法:

1、 粉丝泡水以热水将粉丝泡至呈透明状，再以冰水浸泡，将之冷却，最后将水分沥干，切适当长度备用。 2、 小黄瓜切丝先将瓜蒂去掉，再如图所示切丝备用 3、 火腿切丝火腿片对切后再切成丝。 4、 煎薄蛋皮将蛋打散、加盐调味，煎成薄蛋皮；待冷却后，切丝备用。 5、 淋调味料拌菜将调味料的材料拌均，把作法1-4处理好的材料加入一起拌匀，盛盘后将番茄切成半圆形，和香菜一同摆盘装饰既可。

特点:

"清淡可口,色彩诱人.

所属菜系: 浙江菜

凉拌三丝

原料:

水发海带200克，青椒50克，精盐1.5克，红椒50克，酱油40克，醋25克，白糖25克，姜末20克，芝麻15克（焙好），辣椒粉25克

制作方法:

1、海带洗净，切成细丝，放入开水锅中煮2分钟，捞出，用凉水焯一下，控干 2、把青椒和红椒洗净，去蒂根，去籽，切成丝，分别入开水锅中焯一下，捞出，用凉水冲一下，控干 3、取洁净瓷盆，将海带丝、青椒丝、红椒丝，放盐稍微腌一下，再加酱油、醋、糖、姜末、辣椒粉和芝麻油，搅拌均匀，白糖化开后，出锅，晾凉 4、熟芹菜段放入净瓷盆中，倒入酸辣汁，腌渍40分钟，入盘，撒入芝麻油，即可

特点:

甜酸咸辣，开胃醒酒，促进消化

所属菜系：韩国

凉拌三鲜

原料:

竹笋30克，荸荠40克，海蜇50克，调味品适量。

制作方法:

制法：竹笋切成片，以沸水焯后沥干；将荸荠洗净切片；把泡好的海蜇洗净切丝，用热水焯一下即可。将上原料加调味品凉拌。

功效：清热化痰，止咳平喘。

用法：佐餐食用。

应用：适用于邪热犯肺咳嗽黄痰者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清热化痰，止咳平喘

所属菜系：其它菜系

凉拌冬瓜

原料:

冬瓜500克、麻酱100克、酱油、盐、味精各适量。

制作方法:

1.将冬瓜去皮去瓢，切成小薄片放在开水锅中烫透取出，盛在盘中。2.将麻酱和酱油、盐、味精调成卤汁浇在冬瓜片上即可。

特点:

清口浓香。

所属菜系：浙江菜

凉拌四宝

原料:

主料: 浆虾仁50克、生净鸡肫50克、生净猪肚尖50克、熟净出骨鸭掌3对。辅料: 生鸡脯肉25克、熟鞭笋肉150克、熟火腿15克、蛋清1/2个、绿蔬菜15克、水发香菇25克。绍酒5克、精盐3克、味精2.5克、湿淀粉10克。

制作方法:

火腿切菱角片,鸡脯肉批成柳叶片,加蛋清和精盐0.5克、湿淀粉2克搅上劲,鸭掌直刀剖开成12块,笋肉切4厘米长、1.5厘米宽的片待用。炒锅洗净置火上,放入水500克,沸起时把虾仁,肫片、肚片先后入锅划散,再放入鸡片划散,加绍酒15克,再沸后,撇去浮沫,全部捞出沥干水分,盛入荷叶碗,原锅再放入鞭笋、香菇、绿蔬菜、鸭掌,沸起撇去浮沫,捞出沥干水也盛入荷叶碗,然后加精盐1.5克,绍酒10克、味精拌匀,冷却后装盘)盖上火腿片即成。

特点:

色泽艳丽,清口,鲜嫩,爽脆。

所属菜系: 浙江菜

凉拌怪味鸡

原料:

鸡（1／4只）、番茄（两个）、青瓜（半个）、白芝麻（一汤匙）、怪味汁料：生抽、洋葱（各一汤匙）、芝麻酱（一汤匙）、花椒粉、蒜茸、姜茸、辣椒油、酱。

制作方法:

1、番茄、青瓜洗净，切片排于碟边。芝麻以白镬炒香备用。
2、鸡去皮洗净，放入滚水中以慢火浸约十二分钟至鸡熟，切件放在碟中。
3、将怪味汁料混合，淋中鸡肉上，洒上白芝麻即可进食。

特点:

怪味是四川人最喜爱的调味，甜酸咸辣麻五味俱全，凉拌怪味鸡最适宜作为下酒小食。(川菜)

所属菜系：川菜

凉拌海带

原料:

浸发海带125克，生姜一块，辣椒面一只，葱白一条，生抽、麻油各一汤匙，醋二汤匙，白糖一茶匙，味精少许。

制作方法:

1、将海带彻底洗净，用热汤浸过，取出切细丝。2、葱、姜均切丝，把全部丝料置碗内，加调味料拌匀，倾入供用碟中。

特点:

所属菜系：其他

凉拌海蜇

原料:

制作方法:

取海蜇皮，放入清水浸泡4-8小时，再充分洗除，而后切成细丝，用冷开水洗涤1-2次，放在盆内，加入适量的酱油、醋、白糖、麻油和少许味精调味，充分拌匀，即可食用。

特点:

佐餐酒肴，清凉可口

所属菜系：粤菜

凉拌海蜇

原料:

海蜇皮300克，黄瓜丝50克，芥末油3克，醋40克，香油3克，味精3克。

制作方法:

①将蜇皮洗净切丝，泡两天，去咸味。用五六成热的热水把海蜇丝烫一下，捞出过凉。把醋、香油、味精对在碗里成调料。②把黄瓜丝先放盘里，再把海蜇挤干水分放在黄瓜丝上面，浇上调料，淋芥末油即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

凉拌海蜇头

原料:

海蜇头150克，香葱末25克，酱油15克，白糖适量，味精2克，香麻油10克，精制油15克。

制作方法:

"用料:

海蜇头150克，香葱末25克，酱油15克，白糖适量，味精2克，香麻油10克，精制油15克。

制法:

1.选用隔年腌制的海蜇头，洗去泥沙，放清水里浸泡5-6小时，再冲洗干净泥沙，顺着蜇瓣切成小片，用沙滤水冲数小时备用。

2.葱末放小碗内，精制油入锅烧热，冲入葱末碗内，使葱末发出香味，即成葱油。

3.将海蜇头滤去水，放大碗内，注入80℃的沸水烫一下,立即将沸水滗干,趁热加酱油、白糖、味精拌匀，再淋入香麻油、葱油装盘。

制作关键:

1.陈年海蜇质地嫩脆，当年海蜇皮老质韧。

2.海蜇头用沸水烫制时，水温不宜过高。水温越高，海蜇头收缩越大、排水越多而质地变老韧。

特点:

色泽黄亮，咀嚼脆嫩，咸中带甜，葱香浓郁。

所属菜系：上海菜

凉拌牛肉

原料:

牛肉 三斤 葱白段 一两五钱 酱油 一两五钱 甜面酱 一两五钱 葱 二根 芝麻油 一两 姜 二片

制作方法:

"1.将牛肉洗净，切成四大块，放开水锅内煮开，撇去浮沫，加入葱(打结)、姜片，改用小火焖煮至两小时左右，当筷子能戳通时捞出冷凉。食

用时，横着肉纹切成薄片装盘，淋上芝麻油，配以酱油、甜面酱、葱段各一小碟食用。

特点:

此菜牛肉经小火焖煮，酥烂醇香；配以佐料蘸食，可自选口味，风味别具。

所属菜系：其他

凉拌苦瓜

原料:

苦瓜500克，红辣椒30克，香油2茶匙，酱油半茶匙，豆瓣酱少许，蒜泥少许，盐、味精各少许。

制作方法:

1、将苦瓜去瓜蒂、去瓢，切成条，放入开水锅中烫一下，捞出用凉白开水过凉，沥干水分，放入盘中待用。2、将红辣椒去蒂、去籽洗净，切成细丝，用盐腌5分钟，挤干水分；将蒜泥与红辣椒丝拌匀，加酱油、豆瓣酱、味精、香油，一起倒在苦瓜上，拌匀即可。

特点:

"苦瓜用开水烫可去苦味；辣椒用盐腌，可去掉一些辣味。味道鲜咸,清热消暑,夏季最佳

所属菜系：浙江菜

凉拌茭白

原料:

嫩茭白500克，酱油1汤匙，蒜1瓣剁泥，糖1茶匙，香油、味精适量。

制作方法:

1、将茭白削去外皮，切去老跟，洗净后纵切成两半，用刀背稍拍一下，使其质地变松软，放入开水锅中烫约10分钟后捞出，随其自然冷却，用刀切成片或滚刀块，或是成条、段，放在盘内。2、加酱油、蒜泥、糖、相投、味精拌匀即可。

特点:

"鲜咸适宜,清淡爽口.

所属菜系: 浙江菜

凉拌藕片

原料:

莲藕500克、酱油15克、精盐6克、味精2克、葱花3克、姜丝3克、蒜片3克。

制作方法:

1.将莲藕洗干净，削去皮，切成片用开水烫一下，控去水分，装入盘内。 2.在藕片上放上葱花、姜丝、蒜片、加入酱油、精盐、味精、拌匀即成

特点:

爽口解腻、开胃下酒。

所属菜系：浙江菜

凉拌豆腐

原料:

材料嫩豆腐2块 皮蛋2个 小黄瓜2条 大葱1大根 番茄1个 调味汁 酱油4大匙 醋1大匙 芝麻油3大匙

制作方法:

1、剥除皮蛋壳将皮蛋在水龙头下仔细清洗干净，剥去蛋壳后，切成半圆形备用。2、小黄瓜切丝先将小黄瓜切薄片，再斜切成长丝；以冷开水清洗后沥干备用。3、大葱切丝同切削黄瓜的方法，将葱白切成长丝备用。4、成盘用小黄瓜丝铺放在盘底，再将切块的豆腐和半圆形的皮蛋置于其上，并放上葱丝。将番茄切成半圆形，最后淋上调味汁即成。

特点:

"清淡爽口,齿齿留香."

所属菜系: 浙江菜

凉拌豆腐

原料:

材料嫩豆腐2块 皮蛋2个 小黄瓜2条 大葱1大根 番茄1个 调味汁 酱油4大匙 醋1大匙 芝麻油3大匙

制作方法:

1、剥除皮蛋壳将皮蛋在水龙头下仔细清洗干净，剥去蛋壳后，切成半圆形备用。2、小黄瓜切丝先将小黄瓜切薄片，再斜切成长丝；以冷开水清洗后沥干备用。3、大葱切丝同切削黄瓜的方法，将葱白切成长丝备用。4、成盘用小黄瓜丝铺放在盘底，再将切块的豆腐和半圆形的皮蛋置于其上，并放上葱丝。将番茄切成半圆形，最后淋上调味汁即成。

特点:

"爽口开胃,适用夏季食用"

所属菜系: 浙江菜

凉拌豇豆

原料:

豇豆250克，蒜末，醋、香油、盐、味精适量。

制作方法:

1、将豇豆洗净，切成3厘米左右的段，盛于碗内待用。2、将沸水冲入盛有豇豆的碗内，浸泡至豇豆无生味，捞出豇豆盛于盘中。3、加蒜末、醋、香油、盐、味精拌匀即可。

特点:

"色泽翠绿,鲜咸爽口,为初夏名菜之一.

所属菜系：浙江菜

凉拌青菜

原料:

青菜150克，味精及盐适量。

制作方法:

制法：先将青菜去筋，洗净、切细丝，沥干水分。然后放盐和味精，拌和均匀，用盖碗盖好，1--2小时后再食用。

功效：调味健胃，增加食欲。

用法：佐餐食用。

应用：适用于胃纳不佳者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

调味健胃，增加食欲

所属菜系：其它菜系

凉拌面

原料:

主料: 细薄面条250克, 掐菜(绿豆芽去根)100克。调料: 香油10克, 净葱10克, 净姜、蒜瓣各5克, 酱油75克, 醋20克, 辣椒油25克, 麻酱25克, 花椒粉1克, 芝麻2.5克, 白糖10克。

制作方法:

"(1)先把葱切成末。蒜捣成泥。姜捣成汁。芝麻炒酥用面杖压成粗面。把所有调料对成汁。(2)用开水将面条煮熟, 捞出后放在面板案上,

用电扇吹凉去水分, 洒上香油用筷子抖散继续吹透。(3)将汆熟晾凉的掐菜垫在盘中, 上面放煮好的面条, 再把对好的汁浇上即成。

特点:

凉爽可口, 香鲜咸辣麻各味俱全。

所属菜系: 其他

凉拌馄饨皮

原料:

馄饨皮20张、小黄瓜1条、西红柿1个、柠檬1个调味料白醋2大匙、橄榄油1大匙、糖1大匙

制作方法:

1、将馄饨皮切成宽约1公分的长条状，煮熟捞起后冲冷水，沥干水分备用。2、将小黄瓜、西红柿洗净，切片备用，将柠檬磨出一大匙柠檬皮末，然后柠檬榨汁备用。3、把调味料及柠檬汁拌匀，作为酱料。4、将馄饨皮、小黄瓜、西红柿片及酱料轻轻拌均，最后撒上柠檬末，即可食用。

特点:

鲜咸适宜，风味独特，口感润滑。

所属菜系：浙江菜

凉拌鱿鱼

原料:

"材料: 1. 鱿鱼1只,洋葱1/4个,香菜末50克,葱花50克,薄荷叶切末10克. 2. 辣椒2个,蒜头6瓣,白醋1/2杯调味料: 糖2大勺,柠檬汁1大勺,鱼露2大勺

制作方法:

"1. 鱿鱼洗净,左右交叉斜切条纹,再切成片,用滚水烫至熟后捞起,洋葱切丝备用. 2. 将材料2混合,以小火煮3分钟,等到变凉以后,再用果汁机打成酱汁. 3. 将做好的酱汁与调味料拌匀,再跟鱿鱼、洋葱丝、葱花及薄荷叶末一起拌匀。 4. 备注: 一般而言,泰式凉拌菜,大都是用开水烫主材料后,和调味料拌匀即可。作法2可多做一些,放入冰箱冷藏,也可应用在其它凉拌菜里。

特点:

葱香扑鼻,色泽淡雅,鲜嫩清淡。

所属菜系: 浙江菜

凉拌鱿鱼

原料:

" .鱿鱼1只,洋葱1/4个,香菜末50克,葱花50克,薄荷叶切末10克. 2. 辣椒2个,蒜头6瓣,白醋1/2杯

制作方法:

原料: 1.鱿鱼1只,洋葱1/4个,香菜末50克,葱花50克,薄荷叶切末10克.2.辣椒2个,蒜头6瓣,白醋1/2杯

调味料: 糖2大勺,柠檬汁1大勺,鱼露2大勺

制法:

1.鱿鱼洗净,左右交叉斜切条纹,再切成片,用滚水烫至熟后捞起,洋葱切丝备用.

2.将材料2混合,以小火煮3分钟,等到变凉以后,再用果汁机打成酱汁.

3.将做好的酱汁与调味料拌匀,再跟鱿鱼、洋葱丝、葱花及薄荷叶末一起拌匀。

4.备注: 一般而言, 泰式凉拌菜, 大都是用开水烫主材料后, 和调味料拌匀即可。作法2可多做一些, 放入冰箱冷藏, 也可应用在其他凉拌菜里。

特点: 葱香扑鼻, 色泽淡雅, 鲜嫩清淡。

特点:

葱香扑鼻, 色泽淡雅, 鲜嫩清淡。

所属菜系: 其它菜系

凉拌鱿鱼

原料:

"材料: 1. 鱿鱼1只,洋葱1/4个,香菜末50克,葱花50克,薄荷叶切末10克. 2. 辣椒2个,蒜头6瓣,白醋1/2杯调味料: 糖2大勺,柠檬汁1大勺,鱼露2大勺

制作方法:

"1. 鱿鱼洗净,左右交叉斜切条纹,再切成片,用滚水烫至熟后捞起,洋葱切丝备用. 2. 将材料2混合,一小火煮3分钟,等到3将做好的酱汁与调味料拌匀,再跟鱿鱼、洋葱丝、葱花及薄荷叶末一起拌匀。 3. 备注: 一般而言,泰式凉拌菜,大都是用开水烫主材料后,和调味料拌匀即可。作法2可多做一些,放入冰箱冷藏,也可应用在其他拌菜里。

特点:

葱香扑鼻,色泽淡雅,鲜嫩清淡。

所属菜系: 浙江菜

凉瓜浸田鸡

原料:

田鸡300克 凉瓜200克 葱1条 芫茜1棵 大头菜10条 果皮半块 唐芹1条 配料及调味 胡椒粒半茶匙 干蒜1茶匙 指天椒粒1茶 川椒盐1茶匙 虾米茸1茶匙 糖1／3茶匙 盐1／3茶匙 麻油半茶匙

制作方法:

将鸡、猪骨及火腿熬2小时至出味为止。

做法1、用油起锅，放入凉瓜爆炒一下，即上碟备用。

2、倒出多余的油，用少许油起锅后放入葱、芫茜、胡椒粒、干蒜、指天椒粒、川椒盐和虾米茸等一同炒香。

3、把田鸡放入炒熟，放入上汤底和凉瓜煮滚，撒入糖和盐调味后上碟。

4、上碟后淋上麻油即成。

贴士

虾米茸可自己做，将虾米炸香研碎即可。若不想用虾米茸，可用姜茸代替，同样有吊味作用。若嫌熬汤麻烦，汤底可改用罐头鸡汤加火腿粒。

特点:

凉瓜浸田鸡是传统的广东小菜，但将其改成避风塘式的做法，味道微辣且略带汤汁，吃起来是极开胃的。

所属菜系：粤菜

凉瓜牛肉丝

原料:

凉瓜378克、牛肉114克、红辣椒2只切丝（不吃辣椒的，用西椒代替）、豆豉1汤匙、蒜茸1/2汤匙。配料：生抽1/2汤匙、糖1/4茶匙、生粉1茶匙、水1/2汤匙、油1/2汤匙、生粉1/2茶匙、水2汤匙，麻油、古月粉少许、盐1/3茶匙、水3汤匙、糖1/4茶匙、生抽1/2汤匙。

制作方法:

1.牛肉洗净，抹干水切丝。加腌料腌10分钟。 2.凉瓜洗净，切开边去瓢、切丝。 3.下油4汤匙，放下凉瓜炒透。炒至凉瓜吸收了油，转翠绿色时，放下豆豉、蒜茸炒香。加放调味兜匀，煮至汁干，铲起。 4.下油2汤匙。放下牛肉炒至将熟，加料酒1茶匙。加入凉瓜、红椒炒匀，埋芡，上碟。

特点:

所属菜系：浙江菜

凉瓜肉排汤

原料:

凉瓜 2 条，肉排肉 5 0 0 克，黄豆 5 0 克。

制作方法:

做法

凉瓜洗净切开去仁，切块状，肉排切块，黄豆洗净，一齐煲汤，全家饮用。

说明

(1) 凉瓜乃夏季应时瓜菜，能配合各种食物供佐膳或作菜等。

(2) 凉瓜性寒，凡胃肠虚寒者，不能连续数日食。

特点:

凉瓜含维生素 B 最为丰富，维生素 C 稍次，其营养价值比其他瓜类为高，功能清热祛暑、除烦热、胃肠湿热。

所属菜系：粤菜

凉粉鲫鱼

原料:

鲜活鲫鱼一条（约750克）。白凉粉250克。料酒15克、猪网油200克、盐5克、红油15克、豆鼓10克、蒜泥5克、芽菜末10克、葱花5克、花椒油5克。

制作方法:

活鲫鱼拍昏后，去鳞、鳃、内脏，洗净，在鱼身两侧各划几刀，抹上料酒、盐，用猪网油包好，放入蒸碗、上笼蒸至熟（约15分钟）。凉粉切成约1.3厘米见方的小块，入清水锅煮开，捞起滤干，加上由红油、豆鼓、蒜泥、芽菜末，葱花、花椒油等配合好的调料和匀。将蒸好的鱼取出，去掉网油。拈鱼入盘，倒上和好的凉粉即成。

特点:

色红亮，味麻辣，香味浓，鱼细嫩，造型质朴。有浓郁的四川乡土气息。

所属菜系：川菜

凉粉鲫鱼

原料:

鲜活鲫鱼一条（约750克）。白凉粉250克。料酒15克、猪网油200克、盐5克、红油15克、豆豉10克、蒜泥5克、芽菜末10克、葱花5克、花椒油5克。

制作方法:

①将净鲫鱼两面各剖3刀，抹上料酒、精盐。取碗一只，鱼用网油包好放入碗中，加葱、姜、花椒上笼蒸15分钟至熟。②葱切花，芽菜、芹菜切细、大蒜、豆豉捣茸，同盛入碗中，辣椒油、花椒油、味精、芝麻油对成味汁。③凉粉切成3厘米见方的丁，同清水一起下锅煮沸捞出滤干，倒入味汁内调匀。④将蒸好的鱼取出，揭出网油，摆入盘中，把拌好的凉粉连同味汁倒在鱼上，撒上海菜即成。

特点:

色红亮，味麻辣，香味浓，鱼细嫩，造型质朴。有浓郁的四川乡土气息。

所属菜系：川菜

凌霄花

原料:

凌霄花，赤芍，丹皮，红花，桃仁，当归，生地，归尾，白藓皮，荆芥，防风，甘草，雄黄，白矾，黄连，羊蹄根，天南星

制作方法:

"[别名]紫葳花、上树蜈蚣花、倒挂金钟。

[来源]紫葳科植物凌霄的花。

[采制]夏、秋季花盛开时采摘，晒干或低温干燥。

[性状]多皱缩蜷曲，完整者长约5厘米。萼筒长约2厘米，暗棕色，萼齿先端不等5裂，萼筒基部至萼片齿尖有5条明显的纵棱线。花冠黄棕色，先端5裂，裂片半圆形，下部联合呈漏斗状，表面具棕红色细脉纹。雄蕊4，着生于花冠上，二强，花药个字形，花柱1个。气微香、味微苦而略酸。

[化学成分]含芹菜素、b-谷甾醇等。

[性味]性寒，味甘、酸。

[功效]行血祛瘀，凉血祛风。

[主治]经闭，症瘕，产后乳肿，风疹发红，皮肤瘙痒，痤疮。

[实用验方]

1、治瘀血阻滞，月经闭止，发热腹胀：凌霄花9克，赤芍15克，丹皮9克，红花6克，桃仁9克，当归10克。水煎服，每日1剂。

2、治久病疟母，肝脾肿大：凌霄花9克，䗪虫9克，鳖甲10克，大黄10克，红花6克，桃仁9克，当归10克。水煎服，每日1剂。

3、治血热风盛的周身痒症：可单用凌霄花9克，水煎服；或用散剂酒调服；或凌霄花9克，生地30克，赤芍10克，归尾9克，白藓皮10克，荆芥9克，防风9克，甘草6克。水煎服，每日1剂。

4、治皮肤湿癣：凌霄花9克，雄黄9克，白矾9克，黄连10克，羊蹄根10克，天南星10克。研细末，用水调匀外擦患处，每日3次。

[用量用法]内服3-10克，水煎；或研细末外用。

[文献参考]

1、《神农本草》：“主妇人产乳余疾，崩中，症瘕，血闭，寒热羸瘦。

2、《滇南本草》：“祛皮肤瘙痒，消风解热。

3、《本草纲目》：“凌霄花及根，.....手足厥阴经药也，能去血中伏火，故主产乳崩漏诸疾，及血热生风之证也。

特点:

治病

所属菜系: 其它菜系

减肥冬瓜粥

原料:

鲜边皮冬瓜80-100克（或冬瓜仁干的10-15克、新鲜的30克），粳米100克

制作方法:

用新鲜边皮冬瓜80-100克（或冬瓜仁干的10-15克、新鲜的30克），粳米100克作原料。将冬瓜用刀刮后洗净，切成小块，再同粳米一起置于砂锅内，一并煮成粥即可（粥内不要放盐）。或先用冬瓜仁煎水水渣，再将粳米放粥煮，每天早晚两次时，常食有效。能利尿消肿，清热止渴，减肥降脂。

特点:

利尿消肿，清热止渴，减肥降脂

所属菜系：其它菜系

减肥荷叶粥

原料:

鲜荷叶1张（约200克）、粳米100克，白糖适量

制作方法:

用鲜荷叶1张（约200克）、粳米100克，白糖适量为原料，将米洗耳恭听净，加水煮粥，临熟时将鲜荷叶洗净覆盖粥上，焖约15分钟，揭去荷叶，粥成淡绿色，再煮沸片刻即可。服时酌加白糖，随时可服。能消暑、生津、止渴、降脂减肥。

特点:

消暑、生津、止渴、降脂减肥

所属菜系：其它菜系

减肥菜谱----凤梨炒饭

原料:

较熟凤梨1个、西式火腿6条、白饭4碗、虾仁6只、炸熟腰果/2碗、肉松少许、葱末少许。

制作方法:

功能:

帮助消化，解渴防暑，中和油腻，降压利尿。肥胖者适用。

作法:

1.将凤梨由1/3处横切开，留住头尾，并将凤梨肉用汤匙挖出，再切在1寸长方小粒备用，凤梨壳亦留下。

2.虾仁由背部剖开，挑除泥肠后洗净，再用沸水氽烫1分钟捞出备用。

3.西式火腿切成圆滚状备用。

4.炒锅内放入少量的油，待油微温即可放入饭慢慢炒散，至饭炒熟后先加入凤梨、西式火腿及虾仁同时拌炒，此时可加入少许盐调味，并开大火拌炒，再放此时加入腰果，直至各物与饭炒均匀后，即可盛入先前预备的凤梨壳中，撒上少许葱花及肉松会更加美味。

贵州美食网

特点:

帮助消化，解渴防暑，中和油腻，降压利尿

所属菜系：其它菜系

减肥薏米粥

原料:

薏米30克，白糖适量

制作方法:

用薏米30克，白糖适量作原料。将薏苡仁洗净，置于砂锅内，加水适量，再将砂锅置武火上烧沸，后用文火煨熬。待薏苡仁熟烂后加入白糖即成，随意饮食。能健脾除湿，减肥消肿。

特点:

健脾除湿，减肥消肿

所属菜系：其它菜系

减肥酒酿

原料:

糯米1000g，苡米150g，莲子粗粉50g，山药粗粉100g，芡实米50g，茯苓粗粉50g，酒酿曲适量。

制作方法:

制法：将拌匀的原料放入搪瓷盆中，加水适量，在笼屉中蒸1小时，拿出放冷，拌入酒酿曲，把盆放在约25℃（摄氏度）的环境中，约36-48小时，原料即发酵成为酒酿。

功效：糯米酒酿升散通利，苡米健脾利湿，莲子和山药补脾益肾，芡实米收摄币气，茯苓补气各种原料相配，共成补虚强身，利湿减肥之品。经常随意小吃本品，有轻身、美容双重效果。

特点:

所属菜系：其它菜系

减肥食疗方-白菜拌苡鲜

原料:

嫩白菜心500克，嫩藕400克，干红辣椒、香菜、生姜、盐、白醋、味精、白酱油、香油各适量

制作方法:

"制作方法:

白菜心洗净只取嫩叶，切丝后放碗中加盐，腌5分钟。香菜洗净切段，干红辣椒去籽，用温水泡软，生姜去皮，均洗净切丝。嫩藕去泥，洗净，切段，再切成丝，放清水中泡去粉汁，入沸水中烫脆，捞出用冷水投凉，控干水分。碗中加精盐、白糖、味精、白酱油、香油对成调味清汁。将白菜丝挤去盐水，加入藕丝、香菜段、姜丝、辣椒丝，浇上调味汁，拌匀即可食用。

功效：具减肥的作用。

特点:

具减肥的作用

所属菜系：其它菜系

减肥食疗方-香菇萝卜汤

原料:

白萝卜500克，水发香菇50克，豌豆苗25克，料酒、精盐、味精、豆芽汤各适量

制作方法:

"制法:

1、将萝卜洗净，去根，切成细丝，下沸水锅中焯至八成熟捞出放入碗内；将豌豆苗去杂洗净，下沸水锅内稍焯捞出；将水发香菇去杂洗净，切成丝。

2、锅内加入豆芽汤、料酒、精盐、味精烧沸后撇净浮沫，将萝卜丝、香菇丝分别下锅烫一下捞出放在碗内，汤继续烧沸，撒上豌豆苗，起锅浇在汤碗内即成。

功效:

萝卜又称“莱菔”。《本草纲目》称它为“蔬中最有利益者”，具有消食、顺气、化痰、利五脏、散瘀血、补虚的作用。现代研究表明萝卜中含有芥子油能促进脂肪的消耗与利用，直接达到减肥目的。常食此菜能减肥和抗衰老。

特点:

萝卜脆嫩，香菇滑润，豆苗青香。此菜清淡适口

所属菜系: 其它菜系

减肥食疗方-黄瓜拌蜇丝

原料:

嫩黄瓜500克，蜇皮100克，香菜、生姜、盐、酱油、醋、味精、香油各适量

制作方法:

"制作方法:

将嫩黄瓜洗净消毒后，切火柴梗丝。海蜇皮温水泡发，去沙洗净，切丝后入温开水中略氽，即捞入冷开水中投凉。香菜洗净切段，生姜去皮，洗净切丝。将盐、酱油、醋、味精、香油同置一碗中，对成调味色清汁。将黄瓜丝、海蜇丝分层码入盘中，上撒香菜段、姜丝，浇上调味色清汁，拌匀即可食用。

功效：具减肥的作用。

特点:

具减肥的作用

所属菜系：其它菜系

凤冠鲍脯

原料:

主料 鲍鱼300克, 鸡肉300克, 鸡蛋清30克。调料 植物油60克, 料酒30克, 盐3克, 胡椒粉少许, 白糖10克, 湿淀粉30克, 酱油30克, 味精少许。

制作方法:

"1.将鲍鱼发好,好干净,切成爷头块. 2.将鸡肉切成斜花纹形,用鸡蛋清,湿淀粉搓匀. 3.炒勺放旺火上,倒入植物油,烧至7 8成熟,下入鸡肉煽滑几下,然后将切好的鲍鱼放入,再加入料酒,白糖,胡椒粉,盐,酱油,味精等,翻炒几下,用调稀的湿淀粉勾芡即成.

特点:

颜色金黄稍暗,质地软嫩润滑,味道鲜美香浓,形似凤冠别致。

所属菜系: 其他

凤凰展翅

原料:

"北京填鸭一只,鸡蛋8个,黄瓜500克(约4条),金糕50克,胡萝卜250克,鸽蛋12个,黄油40克,面包50克,樱桃两粒,料酒5克,精盐1克,卤汤1500克,葱50克,姜25克,桂皮15克,大料10克,香油15克,白糖5克。

制作方法:

1.把鸡蛋黄、鸡蛋清分别打入两个碗中并打散,再加入料酒、精盐、清水各少许并拌匀,再分别倒入两个放油纸的平底四方铁模子中,上屉蒸熟取出,除去铁模子和油纸,晾凉后即成蛋黄糕和蛋白糕。2.用水将3条黄瓜冲洗干净,用刀切成2寸段,然后片下黄瓜皮。将黄瓜皮放入盆中,加少许精盐拌腌5分钟,滗出汤汁,再加少许香油拌匀。3.将胡萝卜刮去外皮,用清水冲洗干净,顺长切成两半,放入盆中,加入少许精盐拌腌10分钟,滗出汤汁,加少许香油拌匀。4.用清水将1条黄瓜洗净,顺长切成两半,放入盆中,加少许精盐拌腌5分钟滗净汤汁,加少许香油拌匀。5.将填鸭从尾部开膛,掏出五脏,剥去鸭掌,用水冲去血污。锅中注入清水放入填鸭,煮五成烂时捞出。另取锅,注入卤汤和葱姜段,上火烧开后放入填鸭,在微火上卤30分钟左右捞出,在鸭皮上涂抹一层香油,即成酱鸭子。6.用刀从酱鸭子背部竖劈开,拆去鸭骨,留出一部分鸭皮,其余的鸭皮、鸭肉均切成长1寸2分的丝。7.取12个羹匙,分别抹上一层香油,并分别打入一个鸽蛋,上屉蒸熟取出,用小刀从羹匙边上划开,取出熟鸽蛋。8.将蛋黄糕、蛋白糕、炆黄瓜皮、酱鸭皮均切成长2寸5分、一头宽3分,一头尖的长条。用小刀将炆黄条刻成凤凰嘴、爪子,将金糕刻成凤冠形,樱桃刻成眼睛。将剩余的黄瓜条、胡萝卜条分别切成宽5分的梳子块。将剩余的黄瓜皮切成四个1寸长的细丝。9.将面包切成两个椭圆形片。用少许开水将黄油化开后,放入白糖,搅拌上劲,分别抹在两个面包托上。又分别在黄油上面放半个樱核,再分别在樱桃两侧码上两条黄瓜皮细条。10.在大鱼盘中间放酱鸭丝,码成凤凰展翅的造型,在用五种颜色的条交错码成羽毛形,然后再码上嘴、爪子、眼睛和凤冠。用

黄瓜和胡萝卜切成的梳子块码成两条尾巴，上面顺长摆上熟鸽蛋，在尾尖处各放上一个黄油面托即可

特点：

所属菜系：满汉全席

凤凰余牡丹

原料:

水发海蜇头250克，鸡脯肉175克，鲜蘑菇25克，盐5克，金达花5朵，味精5克，水淀粉20克，鸡蛋清半只，鸡清汤2公斤，熟鸡油500克（实耗50克），芝麻油10克

制作方法:

1、摘取正在盛开的金达莱花5朵，用清水掺入少许洗涤精，将花冲洗干净，然后，再用纯清水冲，控去水分，注意不能伤花瓣 2、鸡脯肉去筋膜，洗净，用刀片成9厘米长，3厘米标准的柳叶形薄片；鲜蘑菇洗净，片成圆形片；海蜇头洗去泥沙 3、将鸡片放入碗内，加入盐、味精、蛋清、水淀粉腌拌上浆 4、旺火炒热炒锅，放入500克熟鸡油，待油烧至五成热时，倒入鸡片，划熟后倒入漏勺，沥去油 5、煮锅放入开水，烧滚开后，将海蜇头下锅烫五成熟，捞出，控水，同鸡片一起放入汤碗内 6、煮锅净后，加入鸡油汤、盐、料酒、味精、鲜菇片，烧开后，撇去浮沫，放入5朵金达莱花，淋上芝麻油，出锅，分别倒入6个小瓷碗内，即可

特点:

汤汁清鲜，嫩香爽脆，原汤原味

所属菜系：韩国

凤凰蛋

原料:

用料: 鸡蛋350克, 瘦肉350克, 马蹄75克。调料: 精盐、酱油各2茶匙, 味精、胡椒粉各1茶匙, 淀粉1汤匙, 葱1棵、白糖各3茶匙。

制作方法:

1.先将鸡蛋煮熟去皮, 用精盐水腌渍备用。瘦肉剁成泥, 加酱油、味精、精盐、白糖、淀粉、水打起劲。马蹄切成小丁葱切成小丁, 放入馅中搅拌。2.取出鸡蛋控净水, 用肉馅裹上, 滚上淀粉。锅内放植物油, 用旺火烧五成热, 将鸡蛋炸呈金黄色捞出, 每个鸡蛋改刀成4块装盘。

特点:

此菜颜色鲜艳

所属菜系: 其他

凤凰趴窝

原料:

"母鸡1只, 鹌鹑蛋15个,水发香菇50克, 水发玉兰片50克, 水发鱼肚50克, 油菜叶100克。料酒20克, 精盐2克, 酱油10克, 清汤600克, 葱段50克, 姜25克, 湿淀粉15克, 花生油500克(约耗20克), 鸡油15克。

制作方法:

1.从母鸡背部开膛, 去五脏, 洗净, 由鸡腹内撤去大腿骨, 用开水氽几遍。把鸡放入沙锅, 注入清汤, 加入15克料酒、少许精盐、葱姜段, 在微火上焖两小时左右, 然后再倒入大碗内, 原汤上屉蒸烂。
2.用水将油菜叶洗净, 切成丝。坐煸锅, 注入花生油, 烧至七成热时, 下入油菜丝炸成松, 捞出控净油。
3.将水发香菇、水发玉兰片、水发鱼肚均切成丝, 放入开水锅中氽一遍捞出将100克清汤注入锅中, 放入以上氽过的三种丝, 加入料酒、精盐各少许, 在微火上煨2分钟捞出, 控净水, 撒在盘中, 周围撒上油菜松。
4.锅中注入清水, 放入鹌鹑蛋, 上火煮熟后捞出, 剥去皮, 摆在盘内两侧, 半埋在丝中。把蒸好的母鸡控净汤汁, 脯朝上, 放在盘中。
5.将250克蒸鸡的原汤注入锅中, 加入酱油、料酒各少许, 对好口味, 用水淀粉勾芡, 淋上鸡油, 浇于菜上即可。

特点:

所属菜系: 满汉全席

凤凰里脊

原料:

猪里脊300克，甜青椒100克，胡萝卜100克，鸡蛋6个，面粉25克，熟白鸡脯50克，水发香菇50克，水发翅针25克，青萝卜1个，鸡、虾泥75克，豆腐25克，大葱末25克，料酒10克，生姜末15克，鸡汤150毫升，味精5克，番茄红油50克，樱桃2个，水淀粉25克，芝麻面15克，豆油250克。

制作方法:

1、鸡虾泥加盐、味精、大葱末、姜末、豆腐茸一起搅拌，和上劲，在盆中摆成凤凰展翅的形状；鸡蛋分装在二个碗内，加入食品色素，水菱粉、盐、打匀，上蒸锅蒸，分别蒸成红、黄二色蛋糕，冷却后，用小刀刻成羽毛形；将香菇切成细丝，白鸡切成羽毛状，青萝卜刻成凤凰头，分别将蛋糕、香菇、白鸡、翅针一层层摆在虾泥身子旁，成一完整的五色凤凰，上笼蒸熟。2、将猪里脊片洗净，剔净筋膜，切拍成金钱圆形厚片，放入盆内，加葱姜末，料酒、盐、味精、煨拌入味，沾上干面粉，蛋液。3、炒锅烧热，放入豆油，待烧至三成热时，将金钱里脊片拖上鸡蛋糊下锅，顺序放入煎塌，待两面呈金黄色时，捞出，控油，余油倒入油罐。4、炒锅留少许底油，烧热，放入甜青椒片，胡萝卜圆片，滑一下油，取出，然后将甜青椒、胡萝卜片、里脊片间隔地串在铁丝上。5、热炒锅放油，煸炒葱姜末，加入鸡汤、盐、味精，放入里脊串煨烧，将汤汁烧干时，烧上番茄红油。6、取出蒸熟的凤凰身子，推到鱼盆的顶端，按上凤凰头，痞里脊串抽出铁丝，在凤凰身上后排列三行，作为长尾，另将熟鸡蛋一只切成三片中间嵌上半只樱桃，然后放在尾末，将锅内余汁浇在菜上，撒匀芝麻面，即可。

特点:

呈五彩色，造型漂亮，味鲜爽口。

所属菜系：韩国

凤凰鱼翅

原料:

冰发鱼翅200克、净雏鸡200克。净冬笋30克。葱段、姜片各10克、精盐7.5克、酱油15克、绍酒25克、湿淀粉25克、味精5克、清汤250克、葱椒油50克、白糖15克、八角1克、花椒1克、花生油1000克（实耗油75克）。

制作方法:

将雏鸡冲洗干净，从脊背劈开，胸部相连，拍断骨骼，鸡的表面抹上酱油，放入旺火热油中炸至皮金黄色时捞出，皮朝下，放入大碗内，加入葱段、姜片、八角、花椒、绍酒、清汤、白糖、酱油，放入笼内蒸烂，滗出原汤，去掉葱姜、八角，将鸡扣入鱼盘内，把鸡翅，腿伸开，把鸡头竖起，鸡嘴上嵌一朵香菜叶。冬笋切成标枪头型。再将鱼翅放入开水中氽一下，捞出沥净水，摆成蓑衣状放入平盘内。汤锅内加入蒸鸡原汤、清汤、酱油、精盐、绍酒。将码好的鱼翅原样推入锅内，加入冬笋，微火扒透，用湿淀粉勾流芡，淋葱椒油，起锅顺披在鸡身上。汤锅内放入清汤，精盐烧开，用湿淀粉勾芡，放入味精，淋葱椒油，浇入鱼翅和鸡身上即成。

特点:

选料讲究。制作精细，注重火候，成菜造型美观，酥烂鲜香，色泽红润，芡汁醇厚。

所属菜系：鲁菜

凤尾大虾

原料:

"主料:大虾13个,配料:面包渣100克,调料:料酒10克, 精盐3克, 味精5克, 葱、姜末5克, 鸡蛋清50克, 面粉50克, 猪油150克。

制作方法:

"将大虾去头、去皮、留尾洗净, 取出沙线, 用刀片从虾背开成扇面状, 用料酒、精盐、味精、葱姜末腌制15分钟入味后。粘上面粉、鸡蛋清,

用在虾身两面粘上面包渣, 下入七成热的猪油锅中炸成金黄色时, 转至微火炸透再转至旺火略炸后捞出, 改刀后放入盘中即可。

特点:

形如凤尾, 色泽金黄, 虾尾鲜红, 鲜嫩酥香。

所属菜系: 其他

凤尾群翅

原料:

"水发群翅1公斤，鹌鹑蛋12个,母鸡1只，猪肉750克，金华火腿250克，豆苗少许,料酒40克，精盐5克，葱50克，姜50克，湿淀粉20克，清汤1公斤，酱油少许鸡油15克。

制作方法:

1.汤锅上火，注入清水烧开，放入水发鱼翅氽两遍后捞出，挑出杂物，洗净从母鸡腹部开膛，掏出五脏，从鸡背部劈开成两半，用水洗净。2.锅中注入清水，放入半只母鸡、100克火腿末、350克猪肉，上火烧开后撇去浮沫。用纱布将鱼翅包起，放入锅中，在微火上炖5个小时左右，挑出鱼翅包，其余配料不用。3.将700克清汤注入锅中，放入半只母鸡、150克火腿、400克猪肉、葱姜段，上火烧开后撇去浮沫，加入20克料酒、适量精盐，放入鱼翅包，在微火上再炖4至5小时。4.取12个羹匙，抹匀鸡油，再在每个羹匙内ke入1个鹌鹑蛋，上屉蒸熟取出。5.取出鱼翅包，打开纱布，将鱼翅在长鱼盘中摆成凤尾形状，上面码上鹌鹑蛋，点缀少许豆苗。6.将300克清汤注入锅中，加入20克料酒和剩余的精盐、酱油，调好口味，用湿淀粉勾芡，淋上鸡油，浇于鱼翅上即成。

特点:

所属菜系：满汉全席

凤尾菇炒肉丝

原料:

鲜凤尾菇500克，猪瘦肉丝250克，料酒、精盐、酱油、葱花、姜丝、白糖各种调料适量。

制作方法:

制法：将凤尾菇去杂质洗净，切条。锅烧热放入肉丝煸至水干，加入酱油煸炒，再加入精盐、料酒、白糖、葱花、姜和适量水，煸至肉丝熟；加凤尾菇炒至入味即可。

功效：健脑益智，补精填髓。

用法：佐餐食用，每周2--3次。

应用：适用于智力减退者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脑益智，补精填髓

所属菜系：其它菜系

凤尾虾排

原料:

青虾，精盐，料酒，葱姜汁，花椒

制作方法:

"特点：安徽名菜,此菜外型美观,肉质微酥,虾仁嫩鲜,以花椒或番茄酱佐食别有风味.

用料：青虾700克，精盐，料酒，葱姜汁，花椒各适量。

烹饪方法：将青虾去壳留尾，以精盐，料酒，葱姜汁，花椒稍腌入味

后，以牙签每4只串为一排，制成虾排。将虾排入油锅中炸至金黄色即可

特点:

"安徽名菜,此菜外型美观,肉质微酥,虾仁嫩鲜,以花椒或番茄酱佐食别有风味.

所属菜系：安徽菜

凤尾虾排

原料:

大青虾 7 5 0 克 精盐 2 克, 料酒 2 5 克, 葱、姜汁 3 0 克 花椒盐 5 克

制作方法:

将大青虾去壳留尾以精盐、料酒、葱、姜汁、花椒盐稍腌入味后, 以牙签每 4 只串为一排, 制成虾排; 将虾排入油锅中反覆炸两次至金黄色酥脆时即可。

特点:

安徽名菜。淮河横贯安徽, 湖泽众多??产大青虾。安徽名厨善制河虾, 凤尾虾排较为著名。此菜造型美观, 肉质

所属菜系: 徽菜

凤尾金鱼

原料:

黄鱼750克、冬菇20克、冬笋20克、火腿15克。精盐5克、味精4克、绍酒15克、葱15克、花椒10克、湿淀粉50克。

制作方法:

将黄鱼刮去鱼鳞，除去鱼鳃、内脏洗净剃下头尾，批下鱼身的两片片，剥去鱼皮，再劈成24片长5厘米，宽33厘米、厚0.33厘米的鱼片。平铺在盘内，鱼头剃断下已，从里面砍一刀（不要砍断）用刀拍扁，使之呈跃状，将鱼头、尾分别摆在鱼盘前后两端。用精盐、味精、绍酒、葱椒水撒在鱼片，鱼头、鱼尾上稍腌。冬菇丝、冬笋丝、火腿丝掺在一起，加精盐、味精、绍酒拌匀入味，分别卷入鱼片内，三丝要露出1/3作成“凤尾”。然后把“凤尾”向着鱼尾部整齐地摆在鱼首、尾间，上笼旺火蒸30分钟至熟取出。炒锅内加清汤，放入精盐、味精、绍酒烧开撇去浮沫，放入湿淀粉勾稀芡浇在盘内的“凤尾金鱼”上，淋上鸡油即成。

特点:

造型新颖，制作精细，口味鲜咸，质地软嫩。

所属菜系：鲁菜

凤果乳鸽脯

原料:

用料: 净乳鸽肉150克, 凤果100克。调料: 蒜茸、姜各2茶匙, 葱5段, 精盐2茶匙, 干淀粉、湿淀粉各0.5汤匙, 绍酒3茶匙, 二汤半杯, 味精、胡椒粉各1茶匙, 麻油2茶匙, 植物油500克。

制作方法:

"将乳鸽肉用刀背轻力拍匀剝为件, 用精盐拌匀, 拍上干淀粉。炒锅内放油, 待油烧至六成热, 将乳鸽件放入略炸, 倾在笊篱里。利用锅中余油, 将料头、乳鸽件放在锅中, 放入绍酒, 注入二汤, 用精盐、味精调味,

wen至近稔, 再加入凤果同wen至好, 用湿淀粉打芡, 撒上胡椒粉, 加熟

特点:

此菜鸽肉嫩香。

所属菜系: 其他

凤梨咖喱鸡

原料:

菠萝1个，青椒、红椒各1只，嫩鸡1/2只，洋葱1/4个，干葱2粒，咖喱粉1汤匙，椰汁1/2杯。腌料：生抽1汤匙，酒1/2汤匙，胡椒粉少许，生粉1汤匙。调味：盐1茶匙，糖2茶匙，清汤1杯，胡椒粉少许，生粉1茶匙。全不同了。

制作方法:

"(1) 菠萝从顶部横切开将菠萝肉取出，切块。(2) 干葱洗净切粒。洋葱、青椒、红椒分别洗净切块。嫩鸡洗净斩件加入腌料拌匀。放入滚油中泡油后捞出。用2汤匙油爆香干葱、洋葱后，加入咖喱粉，鸡件炒透，放入调味料煮10分钟。(3) 将青椒、红椒、椰汁放入上项材料中煮匀，约4分钟，加入菠萝，用生粉水打成薄茨，待沸后，倒入菠萝盅内便可以供食。味道新颖""凤梨咖喱鸡""回在咖喱鸡中加入少许新鲜菠萝或罐装菠萝，食法完

特点:

"鲜咸甜适口,有浓郁的咖喱的香味

所属菜系：浙江菜

凤梨烩排骨

原料:

"猪排骨500克,凤梨150克,番茄酱40克,油50克

制作方法:

"将排骨用酱油腌一下沥干,再用热油略炸至其表面变色.油热后爆香葱,姜,放入酱油,料酒,番茄酱,味精和水拌炒一下,然后倒入排骨用小火煮到肉酥烂时将凤梨块倒入,炒烂即可

特点:

"色泽艳丽,果香浓郁,风味独特.

所属菜系: 粤菜

凤梨蟹柳

原料:

"人造蟹柳40克,鲜凤梨1个,盐4克,绍酒15克,味精2克,淀粉15克,生油25克,姜花5克,葱段10克.

制作方法:

"(1) 将凤梨用水洗净,顺长切成卧式盏状,取出果肉切片泡入淡盐水中, (2) 蟹柳切菱形块,滚淀粉在五成热的油锅中拉油捞出,锅留底油,下入葱,姜爆香,投入蟹柳,凤梨肉,加盐,绍酒,味精炒匀,用湿淀粉勾芡,包尾油,出锅装入盏状凤梨中特点:造型新奇,果味香浓,吃口新鲜

特点:

所属菜系: 浙江菜

凤眼鹌鹑蛋

原料:

用料: 鹌鹑蛋10只, 虾胶350克, 面包250克。调料: 生抽2汤匙, 花生油1000克。

制作方法:

鹌鹑蛋煮熟去壳, 每个切成两片。面包切成20片, 改刀成象眼形。将虾胶醇在面包上, 鹌鹑蛋镶嵌在虾胶中间, 蛋黄向上, 如凤眼状。下入油锅中炸至金黄色。

特点:

此菜甘香酥脆。

所属菜系: 其他

凤肝焗花雀

原料:

用料: 腌好禾花雀12只, 熟鸡肝75克, 熟肥肉75克, 鲜柠檬半个。调料: 绍酒、浅色酱油、白糖、ji汁、湿淀粉各0.3汤匙, 味精、麻油各2茶匙, 二汤半杯, 精盐3茶匙, 植物油500克。

制作方法:

1.将鸡肝、肥肉均切为约3cm长的粗条, 将鸡肝、肥肉各1条同塞入花雀膛里, 以塞至完毕为止。 2.炒锅内放植物油, 将油烧至六成热, 将花雀放入略炸, 随倾入笊篱里, 沥油。 3.将花雀放回锅中, 加入绍酒, 注入二汤, 用浅色酱油、味精、白糖、鸡汁调味, 加盖焗至熟。 3.用湿淀粉打芡, 加熟油、麻油和匀, 摆在碟中(摆时, 尾部向外砌为圆圈形)将柠檬放碟边便成。

特点:

此菜碱鲜香酥。

所属菜系: 其他

凤肝鲈鱼块

原料:

鲈鱼肉500克。猪肥肉400克、猪瘦肉200克、鸡肝200克、鸡蛋60克。精盐7.5克、白糖10克、酱油12克、味精5克、露酒25克、干淀粉75克。

制作方法:

"将猪肥肉洗净，切成长方形的块，用露酒拌匀腌制1小时备用。鸡肝、猪瘦肉洗净，分别切成与猪肥肉相同大小的片。鲈鱼常法宰杀洗净，切成与猪肥肉片一样大小的片。将以上四种肉块盛入盆内，

加精盐、白糖、酱油、味精、鸡蛋等搅拌均匀。先取出猪肥肉片涂上干淀粉。在每两块之

特点:

色泽金黄，皮脆肉嫩，鲜香味美。

所属菜系：其他

出汁豆腐

原料:

豆腐4小块（每块4厘米见方） 干香菇1朵 茄子1块 白萝卜泥20克
面粉100克

制作方法:

1、干香菇泡热水，长茄子由尾端开始改十字刀花、柿子椒横切一半。2、把香菇、豆腐、茄子粘面粉在摄氏150度的热油中炸3分钟起锅。3、装进碗中，淋上调味料和萝卜泥即成。

特点:

"菜素淡适宜,品尝一下这日本素菜的美味

所属菜系：浙江菜

出汁豆腐

原料:

材料豆腐4小块（每块4厘米见方） 干香菇1朵 茄子1块 白萝卜泥20克 面粉100克

制作方法:

1、干香菇泡热水，长茄子由尾端开始改十字刀花、柿子椒横切一半。2、把香菇、豆腐、茄子粘面粉在摄氏150度的热油中炸3分钟起锅。3、装进碗中，淋上调味料和萝卜泥即成。

特点:

"菜素淡适宜,品尝一下这日本素菜的美味

所属菜系：浙江菜

刀豆炒香菇

原料:

鲜刀豆250克，水发香菇50克。

制作方法:

制法：将刀豆洗净，切成段。香菇用温水浸泡，洗净，切成丝。将以上两物入烧热的素油锅内，翻炒至熟，加适量清水、细盐、味精即可。

功效：温中补肾，补气益胃。

用法：佐餐，可常食。

应用：适用于脾肾阳虚型肺源性心脏玻

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

温中补肾，补气益胃

所属菜系：其它菜系

利水渗湿----冬菜腰片汤

原料:

猪腰子4个，冬苋菜70克，清汤、味精，精糖、白糖。

制作方法:

"【制作方法】

1、冬菜洗净，切成1.7厘米的长段。猪腰对剖，片去腰臊，片成薄片，用清水漂2~3次，捞起沥干水分。

2、锅烧热，加入清水、盐、冬菜熬出香味后，捞出冬菜。再用清水熬冬菜，捞出。将片在沸水锅内氽熟，盛入汤碗，加入冬菜、味精、清汤即成。

【本品特点】

质地细嫩，味美汤鲜。功用为通膀胱，理肾气，清热明目，行水消肿。用于水肿、腰痛、盗汗、两便不通、目赤、丹毒等症。

特点:

质地细嫩，味美汤鲜

所属菜系: 其它菜系

刺猬圆子

原料:

主料 猪五花肉500克，糯米150克，光荸荠100克。调料 料酒100克，湿淀粉50克，盐、味精各5克，葱、姜汁15克。

制作方法:

(1) 把荸荠、猪肉切成如绿豆粒大小，然后稍剁数刀，使荸荠和肉混合均匀后盛入碗中。将料酒、盐、葱、姜汁、味精和湿淀粉，与适量水拌匀上劲用捏成约 40克重1个的圆子。(2) 糯米淘洗干净后，用清水泡15分钟左右，沥去水放入钵中，加料酒、味精拌匀，腌10分钟左右，沥干汁水。再把捏好的圆子滚上糯米，放入事先抹上油的盆内，上屉用旺火蒸20分钟即成。

特点:

色泽乳白，形似刺猬，外糯里嫩，香甜可口。

所属菜系：江苏菜

刺猬圆子

原料:

猪五花肉500克，糯米150克，光荸荠100克，料酒100克，湿淀粉50克，盐、味精各5克，葱、姜汁15克。

制作方法:

(1) 把荸荠、猪肉切成如绿豆粒大小，然后稍剁数刀，使荸荠和肉混合均匀后盛入碗中。将料酒、盐、葱、姜汁、味精和湿淀粉，与适量水拌匀上劲用捏成约40克重1个的圆子。(2) 糯米淘洗干净后，用清水泡15分钟左右，沥去水放入钵中，加料酒、味精拌匀，腌10分钟左右，沥干汁水。再把捏好的圆子滚上糯米，放入事先抹上油的盆内，上屉用旺火蒸20分钟即成。

特点:

色泽乳白，形似刺猬，外糯里嫩，香甜可口。

所属菜系：江苏菜

剑花蜜枣猪肺汤

原料:

猪肺半个，剑花 60 克，蜜枣 5 个，陈皮 1 小片。

制作方法:

做法

(1) 剑花、陈皮用清水浸软；剑花洗净，切 2—3 段，陈皮（去白）、蜜枣洗净；猪肺切厚片，浸泡于清水中，用手挤洗干净，放入开水锅内煮 5 分钟，捞起过冷河。

(2) 把全部材料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 2 小时，调味供用。

说明

本汤清润肺燥，理肺气而止咳嗽。汤中剑花又叫七星剑花、霸王花、量天尺花，性味甘凉，有清热痰、除积热、润肺燥的作用，《岭南采药录》说它能“止气痛、理痰火咳嗽。”本品含有三十一烷、 β -谷甾醇等。蜜枣性味甘平，功能益气生津、润肺。猪肺性味甘咸平，有补肺作用。陈皮又叫橘皮，性味辛苦温，气味芳香，有行气健脾、理气化痰之功，其药性虽温，但与剑花、蜜枣同用，则温而不燥，可增强化痰止咳功效。合而为汤，共奏润肺燥、理肺气、化痰涎、止咳嗽之功。

注意

寒湿痰饮咳嗽者不宜用本汤。

特点:

润肺止咳，理气化痰。肺燥，或外感燥邪，症见干咳，咽干口燥，或肺胃积热之咳痰黄稠。

所属菜系：粤菜

功德豆腐

原料:

南豆腐 250 克

制作方法:

"原料

南豆腐250克

冬菇10個約50克

蘑菇10個約15克

綫櫻桃、香菇各12個

制法

豆腐切圪形，香菇洗淨，蘑菇去根，櫻桃切兩片。

豆腐下7成熱油中炸至金黃色，放醬油、料酒、白糖、味精、鹽、素鮮湯燒入味。

湯濃后勾芡碼在豆腐頂部，先碼冬菇再碼蘑菇，最后碼櫻桃即成。

特点:

所属菜系：素食菜

功德豆腐

原料:

南豆腐250克，冬菇10个约50克，蘑菇10个约5克，绿樱桃、香菇各12个

制作方法:

(1) 豆腐切圆形，香菇洗净，蘑菇去根，樱桃切两片。(2) 豆腐下7成热油中炸至金黄色，放酱油、料酒、白糖、味精、盐、素鲜汤烧入味。(3) 汤浓后勾芡码在豆腐顶部，先码冬菇再码蘑菇，最后码樱桃即成。

特点:

所属菜系: 浙江菜

加头纯正莲蓉月饼(广式)

原料:

饼皮1.25千克 莲蓉6.5千克 刷面蛋150克

制作方法:

"制作方法:

1.饼皮和莲蓉馅各分成40份。

2.饼皮压成扁圆薄片，放入莲蓉馅包成圆形，用木饼模印饼，要求饼坯边角分明，花纹清晰。

3.饼坯置于饼盘，用清水刷面，使饼皮湿润受热均匀。

4.烘烤至微黄色。取出刷蛋浆，入炉再烘烤至金黄色。

质量标准:

形态：饼四周鼓胀呈微腰形，边角分明，花纹清晰，饼皮不破裂，不露馅。

色泽：金黄、油润，边皮老象牙色。

组织：皮薄馅厚，无颗粒，皮馅相帖，厚薄均匀，油润，无杂质。

口味：香甜嫩滑，有莲子香味。

特点:

香甜嫩滑，有莲子香味

所属菜系：甜品

加州提子干炖蛋

原料:

鸡蛋：10只、白糖：375克、椰奶：750克

制作方法:

"做法:

- 1.将白糖及椰奶放进大碗内搅拌，直至糖完全溶解。
- 2.鸡蛋打匀，加入加州提子干并混合椰奶内。
- 3.将混合好的材料放进蒸炉内30分钟，待蛋糊全熟，即可热用。

特点:

加州提子干：100克

所属菜系：甜品

加州杏仁

原料:

皮虾仁8两，杏仁2两，蒜片、姜片、葱段少许，白糖1茶匙，鸡粉1茶匙，精盐半茶匙，淀粉1茶匙，上汤少许。

制作方法:

先将虾仁用冷水浸半小时后捞起，用干布将水分吸干后，用生粉2茶匙拌匀后，再用温油将虾仁拨散。然后将虾仁、杏仁一起落锅翻炒，加上已

特点:

可降低体内对动脉有危害的低密度脂蛋白的含量，从而有预防动脉硬化的作用。对老年人健康十分有利

所属菜系：其他

助阳益寿酒

原料:

党参、熟地黄、枸杞子各20克，沙苑子、淫羊藿、公丁香各15克，远志肉、荔枝肉各10克，沉香6克，白酒1000克。

制作方法:

制法：将原料中所有药加工弄碎，放入细纱布袋中，扎紧口置干净瓦坛中，再倒入白酒，密封，置阴凉干燥处；3昼夜后，稍开盖，置文火上煮数百沸，取入稍冷后加盖，再放入冷水中拔出火毒，密封后置干燥处。经21天后开封，取出药袋，即可。

功效：补肾壮阳，益肝养精，健脾和胃，延年益寿。

用法：每日早、晚各饮1次，每次空腹温饮10--20毫升。

应用：适用于中老年肾阳不足者饮用。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾壮阳，益肝养精，健脾和胃，延年益寿

所属菜系：其它菜系

包馅土豆

原料:

大的烤土豆2个，黄油25克、热牛奶25克、精盐、胡椒面各少许。

制作方法:

1.把烤过的土豆剥去皮，从一面切去一点或成两半，用勺挖出中间的肉过箩，并用热牛奶调成很软的奶油糊状。用盐和胡椒面调好口味，填回到土豆壳里。2.取烤盘一个，把土豆码放在里边，入热炉烤约10分钟，呈黄色即可。【附注】：也可以将葱头末，芹菜末，细香葱，青椒或擦碎的计司等，加到馅里。

特点:

色泽美观，外焦里嫩

所属菜系：其他

化积解热饮

原料:

红糖少许。药物: 山楂 25 克, 麦芽 15 克, 枳实 10 克。

制作方法:

做法

以上药物加红糖煲水 3 碗, 煲 1 小时半汤成。成人小孩均有此象者都可饮用。

说明

山楂有此积健胃、止痛止呕、化肉类油脂等功效, 麦芽助消化, 红糖润肠通便, 故此汤有化积解热之功。

特点:

天气渐热, 且应酬不暇, 食肉类油类过多, 又或小孩子喜欢饮糖水, 食雪糕、雪条, 致脾胃积滞脾, 胃寒湿, 久而滞胀难消, 不欲饮食, 已成积滞生热饮此汤有改善。

所属菜系: 粤菜

北京填鸭

原料:

光鸭（约四斤）、京葱或葱段（两棵）、甜面酱（两汤匙）、薄饼（适量）、青瓜（切条）（半个）、配料：盐（两茶匙）、酒（一汤匙）、淋鸭皮料：麦芽糖（两汤匙）、清水（三杯）

制作方法:

一、鸭于翼底外开一孔，取出肠脏（可请鸭档代劳），洗净，以配料涂匀鸭腔。二、用三寸长木条纳入鸭腔内，横挡于两翅骨间，插一支管在鸭头部，吹气使鸭全向澎涨。三、用滚水淋鸭外皮至起凸点，煮溶淋鸭皮料，涂匀鸭皮挂在当风处吹干。四、用叉撑着鸭放在火炉上烧，须反覆转动及多次涂油，烧至皮脆及呈金红色上碟。五、若用炉烤，鸭以锡纸包着烤至八成熟，除去锡纸再烤至鸭皮呈金黄色取出，用滚油淋鸭皮至脆上碟。六、趁热将鸭片皮，伴以京葱、青瓜、甜面酱及薄饼同食。

特点:

京菜

所属菜系：京菜

北京泡菜

原料:

"大白菜1000克,鸭梨50克,白萝卜50克,味精10克,胡萝卜50克,葱50克,辣椒末20克,蒜50克,牛肉汤50克,盐35克,苹果50克

制作方法:

将大白菜择洗干净，控去水分，剥下外层的菜帮，劈成两半。菜心从头部劈成四半。再改刀切成约5厘米长的条。将苹果、梨一起放入搪瓷盆内，下入葱、蒜、盐、味精、辣椒末搅拌均匀，倒入牛肉汤。在原料上面压上一块干净的大石头或一个盘子，然后放在温度较高的地方（约40℃左右），五天即可食用。注意：制作此菜时，所用的容器一定要清洁，以免泡制时间稍长，产生大量细菌，造成疾病。

特点:

此菜为黄白色，清淡鲜香，酸辣咸甜适中，加入水果的香味，是北京人冬季家家都制的一道家常菜。

所属菜系：京菜

北京烙饼

原料:

面粉500克，麻油100克。

制作方法:

"①面粉加开水250克揉合揉透后，摊开冷却，然后搓成长条，揪扁，擀成长方形薄皮坯子；②在皮子上抹些麻油后卷起来，切成小坯子，再将小坯

子揪扁，擀成圆饼待用；③平锅上火，在饼上刷油，放入锅内用小火烤烙至两面呈金黄色时即可。

特点:

(京菜)

所属菜系: 京菜

北京烤鸭

原料:

"北京净鸭1只,麦芽糖10克,甜酱1碟,北京葱段1碟,荷叶饼或芝麻烧饼若干

制作方法:

"1.选一只完整的北京填鸭,从割开的气管处打气,使其皮肉分离、全身鼓起。2.将鸭子开膛除去内脏,然后放入一根约2英寸长的木棍,支撑住胸骨,以便使鸭皮伸展开来。然后用钩子勾住脖子,再在鸭皮上涂上一层淡的麦芽糖,挂在通风处风干。3.将晾好的鸭子挂在烤炉中,手边预备好一只热水壶以备随向鸭子灌水。为使鸭子烤得熟透均匀,要不断地翻动必要时可用烤竿挑动。4.将鸭子烤至全褐色,出炉的鸭子好象涂了亮漆一般。5.将事先摆在桌上的荷叶饼,芝麻烧饼和其他调味品等切成片的鸭肉一并上桌。

特点:

所属菜系: 京菜

北京烤鸭

原料:

" 北京净鸭1只,麦芽糖10克, 甜酱1碟, 北京葱段1碟, 荷叶饼或芝麻烧饼若干

制作方法:

制作过程:

1、选一只完整的北京填鸭, 从割开的气管处打气, 使其皮肉分离、全身鼓起。

2、将鸭子开膛除去内脏, 然后放入一根约2英寸长的木棍, 支撑住胸骨, 以便使鸭皮伸展开来。然后用钩子勾住脖子, 再在鸭皮上涂上一层淡的麦芽糖,挂在通风处风干。

3、将晾好的鸭子挂在烤炉中, 手边预备好一只热水壶以备随向鸭子灌水。为使鸭子烤得熟透均匀, 要不断地翻动必要时可用烤竿挑动。

4、将鸭子烤至全褐色, 出炉的鸭子好象涂了亮漆一般。

5、将事先摆在桌上的荷叶饼, 芝麻烧饼和其他调味品等切成片的鸭肉一并上桌。

特点:

所属菜系: 北京菜

北京烤鸭

原料:

北京填鸭500克 精盐2克 葱丝150克 白糖10克 甜面酱100克 薄饼20张

制作方法:

"北京填鸭500克精盐2克葱丝150克白糖10克甜面酱100克薄饼20张

烹饪方法

1.用气筒从鸭脖子刀口处打气到皮下脂肪和结缔之间使气体均匀地充满添鸭全身;

2.用钩将鸭挂起后以沸水烫鸭全身使气体膨胀,用糖水浇淋鸭身两次后风干,用木塞将肛门塞住,从刀口处往鸭子里倒水待用;

3.将鸭放入烤炉内烤到全部上色至熟为止;

4.将鸭子趁热片成片与葱丝甜面酱一起卷在薄饼中即可食用。

特点:

著名北京菜,以北京特产填鸭烤制而成。曾是元、明、清历代宫廷御膳珍品。后传入民间,成为京菜之首,独步中国食坛,誉满全球。著名的全鸭席即是以烤鸭为主菜设置的,北京全聚德烤鸭店的烤鸭最为著名。

所属菜系:北京菜

北京烤鸭

原料:

"北京净鸭1只,麦芽糖10克,甜酱1碟,北京葱段1碟,荷叶饼或芝麻烧饼若干

制作方法:

"1,选一只完整的北京填鸭,从割开的气管处打气,使其皮肉分离、全身鼓起。2.将鸭子开膛除去内脏,然后放入一根约2英寸长的木棍,支撑住胸骨,以便使鸭皮伸展开来。然后用钩子勾住脖子,再在鸭皮上涂上一层淡的麦芽糖,挂在通风处风干。3.将晾好的鸭子挂在烤炉中,手边预备好一只热水壶以备随向鸭子灌水。为使鸭子烤得熟透均匀,要不断地翻动必要时可用烤竿挑动。4.将鸭子烤至全褐色,出炉的鸭子好象涂了亮漆一般。5.将事先摆在桌上的荷叶饼,芝麻烧饼和其他调味品等切成片的鸭肉一并上桌。

特点:

所属菜系: 京菜

北京芝麻鸡

原料:

肉鸡一只，葱15克，花椒面 1 克、酱油25克，香油25克，芝麻25克，糖15克，醋10克，辣椒油15克，味精3克。

制作方法:

① 将肉鸡洗净，放入锅中煮20至30分钟，取出晾凉，葱切成末。芝麻炒熟晾凉； ② 将酱油、醋、香油调和，再放入糖、花椒面、辣椒油、味精、葱末搅拌均匀； ③ 将熟鸡剁成便于食用的小块，码放盘中，浇汁后即可食用。

特点:

所属菜系：京菜

北京鸡

原料:

鸡腿 1 5 0 克, 青花菜 8 0 克 黑胡椒粉、味精各 1 克, 淀粉、糖各 3 0 克, 精盐、醋、辣酱油各 1 0 克 鸡蛋 1 个 水 1 0 0 克

制作方法:

"鸡腿去骨取肉切成块状, 用精盐、黑胡椒粉、味精、鸡蛋、太白粉腌 1 0 分钟, 然后将油烧热, 投入鸡块炸至呈金黄色时捞出; 青花菜一朵一朵剖开, 洗净后, 用精盐水氽烫冲凉铺入盘中;

锅热后倒入油, 加糖、醋、辣酱油、精盐、味精、太白粉和水, 煮稠后倒入鸡块拌匀盛在花菜盘

特点:

北京家常菜。以去骨鸡腿肉为主料, 炸、熘制成。成菜金黄, 鸡肉软脆, 外焦里嫩, 咸甜适口, 风味独特。用料简

所属菜系: 京菜

北杏参地老鸭汤

原料:

老鸭 1 只，北杏仁 1 2 克，党参 3 0 克，熟地黄 3 0 克，川贝母 1 2 克，生姜 2 片。

制作方法:

做法

(1) 党参、川贝母、熟地黄洗净，北杏仁用开水烫去衣，老鸭去毛、去肠杂，洗净，斩块。

(2) 把全部材料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 2—3 小时，调味供用。

说明

本汤以滋肾阴、润肺燥、宣肺止咳为主。汤中北杏仁性味苦辛微温、质润，有止咳平喘、宣降肺气的作用，《药性论》说它能“疗肺气咳嗽上气喘促。”本品含有苦杏仁甙、脂肪油等，苦杏仁甙经水解生成苯甲醛和氢氰酸，小量氢氰酸能镇静呼吸中枢，而苦杏仁油有滋润作用，并能抑制伤寒杆菌和付伤寒杆菌。川贝母性味甘微寒，功能润肺化痰，与北杏仁同用，则润肺、化痰、镇咳效果更佳。党参性味甘平、质润，不燥不腻，功能健脾、益气生津，《本草正义》说它“力能补脾养胃、润肺生津……滋胃阴而不湿，润肺而不犯寒凉。”熟地黄性味甘微温、质柔润，功能滋肾阴而止消渴。与党参合用，健脾滋肾益精，精津之源足，则肺燥可愈。老鸭性味甘咸，功能益阴滋液。生姜辛温，可健胃去腥。合而为汤，共奏滋胃润肺、止咳化痰之功。

注意

咳嗽痰多清稀者不宜用本汤，若咳嗽痰中带血、潮热者，可把熟地黄换成生地黄。

特点:

所属菜系: 粤菜

北杏燕窝汤

原料:

材料: 干燕窝2片, 北杏片3片; 调味料: 冰糖110克

制作方法:

做法:

1.干燕窝放入大碗中, 加入滚水浸泡4小时, 捞出, 挑除杂质, 放入滚水中煮10分钟, 再以清水稍微浸泡, 捞出沥干水分备用。

2.北杏片放入滚水中煮5分钟, 捞出, 待凉去除外膜。

3.锅中放入冰糖和3杯水煮融成糖水, 加入所有材料, 移入炖盅中, 以小火炖煮3--4小时至软烂入味, 即可盛出。

注意: 如果家中有能隔水炖煮的炖锅, 可以利用隔水的方式炖煮, 味道更清香, 滋补效果也更好。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此汤兼具滋阴润燥与美容养生的功效, 能益气、润肺, 并使脸色健康红润。

所属菜系: 其它菜系

北杏猪肺汤

原料:

猪肺250克 北杏10克 姜汁 食盐适量【来源】民间方

制作方法:

"猪肺切块洗干净，与北杏加清水适量煲汤，汤将好时冲入姜汁1～2汤匙，用食盐调味即成。

【用法】饮汤，食猪肺。每日2次，随量食。

特点:

止咳化痰，补肺。适用于慢性支气管炎、肠燥便秘等症。

所属菜系：其他

北芪枸杞羊脑汤

原料:

北芪25克，枸杞子50克，羊脑1副，生姜1片

制作方法:

"[制法]: 1.将羊脑泡入水中，撕去表面薄膜，用牙签挑去红筋，放入滚水中拖过，不要碰坏羊脑；北芪、枸杞子、生姜分别用清水洗净。

2.将备用料一齐放入炖盅内，加清水适量和烧酒一汤匙，盖好，放入锅内用文火隔水炖3到4小时，调味供用。

[功能]: 补益肝肾、健脑益智、强精补髓

[适用范围]: 用于身体虚弱、肝血虚、肾气虚衰、头痛、眩晕、记忆力减退等。常用本汤有明目补脑、消除面部黑斑的作用。

特点:

补益肝肾、健脑益智、强精补髓

所属菜系: 其它菜系

北芪瘦肉

原料:

猪腰枚肉650克，北芪6克，天麻2克。

制作方法:

"特点：此菜汤浓汁香，性温和，为滋补上品

原料：猪腰枚肉650克，北芪6克，天麻2克。

烹饪方法：猪肉切成厚圆片，用腌料腌制30分钟，将猪肉片放入一深盘中，

再撒上北芪，天麻，清水和料酒，放入蒸锅蒸20分钟后再焖5分钟即可。

特点:

此菜汤浓汁香，性温和，为滋补上品

所属菜系：粤菜

北菇鹅掌

原料:

鹅脚 10 只，湿香菇 50 克，熟火腿 15 克，笋花 30 克，猪油 500 克（耗 75 克），上汤 250 克，精盐、湿淀粉、味精、芝麻油、胡椒粉各适量。

制作方法:

1、将鹅脚洗净，用开水烫熟，取出脱去骨、筋、爪，每只切成 3 块，下开水锅氽泡一下捞起，用冷水漂凉待用。2、烧热鼎倒入猪油，油温四、五成热时，将鹅脚下鼎熘炸 2 分钟，捞起。再把香菇去茎洗净，笋花切片后一起下鼎炒香，投进鹅脚，加入上汤，用中火焖约 20 分钟，投入味精、精盐、胡椒粉、芝麻油、湿淀粉勾芡，放入火腿片，起鼎装盘即成

特点:

富有胶质，软滑、味美、醇香

所属菜系：粤菜

十全大补鸡汤

原料:

鸡1只，人参3克，茯苓12克，白术12克，炙甘草6克，当归9克，川芎6克，熟地12克，白芍12克，黄芪12克，肉桂2克

制作方法:

"[制法]: 1.将鸡剖净、去内脏、洗净斩件; 把各药材稍洗, 备用。

2.将备用料一齐放入砂煲内, 加清水适量, 武火煮沸后, 改用文火煲2至3小时, 调味食用。

[功能]: 补气养血, 健脾益肾

[适用范围]: 用于气血两虚兼阳虚者。症见少气乏力、面色苍白、头晕眼花、心悸失眠、食欲不振、畏寒喜暖、手足不温、腰膝冷痛、便溏等。

特点:

补气养血, 健脾益肾

所属菜系: 其它菜系

十全炆补汤

原料:

党参10克、炙黄芪10克、肉桂3克、熟地15克、炒白术10克、炒川芎6克、当归6克、酒白芍6克、茯苓6克、炙甘草6克。猪肉500克、猪肚50克、墨鱼50克、猪杂骨100克、鸡鸭爪翅100克、猪皮50克。生姜30克、葱10克、花椒2克、味精1克。

制作方法:

将党参等10味药物用纱布袋装好，扎口将墨鱼用水发透，除尽骨膜。猪肉、猪肚、墨鱼、杂骨、鸡鸭爪翅、猪皮分别洗净，将棒子骨捶破，生姜拍松。将以上备好的药物和食物同时放入锅中，加适量清水，用武火煮沸，打净浮沫，移炆火上炖约2小时，将猪肉、墨鱼、鸡鸭爪翅捞起，晾凉，切成片、丝、块，分别取各种食物混合装碗，注入药汤，加少许味精即成。

特点:

肉料软滑，汤汁粘浓，鲜香可口，有浓郁的药香味，并对肾阳虚衰，精血亏损有较好疗效。

所属菜系：川菜

十全猪尾

原料:

猪尾4条，中药（人参、黄芪各8克，当归、茯苓、熟地黄各12克，

制作方法:

"特点：此菜香醇，美味可口，汤汁浓厚，营养丰富，为滋补佳品

原料：猪尾4条，中药（人参、黄芪各8克，当归、茯苓、熟地黄各12克，

芍药、桂枝、狗脊、牛膝各10克）

调味料：盐、酒。

步骤：1、将猪尾去毛洗净，切成长段，用开水烫煮约2分钟，捞出入冷水再洗。

2、锅中倒入清水5碗，中药全部放进纱布中包扎好，同猪尾一起放入

锅中，用大火煮开后，改用小火慢炖约1小时，药包捞出，再放进调味料即可。

功效及说明：1、此菜香醇可口，亚热带地区的人较易疲倦，可常服食。

2、猪尾胶质丰富，含钙较多。

3、常服可治产后妇女的腰酸悲痛及风湿腰痛

特点:

此菜香醇，美味可口，汤汁浓厚，营养丰富，为滋补佳品

所属菜系：其它菜系

千层饼

原料:

面粉2500克，油50克，花椒盐50克，发酵粉适量。

制作方法:

1.将老酵面放入盆内，加水半斤左右，将老酵面解开，倒入面粉和成面团发酵。2.大葱切成葱花；花椒炒熟擀碎和盐放在一起拌均匀制椒盐备用。3.待面发起时，加适量的碱揉均匀，搓成长条，揪二两一个的剂子，揉圆按扁，擀成约半分厚鸭蛋圆形的面片，抹上一层油，洒上花椒盐(适量)，再洒一层葱花，然后由外向里卷叠起来收好口，光面朝上擀成三寸宽、五寸长的鸭蛋圆形饼，上屉用旺火蒸十五到二十分钟即成。

特点:

色白暄软，椒香而味咸

所属菜系：其他

千屈菜马齿苋粥

原料:

千屈菜30克，马齿苋20克（鲜品倍加），粳米150克，蜂蜜或红糖适量

制作方法:

【原料】

千屈菜30克，马齿苋20克（鲜品倍加），粳米150克，蜂蜜或红糖适量。

【制作方法】

1、粳米淘洗干净，千屈菜花及全草，择去老黄叶和根茎杂质，洗净，切2厘米的段，马齿苋洗净，切细。

2、将粳米、千屈菜、马齿苋全放入锅内，加清水适量，用旺火烧沸，转用中火煮至米熟烂成粥，早晚各食1次。加蜂蜜或红糖调味。

【本品特点】

味甜润，粥糯软，爽口。功用为清热凉血，解毒利湿。用于肠炎、痢疾，便血等症。

特点:

味甜润，粥糯软，爽口

所属菜系：其它菜系

千層糕

原料:

水3000克，生粉1500克，糖1250克，橙汁色香油少量。

制作方法:

"制法：與芝麻糕制法一樣

特点:

所属菜系：甜品

千岁爷豆腐

原料:

材 料：布包豆腐4块；冬菇8只；蛭子150克；条虾100克；葱少许；干红辣椒半只；豆豉1汤匙；蒜肉2粒。调味料：酱油1/2汤匙；糖1茶匙；生粉半茶匙；水1汤匙；熟油1汤匙；麻油少许；

制作方法:

1.豆腐用清水冲净切成薄片，放进微波炉安全菜盘。2.条虾去壳，每只切成两半，加生粉，同蛭子肉拌和，夹入豆腐之中。3.葱切碎，红辣椒切丝。4.豆豉洗净与蒜肉同剁碎混合调味汗料拌匀，淋上豆腐面，再洒上葱粒、红辣椒，放入微波炉中用高功率煮4分钟，即可取出供食。

特点:

所属菜系：微波炉菜

千岛汁鸡球

原料:

鸡腿肉450克、芥菜心11条、千岛汁10克、蒜茸2克、鸡粉5克、胡椒粉1克、盐5克、香油1克。

制作方法:

1 鸡腿肉切片； 2 加盐、味精、生粉、食粉，水腌20分钟； 3 在4成热油中滑熟成球； 4 锅留底油，放少许蒜茸和千岛汁，然后把鸡球放入，再加芡汤、盐、鸡粉、香油、胡椒粉炒均，勾芡点明油出锅，放在盘中； 5 芥菜心焯水后，放锅中留少许底油，放芥菜心烹料酒加芡汤略炒； 6 起锅码在鸡球边即可。

特点:

所属菜系：粤菜

千斤拔猪脚汤

原料:

猪脚1只，千斤拔60克

制作方法:

"[制法]: 猪脚刮洗干净、斩件; 千斤拔洗净, 与猪脚一齐放入砂煲内, 加清水适量, 武火煮沸后, 放后文火煲2--3小时, 调味供用。

[功能]: 活血化瘀、理气止痛

[适用范围]: 用于瘀血腰痛。症见腰痛如刺, 痛有定处, 轻则俯卧不便, 重则不能转侧, 痛处拒按, 日轻夜重, 舌质紫暗, 或有瘀斑。

特点:

活血化瘀、理气止痛

所属菜系: 其它菜系

千斤狗脊牛筋汤

原料:

牛脚筋250克，千斤拔50克，金狗脊50克，陈皮1角，红枣10粒

制作方法:

"[制法]: 1.牛脚筋、千斤拔、金狗脊、陈皮（去白）、红枣（去核）分别用清水洗净，千斤拔、金狗脊、陈皮装入干净纱布袋内，并扎紧袋口。

2.把全部用料一齐放入砂煲内，加入开水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，调味供用。

[功能]: 舒筋活络、强健筋骨

[适用范围]: 用于风湿关节疼痛、腰肌劳损、腰腿痛、腰脊损伤、手脚痹痛等症。

特点:

舒筋活络、强健筋骨

所属菜系: 其它菜系

单县羊肉汤

原料:

羊肉500克。花椒5克、桂皮5克、陈皮5克、香菜50克、草果5克、良姜10克、白芷5克、葱10克、精盐15克、红油25克、花椒水15克、丁香面5克、桂子面5克、酱油5克、芝麻油25克。

制作方法:

将羊肉洗净切成长10厘米、宽3.3厘米、厚3.3厘米的块，羊骨砸断铺在锅底，上面放上羊肉，加水至过肉，旺火烧沸，撇净血沫，将汤滗出不用。另加清水，用旺火烧沸，撇去浮沫。再加上适量清水，沸后再撇去浮沫，随后把羊油放入稍煮片刻，再撇去一次浮沫。将花椒、桂皮、陈皮、草果、良姜、白芷等用纱布包起成香料包，一同与姜片、葱段、精盐放入锅内，继续用旺火煮至羊肉八成熟时，加入红油、花椒水，煮约二小时左右即成。此时汤锅要始终保持滚沸，捞出煮熟的羊肉，顶丝切成薄片，放入碗内，撒上香菜末即成肉汤。可将辣椒油、大葱段装味碟，荷叶饼装大盘，一并随羊肉汤上桌。食用时放少许辣椒油，荷叶饼夹大葱段，可与羊肉汤同食。

特点:

投料考究，制作精细，调味丰富，汤汁乳白，不腥不膻，香醇不腻，味道鲜美，并有补虚壮阳，温中暖下

所属菜系：鲁菜

单县羊肉汤

原料:

羊肉500克。花椒5克、桂皮5克、陈皮5克、香菜50克、草果5克、良姜10克、白芷5克、葱10克、精盐15克、红油25克、花椒水15克、丁香面5克、桂子面5克、酱油5克、芝麻油25克。

制作方法:

将羊肉洗净切成长10厘米、宽3.3厘米、厚3.3厘米的块，羊骨砸断铺在锅底，上面放上羊肉，加水至过肉，旺火烧沸，撇净血沫，将汤滗出不用。另加清水，用旺火烧沸，撇去浮沫。再加上适量清水，沸后再撇去浮沫，随后把羊油放入稍煮片刻，再撇去一次浮沫。将花椒、桂皮、陈皮、草果、良姜、白芷等用纱布包起成香料包，一同与姜片、葱段、精盐放入锅内，继续用旺火煮至羊肉八成熟时，加入红油、花椒水，煮约二小时左右即成。此时汤锅要始终保持滚沸，捞出煮熟的羊肉，顶丝切成薄片，放入碗内，撒上香菜末即成肉汤。可将辣椒油、大葱段装味碟，荷叶饼装大盘，一并随羊肉汤上桌。食用时放少许辣椒油，荷叶饼夹大葱段，可与羊肉汤同食。

特点:

投料考究，制作精细，调味丰富，汤汁乳白，不腥不膻，香醇不腻，味道鲜美，并有补虚壮阳，温中暖下

所属菜系：鲁菜

南乳煎蚝

原料:

大生蚝600克，南乳汁2汤匙，葱及姜片少许，生粉适量。蜜糖1汤匙，胡椒粉少许，绍酒1茶匙

制作方法:

1、生蚝洗净，用姜葱水将生蚝灼到五层熟，沥干后再抹干。2、南乳汁拌入蜜糖，胡椒粉，绍酒，加入生蚝拌匀腌透，沥干。3、将生粉洒在生蚝上。4、煎碟以高火预热3分钟，加3汤匙油后再加热1分钟，将生蚝放上用高火每面煎 2分钟或到金黄。

特点:

所属菜系：微波炉菜

南乳笋鸡

原料:

嫩鸡一只（750克）。春笋肉150克、绿蔬菜50克。红腐乳1块、红腐乳卤50克、湿淀粉5克、葱段3克、白糖10克、精盐1.5克、味精2.5克、绍酒25克、熟猪油25克。

制作方法:

将鸡斩成3.5厘米见方的块，放入小瓦钵内，加入绍酒、精盐、白糖、红腐乳卤（红腐乳捣碎先调入卤内），浸腌半小时。春笋切成料块。把鸡块（皮朝下）整齐地排放在碗内，上面放上笋块，浇上腌过的鸡卤汁，上笼用旺火蒸20分钟左右取出，将卤汁滗入锅中，鸡块覆盖在盘内，四周围上焯熟的绿蔬菜。然后把锅中的原汁在旺火上烧沸加入味精，用湿淀粉调稀芡，勾芡淋上猪油，加入葱段，浇在鸡块上即成。

特点:

色泽鲜艳，鸡嫩笋脆，细腻无渣，入口即化，酱香浓郁，鲜美爽口。

所属菜系：浙江菜

南乳肉

原料:

猪五花条肉400克。绿叶菜200克。红曲粉1.5克、葱结5克、姜块2.5克、绍酒2.5克、酱油5克、盐1克、白糖20克、味精0.5克、熟猪油15克。

制作方法:

将条肉刮净毛，洗净后切成2厘米见方的块，在沸水中稍氽，捞出再洗净，与葱结、姜块、绍酒、酱油、白糖、红乳卤一同入锅，加水200克，小火焖烧约半小时，捞出葱姜，再将红曲粉用少许水调汁入锅。继续烧约半小时，起锅入碗内，加盖上笼用旺火蒸烂为止。将南乳肉从笼中取出，滗去卤汁，覆在腰盘中间。热锅加猪油，放入绿叶菜，加盐，味精，炒熟起锅，沥干水放在肉的两边，再将南乳肉汁入锅收浓淋在肉上即成。

特点:

色泽鲜艳，乳香酥糯米，蔬菜碧绿，乳肉红润，别具特色。

所属菜系：浙江菜

南北杏仁鹌鹑汤

原料:

鹌鹑 2 只，猪瘦肉 2 5 0 克，南杏仁 3 0 克，北杏仁 1 0 克，圆肉 1 5 克，生姜 1 片。

制作方法:

"做法

(1) 杏仁用开水烫，去衣，圆肉洗净，瘦猪肉洗净，切块；鹌鹑去毛，肠脏和脚，洗净，斩件。

(2) 把全部材料放入开水锅内，武火煮沸后，文火煲 2—3 小时，调味供用。

说明

本汤是宣肺润肺以止咳喘之饮品，汤中南杏仁又叫甜杏仁，性味甘平，北杏仁又叫苦杏仁，性味苦辛微温，二者均有止咳平喘的作用，南杏仁则长于补肺润燥而止咳喘，《医学启源》说它能“除肺中燥、治风燥在于胸膈”，北杏仁苦降辛开，则长于宣降肺气而止咳喘，

《药性论》说北杏仁能“疗肺气咳嗽上气喘促”；二者合用，润肺燥，降肺气，对肺燥咳喘疗效更佳。鹌鹑性味甘平，有补益肺气的作用，《食疗本草》说它能“补五脏，益中续气，实筋骨，耐寒暑，消结气”；圆肉即龙眼肉，性味甘平、质润，功能补益心脾、滋养安神，是治疗气血虚弱常用的滋养补虚之品。瘦猪肉能滋阴润燥、健脾益气。生姜和胃除腥。合而为汤，补肺气、润肺燥，降肺气，止咳喘，润而不腻，是润补与宣降同用、补脾与润肺同施之汤品。汤中鹌鹑改用鹧鸪，或乳鸽，或猪肺，亦可收同样功效。

特点:

滋润肺燥，宣肺止咳。燥伤肺阴，症见气逆喘咳，或干咳无痰，或咳痰不利，或久咳不愈，喉干舌燥。亦可用于肺结核咳嗽，难以入睡等肺阴不足者。

所属菜系：粤菜

南华豆腐

原料:

蜂巢豆腐150克，菜远75克，陈草菇25克。绍酒、湿淀粉各3茶匙，精盐2茶匙，味精、胡椒粉、芝麻油各1茶匙，植物油0.5汤匙，上汤1汤匙。

制作方法:

炒锅内放油烧三成热，将菜远，陈草菇放在锅内，加入绍酒，注入上汤，加入豆腐，用精盐、味精调味，撒上胡椒粉，用湿淀粉打芡，加油、麻油和匀上盘便成。

特点:

此菜味清香鲜，下饭佳品。

所属菜系：其他

南卤醉虾

原料:

鲜活虾500克（每只长3—5厘米为佳）。葱白100克。豆腐乳汁50克、酱油10克、味精0.5克、香油1克。

制作方法:

鲜活虾用清水洗净泥沙，剪去虾枪、须、脚，放于盘内，淋上曲酒。葱白切成约3.5厘米的段，均匀地摆在虾的上面，扣上碗即是醉虾。豆腐乳汁、酱油、味精、香油调匀，即成南卤，随醉虾同上桌小食时揭开扣碗，将醉虾蘸卤汁就葱白同食。

特点:

鲜虾醉态可掬，入口鲜美醇香。

所属菜系：川菜

南卤醉虾

原料:

鲜活虾500克（每只长3—5厘米为佳）。葱白100克。豆腐乳汁50克、酱油10克、味精0.5克、香油1克。

制作方法:

"【制作过程】:

鲜活虾用清水洗净泥沙，剪去虾枪、须、脚，放于盘内，淋上曲酒。葱白切成约3.5厘米的段，均匀地摆在虾的上面，扣上碗即是醉虾。豆腐乳汁、酱油、味精、香油调匀，即成南卤，随醉虾同上桌小食时揭开扣碗，将醉虾蘸卤汁就葱白同食。

特点:

鲜虾醉态可掬，入口鲜美醇香。

所属菜系：小吃

南卤醉虾

原料:

鲜活虾500克（每只长3—5厘米为佳）。葱白100克。豆腐乳汁50克、酱油10克、味精0.5克、香油1克。

制作方法:

"鲜活虾用清水洗净泥沙，剪去虾枪、须、脚，放于盘内，淋上曲酒。葱白切成约3.5厘米的段，均匀地摆在虾的上面，扣上碗即是醉虾。

豆腐乳汁、酱油、味精、香油调匀，即成南卤，随醉虾同上桌小食时揭开扣碗，将醉虾蘸卤汁就葱白同食。

特点:

鲜虾醉态可掬，入口鲜美醇香。

所属菜系：其他

南排杂烩

原料:

干鲍鱼（8只）、白萝卜、鸽蛋（12只）、熟火腿、海参、白糖、鱿鱼、葱姜、鲜菇、菱粉、冬菇、黄酒、熟鸡、胡椒粉、菜心、鸡汤、冬笋、硼酸。

制作方法:

一、鲍鱼用硼酸发酥两面横刀起花放开水内烫几次除去硼酸味，然后用鸡汤，葱，姜调味，在小火上烤，至入味为止。二、将海参发好，也放上、姜、油、酒和鸡汤，在小火上烤入味为止。三、将鱿鱼发好用刀横油沥干。四、将萝卜、冬笋切成各种花样，与冬菇、菜心一起放入温油内泡一下五、将鸽蛋蒸熟去壳，撒上些干菱粉，放入油锅内炸一下。再用小火约烤十分钟。六、将以上各种原料与熟火腿、熟鸡放入鸡汤，加上盐，味精、糖、黄酒、胡椒粉等作料烤一下，分类搭色排成圆形（鸽蛋放在中央），再烧些汤汁，加些湿菱粉，浇上即好。

特点:

色香味俱佳，适宜作筵席大菜的头菜。（川菜）

所属菜系：川菜

南林香鸭

原料:

主料: 光肥嫩鸭1只(约重1500克)。配料: 河虾仁100克, 猪肥膘50克, 味精1克, 花椒5克, 桂皮15克, 草果10克, 八角2克, 丁香2克, 玉果1克, 蒜头末25克, 葱末50克, 姜片25克, 花生油1500克(约耗150克), 芝麻油50克。

制作方法:

(1) 将鸭子治净, 放入热水锅中, 烫去血水, 捞出洗净置盘中, 用精盐(14克)、绍酒(45克)擦匀鸭身, 加入葱末、姜片、花椒、丁香、八角、桂皮、草果、玉果, 上笼蒸约2小时至酥烂, 取出待用。

(2) 将鸭子平剖开, 去骨后置盘中。把虾仁、猪肥膘剁成虾膘茸, 加绍酒(5克)、精盐(1克)、味精搅匀, 涂抹在鸭肉面上。另取盘1只, 抹上花生油, 将(皮朝上)放入, 同时将酵种加清水调成糊状, 加入花生油搅匀, 涂在鸭肉面上。(3) 将锅置中火上, 舀入花生油, 烧至七成热时, 放入鸭炸至酵糊呈金黄色时离火, 捞出切成长方块, 排放在盘中, 再将鸭头劈成2片, 放入盘中拼成鸭形。原锅中余油倒出, 复置旺火上烧热, 舀入芝麻油, 放入蒜末炸香, 浇在鸭子上, 再撒上芝麻粉, 花生粉即成。上席时备甜面酱, 辣酱油各1小碟, 以供蘸食。

特点:

香味浓郁, 松脆鲜酥

所属菜系: 江苏菜

南煎丸子

原料:

主料(1) 山药160克，鲜藕120克，鸡蛋1个，糕点20克，面粉50克。调料香油600克(实耗约130克)，白汤250克，花椒盐2克，湿淀粉10克，酱油16克，白糖1克，味精3克，姜末2克。

制作方法:

(1) 将山药洗干净去皮，用滚刀法切成菱角块。鲜藕洗干净，用刀先切成丝，然后剁成泥。(2) 将生面筋切成条，放开水中煮10分钟左右，捞出来，剁成碎末。糕点擀碎。(3) 炒勺放在旺火上，倒入香油(30克)烧热，下入面筋末煸成黄色，倒入大碗里，加入鸡蛋，糕点末、花椒盐、面粉、藕泥、味精(半量)、姜末(1克)等，搅拌均匀，用手捏成直径为3厘米的丸子14个。(4) 炒勺放旺火上，倒入香油(60克)，烧到7~8成热，下入丸子，煎成焦黄色，取出来，摆在大碗里。(5) 炒勺放回旺火上，倒入香油烧到7~8成热，下入山药块，炸成金黄色，倒入漏勺中沥油。再将炒勺放回旺火上，下入白汤(100克)、白糖(半量)、酱油(5克)和炸好的山药块煮2~3分钟入味后捞出来，码在大碗里的丸子上面，再泼上汤汁，上笼屉蒸20分钟左右，取出来连汤一起扣入盘中(6) 炒勺内放入香油(25克)在旺火上烧，下入姜末，把汤汁灌入勺内，再加入白汤、白糖、酱油、味精等。把汤烧开后，用湿淀粉调稀勾芡，再滴入香油，然后浇在丸子上即成。

特点:

光泽油亮，质地软嫩，味美鲜香，食之不腻。

所属菜系：浙江菜

南煎丸子

原料:

猪肉200克，清油250克（实耗约100克），料酒15克，黄酱15克，盐2克，味精5克，白糖5克，葱姜末各2克，香油10克，鸡蛋液35克，水淀粉100克，高汤适量

制作方法:

南煎，也叫煎烧，是南方多彩的方法之一。(1)肉切细末，加鸡蛋液，盐，料酒，味精，酱油，黄酱，香油，水淀粉搅拌，挤成个头均匀的丸子。(2)锅放油烧热，将丸子推入锅里煎，之后用手勺将丸子按扁，一面煎熟，翻个，继续煎，两面都煎好取好。(3)锅留底油，放葱、姜爆香，烹料酒，加汤、酱油、盐、糖、味精，下入丸子，锅开后转微火靠入味，再转大火勾芡，翻个，淋香油即可。

特点:

色泽金红，鲜嫩香醇。

所属菜系：鲁菜

南煎肝

原料:

猪肝（500克）、鸡蛋白（2只）、葱末（少许）、黄酒（20克）、白糖（6克）、酱油（20克）、菱粉（40克）、麻油（60克）。

制作方法:

一、将猪肝片成长约1寸半，宽约7分的薄片，放入用酱油、酒、蛋白调成的卤内拖一拖，再一片片地滚满干菱粉。二、开热猪油锅，将猪肝放入拉一下，拉时，油锅要热，动作要快，以免猪肝出水而发韧，拉好后，倒去锅内的油，随即加入糖、葱、麻油、同猪肝一道翻一翻，起锅装盘。

特点:

(福建菜)

所属菜系: 闽菜

南瓜冰糖水

原料:

南瓜 5 0 0 克，冰糖适量。

制作方法:

做法

南瓜去皮切小块，加冰糖、水 4 碗，煲 1 小时汤成，食瓜饮汤。

说明

（1）南瓜粤东各地作春夏之间主要杂粮，能止饥，含丰富营养。（2）南瓜子煎水代茶饮，能降糖尿者标数，生津止渴。

特点:

祛热清痰，止热咳，清湿热，解毒止痛，止喘，驱虫。

所属菜系：粤菜

南瓜杏仁汤

原料:

材料：南瓜600克，杏仁75克；调味料：盐1小匙

制作方法:

做法:

1.南瓜洗净，削去外皮，切块；杏仁洗净备用。

2.锅中倒入3杯水，加入南瓜，再加入杏仁及盐调味，大火煮开后改小火焖煮至熟烂即可。

注意：南瓜能延缓肠道的吸收功能，有助于瘦身，对糖尿病患者也有益处，秋季食用此汤更能养护呼吸系统和调理气色。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此汤具有滋养细胞的作用，可以提高细胞活力，并具有润肠、润肺的功效。

所属菜系：其它菜系

南瓜汤

原料:

南瓜350克，洋葱1个，黄油50克，肉汤4杯，牛奶2杯，面粉200克，鲜乳酪半杯，荷兰芹少许，肉豆蔻、盐、胡椒各适量。

制作方法:

1.将南瓜去皮去瓢，切成薄片，洋葱切成碎片，用黄油炒好。2.炒锅上火，放入洋葱末，南瓜片，肉汤，直至煮烂即可。3.然后将锅内汤汁滤入另一锅内，把锅重新置火上，加入牛奶煮开，将黄油和面粉搅拌均匀后，一点一点均匀放入，加入适量肉豆蔻、盐、胡椒，起锅盛入碗内，放上荷兰芹末和鲜乳酪的泡沫，使其漂浮汤上即可。

特点:

香醇浓郁，味美色雅。

所属菜系：浙江菜

南瓜泥子汤

原料:

原料：南瓜 2 5 0 克，牛肉清汤 1 0 0 0 克。调料：油炒面粉 2 5 克，香菜 1 5 克，精盐适量，胡椒粉少许

制作方法:

"将南瓜洗净去皮切片，加入牛肉汤煮至酥软，过箩制泥；香菜洗净切末；备用。

将南瓜泥放入牛肉汤内搅拌均匀后煮沸，放入油炒面粉调匀成稠薄状，加入精盐、胡椒粉调好口味，撒上香菜末即可食用。

特点:

清香汤浓，别具一格。

所属菜系：其他

南瓜泥子汤

原料:

南瓜 2 5 0 克，牛肉清汤 1 0 0 0 克。调料：油炒面粉 2 5 克，香菜 1 5 克，精盐适量，胡椒粉少许

制作方法:

将南瓜洗净去皮切片，加入牛肉汤煮至酥软，过箩制泥；香菜洗净切末；备用。将南瓜泥放入牛肉汤内搅拌均匀后煮沸，放入油炒面粉调匀成稠薄状，加入精盐、胡椒粉调好口味，撒上香菜末即可食用。

特点:

清香汤浓，别具一格。

所属菜系：浙江菜

南瓜炒虾米

原料:

南瓜500克，虾米50克，盐、糖、水淀粉、绍酒、鸡粉、葱花各适量。

制作方法:

1、将南瓜洗净削去外皮，去除瓜瓢后切成厚片；虾米洗净用温水泡发待用。2、炒锅上火，放油烧至六成热，放入葱花炸出香味，再放入南瓜片、虾米煸炒3分钟，烹入绍酒，下盐、白糖、泡虾米的水、鸡粉，烧沸后用水淀粉勾芡即可。

特点:

味道鲜美口感润滑

所属菜系：浙江菜

南瓜盅

原料:

竹筴 1 0 0 公克, 南瓜 1 个, 金针 1 0 0 公克, 香菇 6 朵, 素火腿 1 5 0 公克, 盐、味素各适量

制作方法:

做法:

1.南瓜从头部切开并挖掉籽, 金针、香菇分别加水泡软, 火腿、竹筴去外皮后分别切块。

2.竹筴、金针、火腿、香菇依序放入南瓜盅, 并加进盐、味素, 整个南瓜盅放入蒸笼蒸 1 0 分钟即可。

要领: 南瓜盅内不必另加水, 蒸后的南瓜原汁才会更香甜。

特点:

所属菜系: 其它菜系

南瓜米果

原料:

老南瓜200克、籼米200克、米饭40克、韭菜15克、精盐9克、菜油100克。

制作方法:

1.磨米浆，将籼米淘洗干净，用清水浸泡6个小时后，放入米饭，搅散，再倒入石磨上，放少许水磨成细末浆。2.将南瓜去皮洗干净，切成小丁韭菜洗净后，切成末、再将南瓜丁a、韭菜末混合，放入精盐拌匀、然后倒入细米浆中待用。3.将铁勺(一种专门炸米果的平底勺)放入热油锅中烧热，拿出，趁热依次将南瓜末浆放入，厚约0.5厘米左右，随即入八成热油锅中炸片刻、定型后再将铁勺翻过来，磕出米里浸炸，呈金黄色时即成

特点:

外酥香，肉软糯。

所属菜系：其他

南瓜蒸肉

原料:

南瓜1个（重约1000克），猪五花肉400克，绍酒1茶匙，酱油1汤匙，甜面酱10克，炒米粉70克，鸡粉、白糖、葱姜末各适量。

制作方法:

1、将南瓜洗净削去外皮，用小刀在瓜蒂处开一个小盖子，挖出瓜瓢。2、五花肉洗净，切成大厚片，放在碗内，加入绍酒、酱油、甜面酱、白糖、鸡粉、葱姜末拌匀，再放入炒米粉拌匀，装入南瓜中，盖上盖子，上旺火蒸2小时取出，盛入汤盆内即可。

特点:

味道鲜美口感润滑

所属菜系：浙江菜

南瓜虾煲

原料:

"材料: 1. 南瓜1个,草虾12尾 2. 姜少许,红辣椒粉2小勺,咖喱分2小勺,干香茅1/2大勺,辣椒片少许调味料: 鸡汤2杯,椰奶1杯,盐少许

制作方法:

"1. 将南瓜洗净,去籽后切成块状,草虾去头后洗净,姜去皮后切碎备用 2. 起油锅,加入1大勺色拉油,将材料2炒香,再加入调料,煮沸后倒入砂锅内,把南瓜块放入,用小火慢慢焖煮,等南瓜熟后,再加入草虾煮熟即可食用. 备注:在烹调时要用小火将材料2慢炒至香味溢出后,才能加入调味料熬煮.

特点:

"鲜嫩润滑,口感适中.

所属菜系: 浙江菜

南瓜豆腐卷

原料:

老南瓜500克、豆腐皮300克，猪肥肉150克，白糖150克、熟花生仁、熟芝麻、桔饼各60克。

制作方法:

1.将南瓜去皮洗净后，切成片，入笼熟后取出，放入盆内捣成南瓜泥。2.将肥肉放入锅中，煮熟后捞出，切成小粒，拌入白糖，腌渍片刻。3.将熟花生仁去皮碾碎，桔饼切成碎粒待用。4.先将南瓜泥平铺在豆腐皮上，再斜肥肉盯花生粒、芝麻仁、桔饼碎粒拌匀，抹在南瓜泥上，然后将代豆腐皮卷起，摆放在笼内，蒸熟后取出，切块装盘即可。

特点:

色佳味美，香甜润滑。

所属菜系：其他

南瓜酱汤

原料:

嫩南瓜500克，鸡肉100克，小青椒25克，大葱白100克，鲜辣椒25克，辣椒酱15克，黄豆酱10克，清米汤500毫升，酱油10克，大葱丝10克，大蒜茸5克，白糖15克，胡椒面3克，精盐2克，花生油25克

制作方法:

1、鸡肉洗净去筋膜，切成6厘米长的丝，用酱油、葱丝、蒜茸、白糖、胡椒面、精盐腌渍入味，待用 2、将嫩南瓜一切4瓣，去皮，去籽，去蒂根，切成3厘米见方的块；小青椒、鲜辣椒洗净，去蒂根，均切成丝 3、炒勺烧热，放入花生油，烧五成热时，放入腌渍入味的鸡肉丝煸炒一下，放入嫩南瓜、小青椒、鲜辣椒、葱白丝，拌匀，烧开，即成

特点:

口味香辣，南瓜嫩鲜，汤浓醇美

所属菜系：韩国

南肉春笋

原料:

南肉春笋 主料 嫩春笋肉250克。辅料 熟猪五花肉200克，时令鲜蔬少许，咸肉原汤100克，绍酒、熟鸡油各10克，味精2克。

制作方法:

1. 熟猪五花肉切成宽2厘米、长4.5厘米的斜块；笋用清水洗净，切滚刀块。2. 锅内放清水400克，加咸肉原汤，旺火煮沸，下入熟猪五花肉和笋块，烹入绍酒，改微火煮10分钟，待肉酥、笋熟后，加入味精，淋入鸡油，镶上绿色蔬菜即成。

特点:

南肉香酥，春笋爽嫩，汤味鲜醇爽口

所属菜系：浙江菜

南肉春笋

原料:

熟猪五花咸肉200克。青菜10克、净嫩春笋250克。咸肉原汤100克、味精2.5克、绍酒10克、熟鸡油10克。

制作方法:

咸肉斜刀切成小长方块，春笋用清水洗净，切斜刀块。往炒锅内放清水400克，倒入咸肉原汤，用旺火烧沸后，把咸肉和笋块同时下锅，加绍酒，改用微火煮10分钟，待笋块熟后，放入味精和青菜，最后淋明油，出锅即成。

特点:

爽嫩香脆，滋味和润。

所属菜系：浙江菜

南腐肉

原料:

猪五花肋肉400克。青菜心100克。精盐之克、味精0.5克、白糖20克、红腐乳卤25克、红曲粉2克。绍酒15克、酱油10克。葱5克、姜5克、熟猪油15克。

制作方法:

将猪五花肉表皮刮净，然后切成小方块约24块，在沸水中氽过，捞出洗净。将肉块与葱姜、绍酒、酱油、白糖、红腐乳卤、精盐和清水同放烧沸后，改为小火焖热30分钟，加入红曲粉继续焖烧30分钟，然后肉片朝下排在扣碗内，上笼屉用旺火蒸至酥烂。将蒸好的肉放入腰盘中，其卤汁调入炒锅内收浓，浇于肉上。另取炒锅置中火上，下入熟猪油，烧至四成热（约88℃），将绿色青菜焯熟，调入精盐、味精定味起锅，置于肉的两侧即成。

特点:

菜品油润红亮，乳香味醇，入口即化。

所属菜系：浙江菜

南荠草莓饼

原料:

荸荠500克，草莓酱100克，面包渣100克，白糖45克，水淀粉25克，干淀粉10克，鸡蛋清50克，油适量。

制作方法:

(1)将荸荠去皮后用刀背拍碎，块大的再剁开，用豆包布包好拧干水分，加入干淀粉搅拌均匀，和成面团。(2)将面团分块包上草莓成球状，逐个粘上鸡蛋清、面包渣拍实。(3)起锅放油投入荸荠饼坯，炸至金黄色捞出码盘按扁。(4)净锅加入水、白糖烧开，用水淀粉勾玻璃芡，淋明油，浇在饼上即可。

特点:

菜式美观，酸甜适口。

所属菜系：湘菜

南荠草莓饼

原料:

荸荠 500克，草莓酱 100克，面包渣（馒头渣也可），白糖 50克，水淀粉25克，干淀粉 10克，鸡蛋清 50克，油适量。

制作方法:

（1）将荸荠去皮后用刀背拍碎，块大的再剁一剁，用豆包布包好拧干水分，加入干淀粉搅拌均匀，和成面团。（2）将面团分块包上草莓酱成球状，逐个粘上鸡蛋清，面包渣拍实。（3）起锅放油投入荸荠饼坯，炸至金黄色捞出码盘按扁。（4）净锅加入水，白糖烧开，用水淀粉勾玻璃芡，淋明油，浇在饼上即可。

特点:

菜式美观，酸甜适口

所属菜系：湘菜

卡夫果丝春卷

原料:

主料 春卷皮子、各种水果、卡夫奇妙酱各适量。辅料 砂糖、面粉、清油各适量。

制作方法:

1、苹果、生梨、黄桃、山楂洗净去皮去核，切成粗丝，用糖腌制30分钟后，沥去水，用卡夫奇妙酱拌匀，成馅心。2、春卷皮子放入水果馅，包成传统春卷形，用面粉糊封口。3、将春卷入油锅炸成金黄色即可。

特点:

酥脆甜润，别具风味。

所属菜系：浙江菜

卤水拼盘

原料:

鹅（半只）、鹅翼、鹅掌（各两只）、猪大肠（一斤）、花生（二两）、

制作方法:

1、鹅、鹅掌、鹅翼以盐洗控干净，滴去水份，加配料拌匀配三十分钟。2、烧滚一窝水，以疏壳盛着鹅，淋鹅身至皮突起，放回窝中，加入掌、翼、慢火煮三十分钟盛在滴干。3、猪大肠用盐、生粉洗控多次，飞水。4、卤水料用布袋载着，加十二杯水煮三十分钟取出，加入调味料煮至滚，放入鹅、掌、翼及大肠，慢火滚约二十分钟（不用加盖）。先取起掌翼及大肠，待鹅肉熟透才盛起。5、花生以慢火炸脆於碟上，拌匀沾汁料一同上桌即可进食。

特点:

饮酒佐膳的佳肴。(潮州菜)

所属菜系: 其他

卤瓜氽黄鱼

原料:

黄鱼一条（重约750克）。卤瓜25克、嫩笋片25克、卤瓜汁25克。葱结一个（重约15克）、姜块15克、绍酒25克、味精2.5克、熟猪油75克。

制作方法:

将黄鱼刮去鳞，去腮和剖腹，去内脏洗净，从鱼肛门处切成两段，上半段各斜批三刀（批至脊骨），下半段各批一刀。卤瓜切片。炒锅置中火上，用油划锅，下猪油烧至六成热（约132℃）时，黄鱼先经沸水氽过，再下入油锅两面略煎，烹入绍酒，加沸水1250克，放入葱结、姜块（拍松），盖紧锅盖，约烧5分钟，揭盖拣去葱、姜，将黄鱼用漏勺捞出放入口锅，把卤瓜片放在黄鱼上。锅内放入笋片，加卤瓜汁，沸起后捞出笋片放入口锅。原汤撇去浮沫，加味精调准口味，用纱筛过滤，浇入品锅即成。

特点:

鱼肉鲜嫩，汤汁浓白，卤瓜碧绿，爽脆可口。

所属菜系：浙江菜

卤肫

原料:

原料: 鸡肫500克。调料: 料酒25克, 酱油20克, 糖10克, 葱5克, 姜5克, 八角4只, 桂皮5克, 味精5克, 汤500克。

制作方法:

"鸡肫剖开去净污物, 剥去肫皮洗净, 下开水锅中氽一下捞出, 撕去筋膜洗净待用。将汤倾入锅内, 加入桂皮、八角、葱姜、糖、酱油、料酒、味精, 放入鸡肫, 用旺火烧

沸后, 转用小火烧1小时左右, 待肫酥后捞起, 切成3毫米厚的片装盆即成。

特点:

香, 脆。

所属菜系: 其他

卤豆腐

原料:

广东黄豆腐（10块）、猪排（300克）、白糖（40克）、酱油（75克）、清汤（600克）

制作方法:

"一、将黄豆腐完整地放在冷水锅里，盖好锅盖，用旺火煮到豆腐出现许多小孔。形如蜂巢状时取出。必须用冷水煮，并加盖，否则豆腐不会起孔。二、将猪排用开水川一下，以拔去血水。三、起净干锅，将豆腐放入，再将猪排放放在豆腐上面，加清汤、酱油、糖、用小火烧约二十分钟,然后将豆腐取出,切成片即好。

特点:

(福建菜)

所属菜系：闽菜

卤鸭

原料:

新肥鸭一只，肥膘、红米粉、盐、酱油、冰糖、桂皮、茄香、葱、姜、黄酒、白糖、麻油、水淀粉各适量。

制作方法:

"①先将鸭宰杀干净放锅内，加水、肥膘、红米粉、盐、酱油、冰糖、桂皮、茄香、葱、姜各少许在旺火上烧沸，放黄酒加盖烧约，1小时，再将鸭身翻转后移至小火续烧半小时取出待冷后斩条块；②拣出锅中肥膘将锅中卤汁筛滤后放另一锅中，加酱油、白糖，在旺火上烧开，加水淀粉搅和，起锅倒入钵中，冷透后放麻油少许搅和，将其卤汁浇在鸭上即成。

特点:

沪菜

所属菜系：沪菜

卤鸭

原料:

新肥鸭一只，肥膘、红米粉、盐、酱油、冰糖、桂皮、茄香、葱、姜、黄酒、白糖、麻油、水淀粉各适量。

制作方法:

①先将鸭宰杀干净放锅内，加水、肥膘、红米粉、盐、酱油、冰糖、桂皮、茄香、葱、姜各少许在旺火上烧沸，放黄酒加盖烧约，1小时，再将鸭身翻转后移至小火续烧半小时取出待冷后斩条块；②拣出锅中肥膘将锅中卤汁筛滤后放另一锅中，加酱油、白糖，在旺火上烧开，加水淀粉搅和，起锅倒入钵中，冷透后放麻油少许搅和，将其卤汁浇在鸭上即成。

特点:

所属菜系：沪菜

卤鸭胗

原料:

主料鸭胗8个。调料红曲粉3克，鸡汤350克，大料1颗，白糖2克，料酒12克，盐 22克，味精5克，酱油1克，葱1克，姜1克

制作方法:

"(1)把鸭胗的油膜撕干净，冲开洗干净，去掉里面的黄皮，放在开水里煮一下。当鸭胗由红变灰褐色时捞出，用凉水洗净血沫放在盆里，掺入红曲粉搅拌均匀。(2)然后再往里面加入鸡汤、盐、白糖、料酒、酱油、大料，胗蒸熟后出笼，把汤汁用细箩筛过后，再将鸭胗泡入,让它入味还可防止风干.(3)鸭胗晾凉后,放入冰箱内冰镇5-6个小时.在临吃之前,将鸭胗切成薄片即成.

特点:

鸭胗外枣戏，胗内肉质绿色，味道鲜嫩醇香，佐酒宴客咸宜。

所属菜系：其他

卤鹅翼

原料:

鹅翼5对，麻油1/2茶匙，姜3片，葱2条，蒜头2粒，粗盐1汤匙。
调味料：生抽1汤匙，老抽1.5汤匙，碎冰糖1汤匙，盐1茶匙，清水4杯。卤水料：八角2粒，小茴香、花椒各1/2汤匙，桂皮4片，草果2粒，甘草4片，沙姜片5片，陈皮1/4个。

制作方法:

"1、用粗盐擦洗鹅翼，拨去鹅毛，用水洗净备用。2、烧滚五杯清水，下姜、葱和鹅翼煮约10分钟，倒出放在水喉下冲洗5分钟，沥干备用。

3、卤水料用水洗净放入布袋内，扎紧袋口备用。4、用镬烧滚两汤匙油，爆香蒜头，下调味料煮滚，卤水料和鹅翼用中火煮约20分钟（不要上盖

特点:

所属菜系：其他

印尼炒饭

原料:

饭360克牛肉80克咖喱粉10克葡萄干5克盐少许胡椒粉少许蘑菇10克色拉油适量

制作方法:

(1)把牛肉剁成末，蘑菇切片。(2)在炒锅中加色拉油、牛肉末、蘑菇片炒熟后加入饭翻炒，饭热后加入咖喱粉、盐、胡椒粉、葡萄干再次翻炒匀后即可食用。

特点:

所属菜系: 其他

卷尖

原料:

猪五花肉（250克）、鸡蛋（5克）、京葱末（40克）、姜米（25克）、五香粉（少许）、酱油（少许）、盐（少许）、菱粉（少许）、麻油（少许）。

制作方法:

"一、将五花肉去皮去筋，斩成细泥，与蛋白（2只）、葱、姜、五香粉、酱油、盐、菱粉搅匀。另将鸡蛋（3只）用力来要透，再加盐、菱粉调成糊。二、在净滑锅里，加猪油进开后，将鸡蛋糊倒入，随即提锅慢慢转动，把蛋糊摊成蛋皮，然后取出冷却。三、将肉泥放在蛋皮上全面铺开，再卷成蛋卷，上笼蒸熟。四、另用干锅，锅底放木屑，上面放熏笼，熏笼上放蛋卷，然后点燃木屑，熏约十分钟取出抹上麻油，片成薄片后装盘

特点:

所属菜系：京菜

卷心菜包肉

原料:

卷心菜大叶20片，牛肉末500克，面粉50克，葱头末100克，大蒜末25克，番茄酱50克，辣酱油25克，猪油100克，黄酒50克，牛肉清汤250毫升。精盐、胡椒粉各适量。

制作方法:

1. 卷心菜叶子用沸水氽一下，捞起后，冷透，去掉梗。2. 烧热平底锅，化开猪油后将葱头末放入锅，炒至呈金黄色时，加碎大蒜头略炒，再加面粉、番茄酱炒至香透并呈枣红色时，再加牛肉末，炒至牛肉末有九成熟时，加黄酒、辣酱油、盐、胡椒粉和150毫升牛肉清汤，使其略滚片刻，起锅倒入盘内，冷却后即成司刀粉肉，待用。3. 卷心菜叶逐片摊平在桌上，分别将司刀粉肉放在卷心菜叶子上，并卷起来，包成长6厘米、直径3厘米的卷子(形似春卷)，共20只，放在厚底钢精锅里，浇上余下的牛肉清汤，用小火焖煮(煮时须把锅摇动，以防焖焦)约一个小时，即成。

特点:

呈深黄色，味香而肥。

所属菜系：法国名菜

卷筒狗肉

原料:

狗后腿肉200克，狗网油200克，鸡蛋100克，精白面粉75克，细干淀粉50克，料酒15克，精盐2克，植物油1。5公斤（实耗100克），大葱10克，生姜2。5克，香油15克，胡椒粉2。5克，辣酱油25克，芝麻盐15克。

制作方法:

1、将狗后腿肉放入清水中浸泡，洗净，置于砧墩上，切成7厘米长与竹帘子根一般粗细的丝；大葱、生姜去皮，洗净，均切成细丝；狗网油用清水冲洗干净，晾干水骹刀切成3块，置于砧墩上摊平，撒上精白面粉25克，将狗肉丝、葱丝、姜丝放入瓷盆内，；加入7。5克料酒、精盐、味精、香油和胡椒粉，拌匀，分放在3块网油上，卷成3个圆筒形。2、鸡蛋打入瓷碗中，加入7.5克料酒、精盐、味精，用筷子打匀后，兑入清水50毫升，放入清白面粉50克，细干淀粉，用竹筷搅拌均匀上劲，见无粉块即好。3、炒锅上火炊烧热，加入植物油，烧至五成热时，将卷好的肉卷挂匀，蛋粉逐个放入油锅中炸，待油温上升时，改用小火，约炸6分钟，要掌握火候，以防外焦里不熟，炸至外在呈金黄色时，用漏勺捞出，控干油，切成斜形厚片，上盘。4、食用时，随带芝麻盐、辣椒油，即成。

特点:

色泽金黄，外皮松脆，果肥嫩鲜。

所属菜系：韩国

原味鲜鱼汤

原料:

鲜鱼500克左右（鲤鱼、胖头鱼、鲫鱼），白萝卜

制作方法:

"原味鲜鱼汤

主料：鲜鱼500克左右（鲤鱼、胖头鱼、鲫鱼），白萝卜

配料：白酒、黄酒、葱、姜、盐少许、味精少许、色拉油少许、醋

鱼汤做法：1、将色拉油少许放入锅中，烧至八分热，将鱼下锅，点少量白酒烧至微黄。

2、放入葱段、姜片少许，白萝卜片，加水，大火煎至微白。

3、待汤微开，点少许黄酒，少许盐，中火煎煮，至酒味消失，待汤显白色，点少许味精即可食用。

佐餐调料制作：将姜切成姜沫，加醋，少许盐，调匀，用作沾鱼肉与萝卜的调料。

营养特点：几乎不含脂肪，热量低，纯蛋白质含量高，超过125克，蛋白质价值为76，属高质量蛋白质，另外，汤中富含钙、磷、氨基酸、多种维生素等微量元素，极易被人体吸收。此汤在赛季和非赛季均可食用，尤其在赛季或减脂阶段，可在低热量的前提下有效地补充高质量蛋白质，对保持赛前状态和减脂期间保持体力极有帮助。

特点:

几乎不含脂肪，热量低，纯蛋白质含量高，超过125克，蛋白质价值为76，属高质量蛋白质，另外，汤中富含钙、磷、氨基酸、多种维生素等微量元素，极易被人体吸收。此汤在赛季和非赛季均可食用，尤其在赛季或减脂阶段，可在低热量的前提下有效地补充高质量蛋白质，对保持赛前状态和减脂期间保持体力极有帮助

所属菜系：其它菜系

原壳鲍鱼

原料:

带壳鲜鲍鱼200克。偏口鱼肉50克、火腿肉30克、净冬笋35克、熟青豆20克。绍酒25克、精盐10克、鸡蛋清20克、湿淀粉20克、鸡油5克、葱、蒜、姜各10克、清汤250克、味精15克、5%的碱液500克。

制作方法:

将带壳鲍鱼洗净，入沸水稍煮。挖出肉，劈成0.16厘米的片。火腿、冬菇切成长3.3厘米、宽1.3厘米、厚0.16厘米的片。鱼肉制成泥，加入碗内，加湿淀粉、绍酒、精盐、鸡蛋清、葱姜末搅匀，倒入大盘摊平（留出盘边）。鲍鱼壳用5%的碱液刷洗干净，再放入沸水煮一下，捞出控水，鲍鱼壳朝上，整齐地按在鱼泥上入笼蒸5分钟取出。炒锅内放清汤、精盐、绍酒，鲍鱼片、冬笋、火腿、青豆，烧沸撇去浮沫，用漏勺捞出平均放在鲍鱼壳内，锅内的汤用湿淀粉勾芡，放入味精，淋上鸡油，浇在鲍鱼上即成。

特点:

肉质细嫩，味道鲜美，保持原形别具一格。

所属菜系：鲁菜

原料:

光仔鸡一只（重约500克）。虾仁50克、熟火腿末25克、黑芝麻10克、熟肥膘50克、面包屑45克。干淀粉30克、番茄酱15克、花生油750克（实耗油75克）。

制作方法:

将鸡治净，剁下鸡头、爪、翅尖，取下脯肉、腿肉、剔去骨头。用刀在鸡肉一面横竖排松，用调料腌渍。在鸡皮一面拍上干淀粉，抹上一层蛋糊，再蘸上一层面包屑。将虾仁斩成茸，熟肥膘切成细粒状，一同放入碗内加调料搅拌成虾糊。炒锅上火舀入花生油，烧至六成热（约150℃）时，鸡皮面朝下放入，炸至九成熟，捞出在鸡肉面拍一层干淀粉，将虾糊均匀抹在鸡肉上，撒上黑芝麻、火腿末、青菜、叶末。原油锅置旺火上，烧至五成热（约125℃）时，将鸡皮朝下再入油锅，炸至虾糊成乳白色时，捞出。同时将鸡头、爪、翅尖用调料腌渍一下，下油锅炸透，捞出放入盘中，将仔鸡皮朝下切成条块，拼成整鸡形装盘。上桌时，盘边放番茄酱即成。

特点:

皮香肉酥鲜嫩，若蘸以番茄酱其味更佳。

所属菜系：江苏菜

原汁蹄膀

原料:

"膀蹄1只(约600克),酒 1 小匙盐, 1 小匙味精少许,葱结 1 个,姜 1 片,水 5 0 0 克

制作方法:

1.将蹄膀刮洗干净,用刀顺长剖开见骨 2.取一大扣碗,将蹄膀皮朝下放入,加酒、葱结、姜片和水,加盖,高功率 1 0 分钟 3.翻拌后加盐,加盖,低功率 2 6 分钟,中途翻拌 2 次 4.取出,放入味精,蹄膀反扣入汤碗里,即可

特点:

汤汁浓郁,肉酥烂,肥而不腻

所属菜系: 其他

原笼玉簪

原料:

猪正肋骨750克、大米100克、红苕150克、芹菜50克。姜15克、葱15克、花椒2克、酱油10克、豆腐乳汁10克、红糖汁20克、豆瓣10克、醒糟汁15克、盐2克。

制作方法:

"【制作过程】

大米入锅干炒至呈微黄色，铲出磨成粗粉备用。猪排骨洗净后，从肉缝处划开，斩成约7厘米长的段，并将两端的肉修去一部分，使骨头整齐地露出。姜洗净去皮拍松，与葱、花椒同用刀铡成细末。修整好的排骨装盆中。将酱油、豆腐乳汁、红糖汁、豆瓣、醒糟汁、川盐。姜葱、花椒末等料放于碗中调匀后，倒于排骨盆中和匀，再放入米粉拌匀。红苕去皮洗净后，切成不规则的块，放小竹蒸笼中，再将拌匀的排骨整齐地码在红苕上，盖好笼盖，上笼锅蒸至排骨肉火巴，取出揭去笼盖，放上几片洗净的芹菜嫩叶即成。

特点:

形如玉簪，肉质火巴软，口味浓香，乡土气息浓郁。

所属菜系：川菜

原笼玉簪

原料:

猪正肋骨750克、大米100克、红苕150克、芹菜50克。姜15克、葱15克、花椒2克、酱油10克、豆腐乳汁10克、红糖汁20克、豆瓣10克、醒糟汁15克、盐2克。

制作方法:

大米入锅干炒至呈微黄色，铲出磨成粗粉备用。猪排骨洗净后，从肉缝处划开，斩成约7厘米长的段，并将两端的肉修去一部分，使骨头整齐地露出。姜洗净去皮拍松，与葱、花椒同用刀铡成细末。修整好的排骨装盆中。将酱油、豆腐乳汁、红糖汁、豆瓣、醒糟汁、川盐。姜葱、花椒末等料放于碗中调匀后，倒于排骨盆中和匀，再放入米粉拌匀。红苕去皮洗净后，切成不规则的块，放小竹蒸笼中，再将拌匀的排骨整齐地码在红苕上，盖好笼盖，上笼锅蒸至排骨肉火巴，取出揭去笼盖，放上几片洗净的芹菜嫩叶即成。

特点:

形如玉簪，肉质火巴软，口味浓香，乡土气息浓郁。

所属菜系：川菜

原笼粉蒸牛肉

原料:

净牛肉250克，炒米粉40克，青菜叶100克，葱花、姜末各3克，甜面酱50克，郫县豆瓣酱10克。

制作方法:

1.牛肉剔去筋膜，横切薄片，加甜面酱，郫县豆瓣料酒，酱油，白糖，花椒粉，辣椒粉和炒米粉拌匀； 2.用青菜叶垫在笼底，倒入拌好的牛肉，用大火蒸熟； 3.用香油，葱花调成葱花油，淋在牛肉上，原笼上桌即成。

特点:

所属菜系：沪菜

参归炖腰子

原料:

人参25克，当归20克，猪腰子2个，生姜、葱、食盐、味精各适量。

制作方法:

制法：将人参洗净，切片，当归洗净，切1厘米小节，猪腰洗净切小颗粒，放入沙锅内，锅内加入生姜、葱、食盐，水适量。将沙锅置武火上烧沸，移文火上炖1小时即成。食用时，可加味精少许。

功效：补益心肾。

用法：去药渣，吃腰子。

应用：适用于心肾虚损引起的自汗，心悸，腰膝酸软者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益心肾

所属菜系：其它菜系

参杞羊头

原料:

羊头一只（约400克）。党参18克、枸杞10克、陈皮10克、山药24克、荸荠60克、火腿30克、鸡蛋壳3个。上汤500克、食盐5克、味精1克。

制作方法:

将党参、山药分别洗净后，焖软切片。枸杞去杂质。将羊头皮面燎去绒毛，放入温水中刮洗干净，砍成两半，取出羊脑，洗净血余，放入锅内，加清水和鸡蛋壳，煮至羊头熟，取函洗净。再将羊头放入锅内，加清水适量。下陈皮、火腿、荸荠，武火烧沸，撇去浮沫，移炆火上炖把，取出羊头，拆骨后切成条块。将荸荠，火腿切片，放入盆内。羊肉块放在荸荠上面。党参、枸杞、山药洗净后，放在羊头肉上面，加入原汤，加盖上笼蒸1小时左右取出，用食盐、味精调味即成。

特点:

头肉肥烂，荸参软糯，汤汁清鲜，并具有补脾益肾之功效。

所属菜系：川菜

参杞老鸽汤

原料:

人参8克，枸杞子15克，红枣8粒，老鸽1只，猪瘦肉200克

制作方法:

"[制法]: 1.将老鸽剖净，去内脏，洗净斩件；瘦肉洗净、切件，备用。

2.枸杞子、人参、红枣（去皮）分别用清水洗净，与鸽肉、瘦肉一起放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3--4小时，调味供用。

[功能]: 温补气血、补肝益精、健脾开胃

[适用范围]: 用于中气不足、精血亏虚。症见气短懒言、疲乏无力、记忆力减退、食欲不振，或遗精、早泄、病后体虚或体质虚弱等症。

特点:

温补气血、补肝益精、健脾开胃

所属菜系: 其它菜系

参杞龟鱼汤

原料:

乌龟1只，高丽参15克，枸杞子20克

制作方法:

"[制法]: 1.将乌龟放入热水锅内，慢慢将热水烧开，直至乌龟被烫死，剖开去内脏，洗净切小块。

2.高丽参、枸杞子略洗，与龟鱼肉一齐放入砂煲内加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3--4小时，加盐和酒少许调味，即可供用。

[功能]: 大补元气、强健筋骨、补肾壮阳

[适用范围]: 用于痹痛、筋骨疼痛、腰膝酸软、神疲乏力、气短懒言、男子阳痿早泄、妇女赤白带下等症。

特点:

大补元气、强健筋骨、补肾壮阳

所属菜系: 其它菜系

参果炖瘦肉

原料:

猪瘦肉 2 5 0 克，太子参 6 0 克，无花果 1 2 0 克。

制作方法:

"做法

(1) 太子参洗净，无花果洗净，切片；猪瘦肉洗净，切片。

(2) 把全部用料放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖 2 小时，调味供用。

说明

本汤以清补脾胃、调理胃肠为主。汤中太子参补气健脾。无花果性味甘平，健胃清肠解毒，《云南中草药》说它能“健胃止泻，祛痰理气，治食欲不振、消化不良、肠炎。”本品含有糖、植物生长激素、抗癌成份、脂酶、脂肪酶、蛋白酶、有机酸等。猪瘦肉健脾滋润。合而为汤，即可补脾益气养血，又可健脾消炎止泻，是清补调治之汤品。

注意

感冒发热者不宜用本汤。

特点:

益气养血，健胃理肠。脾胃虚弱，症见食难消化，或消化不良，时有泄泻。亦可用于痔疮及慢性肠炎属脾胃虚弱者。

所属菜系：其它菜系

参果炖瘦肉

原料:

猪瘦肉 2 5 0 克，太子参 6 0 克，无花果 1 2 0 克。

制作方法:

做法

(1) 太子参洗净，无花果洗净，切片；猪瘦肉洗净，切片。

(2) 把全部用料放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖 2 小时，调味供用。

说明

本汤以清补脾胃、调理胃肠为主。汤中太子参补气健脾。无花果性味甘平，健胃清肠解毒，《云南中草药》说它能“健胃止泻，祛痰理气，治食欲不振、消化不良、肠炎。”本品含有糖、植物生长激素、抗癌成份、脂酶、脂肪酶、蛋白酶、有机酸等。猪瘦肉健脾滋润。合而为汤，即可补脾益气养血，又可健脾消炎止泻，是清补调治之汤品。

注意

感冒发热者不宜用本汤。

特点:

益气养血，健胃理肠。脾胃虚弱，症见食难消化，或消化不良，时有泄泻。亦可用于痔疮及慢性肠炎属脾胃虚弱者。

所属菜系：粤菜

参枣明珠甲鱼

原料:

甲鱼、党参、桂圆、鹌鹑蛋、猪肥肉、盐、味精、料酒、葱、姜、鸡清汤、蒜瓣、熟猪油

制作方法:

将甲鱼宰杀，用开水烫去皮衣后，冲漂洗净，放入微开的水锅中，小火煮10分钟捞起，取出甲壳和内脏用冷水漂洗净，将桂圆、鹌鹑蛋去壳，党参切片，红枣洗净，取汤碗放入清汤和原料，上笼蒸2小时，取出拣去葱姜即可。

特点:

所属菜系：其他

参枣米饭

原料:

党参5克，大枣10个，糯米200克，白糖25克

制作方法:

【制作过程】

1.将党参、大枣加水适量泡发后，煎煮半小时，捞去党参，枣，汤备用。

2.糯米淘净，加水适量放在大碗中蒸熟后扣在盘中，把枣摆在上面再把汤液加白糖煎成粘法，浇在枣饭上即成。

【用法】每日早、晚根据个人食量服用。

【宜忌】凡属阴虚火旺及身体健壮者不宜服用。

特点:

健脾益气，养胃。适用于体虚气弱、乏力倦耽心悸失眠、食欲不振、便溏浮肿等症。

所属菜系：其它菜系

参枣米饭

原料:

党参5克，大枣10个，糯米200克，白糖25克【来源】《醒园录》

制作方法:

1.将党参、大枣加水适量泡发后，煎煮半小时，捞去党参，枣，汤备用。2.糯米淘净，加水适量放在大碗中蒸熟后扣在盘中，把枣摆在上面再把汤液加折糖煎成粘法，浇在枣饭上即成。【用法】每日早、晚根据个人食量服用。【宜忌】凡属阴虚火旺及身体健壮者不宜服用。

特点:

健脾益气，养胃。适用于体虚气弱、乏力倦耽心悸失眠、食欲不振、便溏浮肿等症。

所属菜系：其他

参桃蛤蚧鸡汤

原料:

鸡肉250克, 人参15克, 蛤蚧1只, 胡桃肉20克

制作方法:

"[制法]: 1.鸡肉洗净、切块; 人参、蛤蚧、胡桃肉分别用清水洗净, 人参切厚片。

2.将以上备用料一齐放入炖盅内, 加开水适量, 炖盅加盖, 置锅内用文火隔水炖2至3小时, 调味供用。

[功能]: 大补充气、补肺健脾。

[适用范围]: 用于肺虚气喘、呼吸短促、气短乏力、食欲不振、神疲倦耽反胃吐食等症。

特点:

大补充气、补肺健脾。

所属菜系: 其它菜系

参百猪肺汤

原料:

党参15克，百合30克，猪肺250克，食盐少许。

制作方法:

制法：将猪肺洗净切片，党参、百合择去杂质洗净。将党参、百合共入锅中，加水适量煎两次，将煎汁与猪肺同煮至熟，去药渣，加盐调味即可。

功效：补中益气，润肺止咳。

用法：佐餐食用。

应用：适用于气阴两虚之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补中益气，润肺止咳

所属菜系：其它菜系

参芪丹参猪心汤

原料:

猪心1个，人参10克，黄芪10克，丹参10克

制作方法:

"[制法]: 猪心中间切开、洗净去油脂; 人参、黄芪、丹参分别用清水略洗, 与猪心一齐放入炖盅内, 加开水适量, 炖盅加盖, 置锅内用文火隔火炖1--2小时, 调味供用。

[功能]: 补益气血、养心安神

[适用范围]: 用于治疗心血不足所致的心悸。症见面色萎黄、头晕目眩、心悸、失眠、多梦、健忘、脉细弱等。

特点:

补益气血、养心安神

所属菜系: 其它菜系

参芪归芎猪脑汤

原料:

猪脑2副，党参25克，黄芪25克，当归头25克，川芎15克，红枣6粒，生姜1片

制作方法:

"[制法]: 1.将猪脑浸入清水中，撕去表面白膜，用牙签挑去血筋，洗净，用开水拖过；党参、黄芪、当归头、川芎分别用清水洗净，切厚片；红枣（去核）、生姜（去皮）分别用清水洗净，生姜切片。

2.将以上用料一齐放入炖盅内，加清水适量，炖盅加盖，置锅内用文火隔水炖3至4小时，调味供用。

[功能]: 补益气血、健美容颜

[适用范围]: 用于气血虚弱，肾气亏损，低血压，精神不振，记忆力减退，形容憔悴，面无光泽，妇女月经不调等症。常用本汤有强健身体、滋润皮肤、红润面色之功效。

特点:

补益气血、健美容颜

所属菜系: 其它菜系

参芪炖龟肉

原料:

活龟1只（约1000克），母鸡1只（约1500克），黄芪、党参各30克，口蘑15克，猪油、料酒、盐、味精、胡椒粉、葱及姜各适量。

制作方法:

制法：乌龟杀死后，将乌龟壳两侧用铁锤打破，用刀尖割下龟肉，去掉底板，再除去上壳和内脏，初洗一遍，并将龟肉用沸水烫一下，捞出放凉水中去掉粗皮。然后剥去龟头、爪，剔去喉管、气管，切成1寸大的方块，洗净后沥干水分。党参、黄芪洗净；将宰杀好的鸡由脊背开膛后除去内脏、鸡头及鸡爪，放沸水中氽一下；口蘑洗净切片；姜、葱拍破。将鸡放入垫有底折的砂钵内；龟放入六成热油中煸炒，炒时加猪油、葱、姜、料酒、盐和适量水，待水沸后倒入装鸡的砂钵内；再将黄芪、党参加入，盖好盖，炖熟烂。食用时加入味精、胡椒及葱花。

功效：补气血，强筋骨。

用法：佐餐食用。

应用：适用于体虚气血不足之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气血，强筋骨

所属菜系：其它菜系

参芪焖青豆

原料:

青豆500克，太子参、炙黄芪各12克，熟猪油40克，鲜菜心150克，味精、精盐各少许。

制作方法:

制法：选用新鲜幼嫩毛豆角，去壳取青豆洗净，太子参、黄芪洗净灰杂，烘干研制成粉末。净锅置中火上，下熟猪油，烧至六成热，加入青豆炒变色。掺鲜汤，加入中药末，改用中小火，盖上盖，焖至青豆熟时，加味精、精盐调好味后，即可食用。

功效：健脾补虚，益气增肥。

用法：佐餐食用。

应用：适用于脾胃虚弱，消瘦，乏力，气短，食少，面黄者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾补虚，益气增肥

所属菜系：其它菜系

参芪白术瘦肉汤

原料:

猪瘦肉250克，黄芪15克，党参12克，白术12克，炙甘草6克，陈皮3克，升麻4克，当归6克，紫胡4克

制作方法:

"[制法]: 1.猪瘦肉洗净、切块；黄芪、党参、白术、炙甘草、陈皮、升麻、当归、紫胡分别用清水洗净，用干净的纱布代装好，并扎紧袋口。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2到3小时，捞出纱布袋、调味食肉饮汤。

[功能]: 补中益气、升阳举陷

[适用范围]: 用于体弱气虚、易患感冒、气虚发热、身倦多汗及胃下垂、子宫脱垂、眼睑下垂以及慢性病所致的气虚症。

特点:

补中益气、升阳举陷

所属菜系: 其它菜系

参芪精

原料:

党参250克，黄芪250克，白糖500克。【来源】民间验方

制作方法:

"1.将党参、黄芪洗净，以冷水泡透，加水适量煎煮，每半小时取药液1次，共煎煮3次，然后合并药液。 2.将合并的药液用

文火煎熬至稠粘时停火，等浓缩液冷却后，加入白糖，使之吸净药液，混合均匀，再晒干，压碎，装入玻璃瓶。【用法】用沸水冲化后服用，每次10克，每日2次。

特点:

补益肺脾之气。适用于气虚型心悸气短、食少便溏、脏器下垂、浮肿、气喘、头晕等症。

所属菜系: 其他

参芪红枣羊肉汤

原料:

羊肉100克，黄芪30克，党参25克，红枣30克，陈皮6克

制作方法:

"[制法]: 1.将羊肉洗净、斩块；黄芪、党参、红枣（去核）、陈皮（去白）分别用清水洗净。

2.把以上备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2小时，调味供用。

[功能]: 补气升阳、延缓衰老

[适用范围]: 用于老年甲状腺机能减退属元气不足者。症见全身无力、精神不振、气短懒言、自汗、皮肤湿冷、畏寒喜暖等。

特点:

所属菜系: 其它菜系

参芪补膏

原料:

黄芪100克，人参60克，当归50克，大枣20枚，红糖100克。

制作方法:

前三味药加水煮2次，取汁浓缩至500毫升；将大枣用文火煮烂，取汁及枣泥，入药汁中煮，加入蜜收膏。开水冲服，每次20毫升，日服3次。

特点:

补脾益肾，养血调经。适用于女子青春期由于肾虚所致月经过少，腰背酸软，头晕耳鸣，小腹冷，夜尿多

所属菜系：粤菜

参苓淮芪鸡汤

原料:

鸡肉500克，人参8克，茯苓15克，淮山15克，黄芪15克，白术12克，甘草3克

制作方法:

"[制法]: 1.鸡肉洗净、切块; 茯苓、淮山、黄芪、白术、甘草分别用清水洗净, 用干净纱布袋装好, 并扎紧袋口; 人参用开水浸泡, 备用。

2.将以上备用料及泡人参的水一齐放入砂煲内, 加清水适量, 武火煮沸后, 改用文火煲3小时, 去纱布袋, 调味食肉饮汤。

[功能]: 补中益气、健脾养胃

[适用范围]: 用于身体虚弱或病后体虚、面色苍白、气短懒言、肢体疲倦、食少不化、口舌生疮、脾胃虚弱等症。常用本汤有健胃益脾的作用, 对胃炎及胃溃疡等有良好的治疗作用。

特点:

补中益气、健脾养胃

所属菜系: 其它菜系

参苓粥

原料:

人参10克 白茯苓（去黑皮）10克 粳米100克 生姜10克 食盐少许

【来源】《圣济总录》

制作方法:

1. 将人参、白茯苓、生姜水煎，去渣取汁。2. 将粳米下入药汁内煮作粥，临熟时加入少许食盐，搅和匀。【用法】空腹食用。

特点:

健脾益气，补虚。适用于虚羸少气；亦可治胃气不和，不思饮食，日渐消瘦

所属菜系：其他

参茸枸杞乌龟汤

原料:

乌龟1只，鹿茸片6克，人参10克，枸杞子10克

制作方法:

"[制法]: 1.将乌龟放入热水锅中，把水慢慢烧开直至乌龟被烫死，剖净去内脏，洗净斩件；人参、枸杞子分别用清水洗净，备用。

2.起油锅，下龟肉略炒，加清水适量煮沸后，倒进炖盅内，放入鹿茸、人参、枸杞子，炖盅加盖，置锅内用文火隔火炖3小时，调味供用。

[功能]: 益气血、补精髓、养容颜

[适用范围]: 用于肾气虚弱。症见腰膝酸软无力，须发早白，脱发，遗精目眩；或心血虚少之心悸失眠，或气血不足之精神萎靡不振、小便频数，气短懒言，形容憔悴等。

特点:

益气血、补精髓、养容颜

所属菜系: 其它菜系

参茸炖鸡肉

原料:

鸡肉100克，人参（高丽参）10克，鹿茸3克。

制作方法:

制法：取鸡胸肉或鸡腿肉洗净，去皮，切粒。把人参切片，与鹿茸片、鸡肉粒一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖3小时，调味供用。

功效：大补元气，温肾壮阳。

用法：佐餐食用。

应用：适用于元气虚弱引起的腰膝冷痛，阳痿早泄，身体羸瘦者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

大补元气，温肾壮阳

所属菜系：其它菜系

参茸熊掌汤

原料:

熊掌1000克，猪瘦肉250克，鸡肉250克，人参15克，鹿茸片10克，鸡清汤1500克，蜂蜜、姜葱适量

制作方法:

"[制法]: 1.熊掌洗净，与鸡清汤和适量的姜、葱一齐放入炖盅内，盖好，用文火隔水炖半小时，取出熊掌，涂抹上蜂蜜，放入热油锅内，炸成金黄色时捞出，放回炖盅内，备用。

2.将瘦肉、鸡肉分别用清水洗净，切块，加入姜、葱、料酒等调料煸炒，加入鸡汤烧开、取出；人参用开水泡软，切丝，备用。

3.将泡人参的水加入炖盅内。人参和鹿茸片放在熊掌上，加入瘦肉和鸡肉，炖盅加盖，用文火隔水炖至熟烂，即可食用。

[功能]: 补气血、健脾胃、壮阳、益精髓

[适用范围]: 用于气血虚出现的各种症状。症见面色苍白、头晕眼花、少气乏力、食欲不振、食后腹胀、心悸失眠、腹泻或便血、脱肛，易汗出、怕风寒、易感冒，男子阳痿、早泄，女子月经量少色淡等。

特点:

补气血、健脾胃、壮阳、益精髓

所属菜系: 其它菜系

参蒸鳊段

原料:

鳊鱼1000克。当归5克、党参10克、熟火腿150克。盐3克、料酒15克、胡椒粉之克，葱20克、姜20克、味精1克、鸡杨100克。

制作方法:

将鳊鱼剖腹，去内脏和骨后洗净，入沸水锅氽一下捞出，刮去粘液，去头尾，切成6厘米长的段。熟火腿切，成片。生姜及葱洗净，姜切片，葱切段。锅内注入清水，卞半姜葱和料酒，待水沸后，把鳊鱼段放沸水中烫一下捞、出，码在盆内，上面放火腿片、当归、党参、姜片、葱段、料酒、胡椒粉、盐、注入清鸡汤，加盖，用棉纸封口，上笼蒸1小时左右，取出启封，拣去姜、葱，加味精即成。

特点:

鳊肉软烂鲜香，汤汁清爽味酇，并具有补中益气，生津润燥之功效。

所属菜系：川菜

参附鸽（鸳鸯戏水）

原料:

党参50克，制附片5克，满月雌雄雏鸽1对，米酒50克，冰糖200克。

制作方法:

先将鸽子闷死，去毛洗净，用剪刀开腔取出内脏，保留血水。将鸽子、党参、附片、冰糖同装入盆中，加水适量，置锅中隔水蒸1小时，起锅去药渣，加米酒，装盆上席。

特点:

双鸽同盆，形似鸳鸯，清甜郁香

所属菜系：粤菜

参鸡汤

原料:

大枣...5个 大葱...1个 水...8杯 盐...少量 雏鸡...1只 粘米...1/4杯 胡椒...少量

制作方法:

制作步骤:

1. 雏鸡要淘内脏后，洗干净。然后在雏鸡的肚子里放粘米、蒜、大枣，为了防止里面的东西漏出来，用线缝一下。
2. 把雏鸡等放在大的锅里，在放葱，倒多量的水后煮
3. 雏鸡要煮很长时间。骨头可以拿出来的时候，把雏鸡捞出来就可。

制作要点:

用料准备:

1. 雏鸡要淘内脏后，洗干净。然后在雏鸡的肚子里放粘米、蒜、大枣。
2. 为了防止里面的东西漏出来，用线缝一下。

制作要点:

把雏鸡等放在大的锅里，在放葱，倒多量的水后煮。

食用:

雏鸡要煮很长时间。骨头可以拿出来的时候，把雏鸡捞出来就可。

.材料:

.

特点:

所属菜系: 其它菜系

参麦团鱼

原料:

活团鱼一只（约500——1000克）。人参5克、获菩10克、浮麦20克、鸡蛋一个、火腿肉50克。姜15克、葱15克、食盐3克、料酒15克、蛛精1克，鸡汤叩克、生板油50克。

制作方法:

"【制作过程】

将团鱼斩去头颈，沥净血水，放在盆内加沸水烫3分钟后取出，用小刀刮去背部和裙边上的黑膜，再剥去四脚上的白衣，斩去爪、尾及腹壳。取出内脏，洗净。炒锅置火上，放入清水和团鱼，烧沸后用炆火煮约半小时捞出，放入温水中，撕去黄油，剔去背壳、腹甲、甲肢粗骨，洗净切成3厘米见方的块放入碗中。将火腿肉切成小片，生板油切成丁，盖在团鱼上面。将调料的一半（味精暂不用）、姜米、清汤适量一并放入碗中。将浮麦、获菩用布包好扎口，放入汤中。人参打成细粉撒在上面，用湿棉纸封好碗口，上笼蒸3小时至团鱼酥烂。团鱼出笼后拣去葱节，翻碗，将原汤倒入锅里，用剩下的一半调料及味精少许调味，烧沸后打去浮沫，再打一个鸡蛋在汤内，略煮后浇在团鱼上即成。

特点:

鱼肉软烂，熨滑利口，汤汁浓厚，蛋味浓郁，并具有滋阴补血，益气健脾之功效。

所属菜系：川菜

参麦团鱼

原料:

活团鱼一只（约500—1000克）。人参5克、获菩10克、浮麦20克、鸡蛋一个、火腿肉50克。姜15克、葱15克、食盐3克、料酒15克、蛛精1克，鸡汤叩克、生板油50克。

制作方法:

将团鱼斩去头颈，沥净血水，放在盆内加沸水烫3分钟后取出，用小刀刮去背部和裙边上的黑膜，再剥去四脚上的白衣，斩去爪、尾及腹壳。取出内脏，洗净。炒锅置火上，放入清水和团鱼，烧沸后用炆k煮约半小时捞出，放入温水中，撕去黄油，剔去背壳、腹甲、甲肢粗骨，洗净切成3厘米见方的块入放入碗中。将火腿肉切成小片，生板油切成丁，盖在团鱼上面。将调料的一半（味精暂不用）、姜米、清汤适量一并放入碗中。将浮麦、获菩用布包好扎口，放入汤中。人参打成细粉撒在上面，用湿棉纸封好碗口，上笼蒸3小时至团鱼酥烂。团鱼出笼后拣去葱节，翻碗，将原汤倒入锅里，用剩下的一半调料及味精少许调味，烧沸后打去浮沫，再打一个鸡蛋在汤内，略煮后浇在团鱼上即成。

特点:

鱼肉软烂，熨滑利口，汤汁浓厚，蛋味浓郁，并具有滋阴补血，益气健脾之功效。

所属菜系：川菜

参麦炖水鱼

原料:

茯苓、党参各3克，浮小麦6克，水鱼100克，火腿30克，姜、葱、绍兴酒各10克，盐适量。

制作方法:

制法：活水鱼剃去头，用沸水烫3分钟，去内脏洗净，火腿切成小块盖在水鱼上，置碗中加调料和适量清水，将浮小麦、茯苓用纱布包后投入汤中，党参切段放碗内，同上火蒸1小时即成。

功效：益气健脾，滋阴补血。

用法：佐餐食用。

应用：适用于脾虚血少体质衰弱者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益气健脾，滋阴补血

所属菜系：其它菜系

参麦雪梨瘦肉汤

原料:

瘦猪肉 500 克，太子参 30 克，雪梨 4 个，麦冬 15 克，南杏仁 30 克。

制作方法:

"做法

(1) 太子参、麦冬(去心)洗净，雪梨洗净，连皮切 4 块，去核；南杏仁用开水烫，去衣；瘦猪肉洗净，切块。

(2) 把全部材料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 1—2 小时，调味供用。

说明

本汤是清润与清补同用之汤品。汤中太子参性味甘微苦平，功能补脾肺之气，并生津养阴，《本草再新》说它能“治气虚肺燥，补脾土，消水肿，化痰止咳”。雪梨性味甘微酸凉，有清燥润肺、生津的作用，《本草通玄》说它“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴”，是常用的清润果品。麦冬性味甘微苦微寒，功能润肺养阴、益胃生津、清心除烦，《药品化义》说“麦冬色白体濡，主润肺，味甘性凉，主清肺，益肺苦气上逆，润之清之，肺气得保。”本品含有β-甾醇，氨基酸、维生素 A、葡萄糖、甾体皂甙等，有镇咳、祛痰、强心、利尿、抗菌的作用。南杏仁性味甘平，功能止咳、润燥，《药性论》说它能“疗肺气咳嗽”。瘦猪肉功能滋阴润燥。汤中太子参配麦冬能调补气阴，雪梨配南杏仁可润肺止咳。合而为汤，清燥润肺之力大，并能益肺气、养肺阴，可作肺结核食疗之用，亦可作为家庭饮用之滋养性汤品。

注意

肺寒咳喘、痰湿内盛者不宜用本汤。

特点:

清燥润肺，益气生津。肺燥，或气阴不足，症见之干咳无痰，咽喉干燥，鼻燥，气逆而喘，心烦口渴等。

所属菜系：粤菜

参龟汤

原料:

主料: 净龟肉600克。配料: 净羊肉200克, 党参12克, 当归10克, 枸杞10克。调料: 冰糖15克, 葱结20克, 姜片10克, 胡椒粉1克, 味精1克, 精盐5克, 熟猪油70克。

制作方法:

"①将羊肉洗净, 龟肉在开水中氽一下, 撕去表面黑膜, 斩去脚爪。龟、着肉入清水锅内煮二三分钟后, 取出, 用清水漂洗二三次, 用刀切成2.5立方厘米的块。党参

当归去净灰渣, 切成片, 装入纱布袋封口, 姜切片、枸杞洗净。

②将锅置于火上, 倒入猪油烧至

特点:

补气血。适用于气血不足诸症者食用。

所属菜系: 其他

叉烤酥方

原料:

猪肋条肉3000克。空心饽饽（面制的一种饼饵）。麻油25克、绵白糖200克、甜酱250克、精盐10克、葱15克。

制作方法:

将带中正中7根肋骨的方肉放在砧板上，用刀从肋骨中间处斩断（不能斩断肋骨），并将四边修齐成长约30厘米、宽约20厘米的长方块，再用削尖的竹筷在肉面戳许多小眼，以便透热排气。用铁叉双齿从肉块第二根与第六根肋骨之间，顺骨缝叉入，叉到7厘米处，翘起叉夹，隔7厘米再叉入，最后叉尖从另一边叉出，再用两根两头削尖的竹筷横叉在肋条肉的两边，别在叉齿上。当炉膛内芦柴烧至无火苗、无烟时，再把肉块（皮朝下）伸进炉膛烤20分钟，至肉上水分烤干，肉皮呈黑釉色时离火，用湿布润湿肉皮，刮去皮上焦污。再用此法烘刮一次，抹上一层麻油继续烤至皮呈焦黄色离火，再刮去焦皮。按此法再烘刮一次。最后将方肉翻身烤至肋骨收缩，骨头伸出，肉已成熟时离火。临食时将肉皮向下烤半小时，使肥膘油渗进肉皮，发出“吱吱”响声时离火，然后放在砧板上用刀片下脆皮，切成菱形块先上桌，随后将肉切成薄片装盘上桌。食时，配以花鼓葱、甜酱及空心饽饽。

特点:

皮面松脆异常，肉质干香酥烂，油而不腻。

所属菜系：江苏菜

叉烤野鸡片

原料:

雄野鸡一只（重约450克）。虾仁50克、肥膘肉50克、猪网油75克。绍酒30克、白酱油20克、白糖10克、葱姜汁15克：精盐7克、白胡椒粉2克、水淀粉25克、蛋清25克、葱姜末各5克、芝麻油15克、甜面酱10克、花椒盐5克、青蒜花15克。

制作方法:

将野鸡剥去皮洗净，剔下鸡肉批切成薄片，放入碗内，加绍酒、白酱油、白糖浸渍等用。将虾仁、肥膘肉分别斩成茸，放入盘内，加入野鸡片、葱姜汁、精盐、白胡椒粉、水淀粉用劲搅匀成糊状。蛋清加葱姜末调匀，涂抹在猪网油上，再将野鸡片均匀地铺在网油上面，叠成长约25厘米，宽约20厘米的长方块。然后夹进铁丝网夹内，上叉，在烤炉内反复熏烤，至色黄皮酥后出炉，抹上芝麻油，改刀菱形装盘。上桌时，配以甜成酱、花椒盐、青蒜花及蝴蝶夹，风味独特。

特点:

外脆里嫩，油润爽口。

所属菜系：江苏菜

叉烤鳊鱼

原料:

活鳊鱼750克，京冬菜15克、笋丝15克、猪肉丝30克、鸡蛋一个（约50克）。猪网油250克，生姜10克、葱6克、绍酒40克、精盐10克、味精1克、香醋50克、芝麻油15克、熟猪油40克。

制作方法:

活鳊鱼宰杀后放砧板上，刮去鳞，掏除鳃，从鳃部用筷子绞出肉脏，使腹部保持完整无破损，洗净后凉干水分。猪网油洗净，用葱、姜汁浸渍。京冬菜择去杂物洗净。鸡蛋磕碗内，加葱、椒盐、干淀粉，调成蛋糊。炒锅置中火上烧热，加入熟猪油，投入姜、葱丝略煸，再将肉丝放入煸炒，放入京冬菜、笋丝、加入绍酒、精盐、味精，炒熟成馅。把洗净的鱼放在砧板上，用刀在鱼两面剖上花刀（刀深至内，不能划破鱼腹），然后用葱姜汁、绍酒、精盐擦抹鱼身，腌渍2小时后，将馅心从鱼口中填入鱼腹。把猪网油摊平，上涂蛋糊，放上鳊鱼包好。取铁丝络一只，放上鳊鱼，鱼的上下两面放上葱段、姜片，上叉入炉烘烤。将两面烤至金黄色时，拣去葱姜，放入盘中，用刀在鱼身上顺长直划一刀，露出馅心，淋上芝麻油，带姜醋上桌即成。

特点:

外脆里嫩，色泽金黄，肉质鲜香，馅料软糯，佐以姜醋，回味无穷。

所属菜系：江苏菜

叉烧炒蛋

原料:

用料: 叉烧肉100克, 鸡蛋5个。调料: 葱花3茶匙, 精盐2茶匙, 味精、胡椒粉各1茶匙, 熟猪油2汤匙。

制作方法:

将鸡蛋打散成蛋液; 叉烧肉切小丁 将叉烧丁放入蛋液中, 加精盐、味精、胡椒粉调匀。将炒锅内放熟猪油, 烧六成热, 放入葱花炒匀后立即倒入蛋液炒熟即可。

特点:

此菜蛋鲜肉香, 味美可口

所属菜系: 其他

叉烧炒面

原料:

面条300克，叉烧肉100克，葱、香菜、酱油、盐各适量。

制作方法:

"做法:

①将叉烧肉切成丝状.

②将面条，放入油锅中，当面条有五六成熟时，放入叉烧肉条，葱丝，香菜，盐，稍炒片刻即可。

特点:

所属菜系：小吃

叉烧炒面

原料:

面条300克，叉烧肉100克，葱、香菜、酱油、盐各适量。

制作方法:

①将叉烧肉切成丝状，待用； ②将面条，放入油锅中，当面条有五六成熟时，放入叉烧肉条，葱丝，香菜，盐，稍炒片刻即可。

特点:

所属菜系：粤菜

叉烧狗肉

原料:

狗腿肉1方（约1公斤左右），水发冬笋150克，胡萝卜250克，大葱25克，水淀粉25克，生姜15克，狗骨汤150毫升，酱油7.5克，料酒25克，白糖12.5克，胡椒粉2.5克，精盐10克，焙好芝麻15克。

制作方法:

1、将狗脯方肉放入凉水中浸泡半天，捞出，控水，用净布擦净，放入开水锅中，用水火煮透，捞出，洗净，晾凉。2、再将方狗肉切成5厘米长，2.5厘米宽，0.4厘米（4毫米）厚的片；胡萝卜洗净，刮去皮，也切成与狗肉同样大的片；冬菇小个的整用，大个的一剖两半；大葱去皮，洗净，切段；生姜去皮，洗净，切片。3、冬菇用开不氽透，捞出，用凉水冲凉，挤净水。4、按下片肉、一片胡萝卜、一片冬菇的顺序，相间码入深盘内（将整齐的一面朝下），把不够刀口的狗肉和剩下的配料放在上面（中间要凸起）；用料酒、酱油、狗骨汤、精盐、白糖、胡椒粉及焙好的芝麻兑成汁，倒在肉盘内，放上葱、姜，上蒸锅用旺火蒸。5、待肉蒸40分钟软烂后，取出，捡出葱、姜，将肉翻扣在另一盘内，把汤滗入锅内（如汤不够，可适量再加入汤和调料），调好味，用水淀粉勾稀，浇在肉上，即可。

特点:

狗肉鲜嫩，味道鲜美，形如葵花。

所属菜系：韩国

叉烧野鸡

原料:

野鸡一只（重约500克）。京冬菜25克、冬笋丝25克、猪肉丝25克、猪网油75克。葱25克、姜25克、绍酒30克、酱油15克、白糖10克、水淀粉30克、花椒盐10克、芝麻油15克、花生油25克。

制作方法:

野鸡去毛洗净，剖腹去内脏，用葱姜、绍酒、酱油腌渍2小时取出，擦干。将锅置火上烧热，放入油烧至六成热（约150℃）时，投入肉丝煸炒，再投入京冬菜、笋丝炒匀，加酱油、绍酒、白糖、鸡汤烧沸，用水淀粉勾芡，起锅装入盘中凉透，倒入葱丝拌匀，装入野鸡腹内。将网油洗净晾干水分，平铺在砧板上，抹上带花椒盐的蛋薄糊，将野鸡包入网油中，放在瓷盘。上下放葱姜。然后放进烤箱，烤至外表色呈金黄、香味四溢时取出，去掉葱姜、网油，将野鸡腿肉、脯肉撕成片状，与腹内馅心拌匀，浇上芝麻油，装入盘中即成。

特点:

食用时以手撕成片，与馅料拌和，干香油润，别具情趣。

所属菜系：江苏菜

叉烧金钱鸡

原料:

主料 鸡胸脯肉450克，猪肥膘肉500克，熟火腿250克。调料 白酒15克，白糖15克，甜酱50克，盐8克，味精6克。

制作方法:

(1) 将肥膘肉、鸡胸脯肉切成直径为5厘米的圆片。(2) 将熟火腿改切成长方形薄片。(3) 将把膘肉片用白酒擦匀，鸡胸脯肉片用白糖、酱油、盐、白酒等调料擦抹均匀，然后将肥膘肉片、鸡胸脯肉片、熟火腿处等三片夹在一起，上叉用“明”之烤之。

特点:

色泽油黄美观，用葱酱饼夹食，酒香烟火烤味，鲜美别具一格。

所属菜系：其他

叉烧鱼

原料:

鲜活鲤鱼一条（约750克）。猪肥瘦肉100克、芽菜50克、泡辣椒15克。猪网油500克、生菜50克。料酒30克、酱油10克、盐5克、姜10克、葱10克、猪油25克、蛋清50克、豆粉30克、香油15克。

制作方法:

【制作过程】

鲤鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，切去头尖、尾梢，揩干水分，在鱼身两面划上梯形块，用拌匀的料酒、酱油、盐、姜、葱等调料腌渍5分钟，取出揩干待用。猪肉、芽菜、泡辣椒（去籽）剁细，下锅用猪油炒成馅，填入鱼腹，用竹签锁住鱼腹。网油洗净晾干，平铺在案板上，先将鱼包裹一层，然后将剩余网油抹上蛋清豆粉，再将鱼包裹三、四层，然后用一小叉从鱼腹部刺入，鱼背穿出，放木炭火上烤制约30分钟。烤时不断翻转，至鱼表面呈金黄色时下叉。从鱼背处划破网油，刷上香油，抽出竹筷和竹签，网油除最内一层不用外，其余切成约6厘米长、3厘米宽的片，镶于鱼侧，生菜切成细丝镶于盘的一角即成。此菜又叫包烧鱼。也有不镶生菜而配葱酱、火夹饼上席的。

特点:

油皮酥香，鱼鲜味浓，风味独特，佐酒尤佳。

所属菜系：川菜

叉烧鱼

原料:

鲜活鲤鱼一条（约750克）。猪肥瘦肉100克、芽菜50克、泡辣椒15克。猪网油500克、生菜50克。料酒30克、酱油10克、盐5克、姜10克、葱10克、猪油25克、蛋清50克、豆粉30克、香油15克。

制作方法:

鲤鱼去鳞、鳃）剖腹去内脏，切去头尖、尾梢，揩干水分，在鱼身两面划上梯形块，用拌匀的料酒、酱油、盐、姜、葱等调料腌渍5分钟，取出揩干待用。猪肉、芽菜、泡辣椒（去籽）剁细，下锅用猪油炒成馅，填入鱼腹，用竹签锁住鱼腹。网油洗净晾干，平铺在案板上，先将鱼包裹一层，然后将剩余网油抹上蛋清豆粉，再将鱼包裹三、四层，然后用一小叉从鱼腹部刺入，鱼背穿出，放木炭火上烤制约30分钟。烤时不断翻转，至鱼表面呈金黄色时下叉。从鱼背处划破网油，刷上香油，抽出竹筷和竹签，网油除最内一层不用外，其余切成约6厘米长、3厘米宽的片，镶于鱼侧，生菜切成细丝镶于盘的一角即成。此菜又叫包烧鱼。也有不镶生菜而配葱酱、火夹饼上席的。

特点:

油皮酥香，鱼鲜味浓，风味独特，佐酒尤佳。

所属菜系：川菜

叉烧鸡

原料:

嫩仔鸡一只（约1000克）。猪网油300克、猪肉100克、冬菜50克、生菜50克。酱油15克、料酒20克、猪油50克、盐2克、姜15克、葱25克、豆粉20克、蛋清15克、香油15克，泡辣椒10克、甜酱20克、白糖5克、麻油5克。

制作方法:

仔鸡宰杀洗净，开小口取出内脏，去头、翅、翘、脚爪和腿骨，洗净后，用酱油、料酒、姜米、葱节涂抹鸡身内外，并腌渍入味（约1小时）。猪网油洗净，改成三大张。猪肉切成二粗丝，冬菜切成短节，泡辣椒切成短节。炒锅置火上，下猪油烧热（约200℃），猪肉丝加盐、料酒、豆粉拌匀后下锅炒散，加冬菜节炒匀起锅，晾冷拌入泡辣椒，然后填入鸡腹内，鸡外皮上抹香油，再用猪网油把鸡裹紧（共裹三层，第二、三层网油上要抹上蛋清豆粉糊）。用双股铁叉从鸡翅与鸡腿处平穿过，入明火池中不断地转动，烤至表面网油焦皮吐油、呈金黄色、鸡肉熟时，擦净叉，取下）剥开网油，将网油酥皮和鸡肉分别切成条子，摆于条盘两端。鸡腹中馅料，去掉姜、葱、泡辣椒后，配上生菜摆于条盘中，另配上甜酱、白糖、麻油兑成的味碟和葱花即成。

特点:

鸡肉细嫩，网油酥香，馅料味鲜，食之口感丰富，且有回味。

所属菜系：川菜

叉烧鸭

原料:

主料: 北京填鸭(宰杀方法见“烤鸭”)1只(重约1.5~2公斤), 干荷叶5~6片。调料: 花椒7~8粒, 饴糖50克, 葱段60克, 姜片520克。

制作方法:

(1) 将宰杀去毛的填鸭取来, 左右边膀下切开3~4厘米长的口子, 把右手的食指与中指伸进去, 掏出内脏。从鸭腿和翅膀的拐弯处, 分别剥去鸭掌和膀尖, 然后洗干净。(2) 用温水把干荷叶浸泡软以后切碎, 与葱、姜、花椒掺和一起, 从开口处塞入鸭肚内。(3) 用特制的铁叉子由鸭腿内侧根部穿至鸭肩(不穿透), 再把叉尖捏拢, 经过鸭颈穿出, 把鸭头横着穿在两股鸭叉上, 让叉尖从头部穿出裸露18~20厘米长。(4) 用开水反复(5~6次)浇烫鸭身, 使鸭皮膨胀, 然后用5倍清水调稀饴糖, 在鸭身上刷抹一层, 放于通风处晾干。(5) 将鸭叉架在燃烧的木炭上, 先烤两肋部, 再烤脊部, 最后烤胸脯, 把鸭体全部烤成枣红色即熟。(6) 将烤好的鸭子, 用干净布擦拭一下, 然后将鸭皮用刀片成长5厘米、宽3厘米的长块, 再将鸭肉片成长3厘米、宽1.5厘米、厚0.5厘米薄片即成。一般都是将鸭肉与特制的甜面酱(甜面酱100分, 白糖10分, 香油5分, 搅拌均匀后蒸熟), 再加上葱段, 用荷叶饼卷着吃, 则别有风味。

特点:

颜色枣红油亮, 鸭皮酥脆醇香, 肉质柔软鲜嫩, 味美常吃腻

所属菜系: 浙江菜

双凤壮阳粥

原料:

麻雀5只，子公鸡1只，补骨脂、巴戟天、淫羊藿各15克，粳米250克，精盐5克，姜丝、料酒各10克，酱油3克。

制作方法:

制法：将麻雀及公鸡宰杀，放入沸水锅内烫透，去毛及内脏，清水洗净，切成小块，放入盆内，加料酒、酱油拌匀，腌制入味，待用。洗净全部中药材，入沙锅内，加水适量，熬煮2小时，取浓汁，去渣，待用。把粳米淘洗净，直接放入锅内，倒入药汁，兑少许清水，置旺火上煮开，加入麻雀、鸡肉、姜丝、精盐，改用文火煮至粥成，即可供食用。

功效：补肾壮阳，强筋健骨。

用法：每日早、晚酌量食用。

应用：适用于肾阳亏虚形寒肢冷，腰腿冷痛之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾壮阳，强筋健骨

所属菜系：其它菜系

双参焖老鸭

原料:

西洋参、沙参各50克，老鸭1只，葱、姜、味精、精盐各适量。

制作方法:

制法：将老鸭宰杀后，除去毛及内脏，洗净，放沙锅（或瓷锅）内，将沙参、西洋参放入，加水适量。先用武火煮沸，再用文火焖1小时以上，使鸭肉熟烂，放入调料。

功效：补肺益肤，滋阴养胃。

用法：佐餐食用。

应用：适用于阴血不足引起的口干咽燥，皮肤粗糙或肺燥干咳者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肺益肤，滋阴养胃

所属菜系：其它菜系

双味海带

原料:

水发海带500克，蜂蜜100克，白糖200克，牛奶250克，熟鸡油60克，料酒25克，红辣椒粉10克，奶粉50克，柠檬片10片，芥末粉15克，醋20克

制作方法:

1、将250克水发海带洗净，控干，切长方形片，入锅煮软，捞出，控干 2、余下的250克海带上蒸锅，隔水干蒸半小时，切片待用 3、把白糖、蜂蜜放入锅内，加牛奶、熟鸡油10克、料酒烧开，放入长方形煮海带片，温火煨熬，待海带片附上奶浆，离火，晾凉，改切成菱形 4、芥末粉用温开水调开，放醋、熟鸡油50克、红辣椒粉10克及奶粉，拌匀后放入锅中，用火烧开。搅拌均匀成辣椒芥末汁 5、蒸海带片拌匀辣椒芥末汁，放入盘的另一边，盘中间放鲜柠檬片分隔开，即可

特点:

呈乳白淡黄双色，甜辣双味，脆香爽口

所属菜系：韩国

双味海带

原料:

水发海带500克，蜂蜜100克，白糖200克，牛奶250克，熟鸡油60克，料酒25克，红辣椒粉10克，奶粉50克，柠檬片10片，芥末粉15克，醋20克

制作方法:

1、将250克水发海带洗净，控干，切长方形片，入锅煮软，捞出，控干 2、余下的250克海带上蒸锅，隔水干蒸半小时，切片待用 3、把白糖、蜂蜜放入锅内，加牛奶、熟鸡油10克、料酒烧开，放入长方形煮海带片，温火煨熬，待海带片附上奶浆，离火，晾凉，改切成菱形 4、芥末粉用温开水调开，放醋、熟鸡油50克、红辣椒粉10克及奶粉，拌匀后放入锅中，用火烧开。搅拌均匀成辣椒芥末汁 5、蒸海带片拌匀辣椒芥末汁，放入盘的另一边，盘中间放鲜柠檬片分隔开，即可

特点:

呈乳白淡黄双色，甜辣双味，脆香爽口

所属菜系：韩国

双味葡萄虾

原料:

虾仁、马蹄、白糖、番茄酱、干淀粉，蛋清、盐、料酒、葱、姜、蒜、鸡汤、面包糠，水淀粉。

制作方法:

"虾仁、肥肉分别剁成泥，加鸡汤、调料、干淀粉，搅匀，再加入剁碎的马蹄，搅匀。虾泥挤成大小适中的丸子，

一半用温油炸熟，另一半粘上面包糠炸黄，在盘中码成两串葡萄状，再分别浇上鲜鲜味的白汁和酸甜味的茄汁。

特点:

双色双味，咸甜适口。

所属菜系：其他

双味蹄筋

原料:

发好的蹄筋500克，偏口鱼肉100克、猪肥肉50克、火腿20克、小油菜心20克、红柿椒丝10克、香菜10克、青菜心10克、玉兰花5克、鸡蛋)个。大葱10克、精盐5克、味精5克、绍酒10克、姜末5克、酱油6克、淀粉少许。

制作方法:

将发好的蹄筋取一半，顺长从中间切开，再切成2.5厘米长的段，大葱批成两半，切成2.5厘米长的段，玉兰片、火腿切成厚0.3厘米、长宽各2厘米的片，青菜心切成2.5厘米长的段，将鱼肉、肥肉膘一起剁成细泥，葱姜切成细末放入碗内，加入精盐、味精、绍酒、鸡蛋清和少量清水，搅匀成馅，将多余的玉兰片，火腿均切成细末。将粗细均匀的发好蹄筋切成4厘米长的段，从中间割上道口（不要割断），将鱼肉馅抹在蹄筋刀口里，馅要高出一点，上面以玉兰片末、火腿末、香菜末、红柿椒丝等配料点缀成不同颜色的花卉图案，做酿蹄的原料放在盘内。炒锅加入花生油，以中火烧至七成热（约175℃）放入葱段（姜末炒几下，加精盐、酱油、绍酒、玉兰片、火腿片、青菜心、蹄筋、清汤烧开后用湿淀粉勾浓芡，淋鸡油盛在盘子中间。油菜心用力修整好从根部打十字花刀，放热清汤内氽过入味，围在烧蹄筋周围。将酿蹄筋坯料放入笼内。以旺火蒸约8分钟至熟时取出，摆在红烧蹄筋周围。原汤倒入炒锅内，放入精盐、绍酒、清汤烧开，撇去浮沫，加入味精，用湿淀粉勾薄芡，搅匀浇在酿蹄筋上面即成。

特点:

红烧蹄筋色泽红亮，汤汁浓郁，软韧咸香，酿蹄筋红、绿、黄、白相间，色彩悦目，鲜嫩适口。

所属菜系：鲁菜

双味鹅颈

原料:

鹅颈1根，黄豆芽200克，白糖150克，豆腐衣3张，花生油1000克（实耗75克），芹菜末25克，胡萝卜片25克，盐5克，香菜段50克，白酒15克，酱油15克，五香粉5克，辣椒酱15克，鸡汤250毫升，味精2克，葱10克，姜5克，芝麻油25克

制作方法:

1、鹅颈洗净，剁段，用芹菜末、胡萝卜片、盐、味精腌1小时
2、炒勺烧热，放少许油，三成热放白糖、黄豆粉搅拌1小时
3、豆腐衣切成12厘米长，7厘米宽的长方形，再将馅心放在豆腐衣上，包成10只鹅头颈形状
4、炒锅烧热，放入花生油1000克，烧至五成热，将”鹅颈”一起投入炸制，并用铁勺轻轻拨动，炸成金黄色，捞出，沥油，放盘一边，撒匀芝麻盐
5、炸锅倒出炸油，留少许油，烧六成热，投入葱姜片，煸出香味，再放腌渍入味的鹅颈煸炒，待至鹅颈表皮紧缩，呈灰白色时，放入白酒、酱油、糖、五香粉、辣椒酱、鸡汤，大火烧开，小火煨熟，放味精，收稠紧卤汁，放入盘另一边
6、盘中间放香菜段分隔，即可

特点:

呈金黄酱红双色，荤素双味，酥脆熟嫩

所属菜系：韩国

双喜临门

原料:

主料：熟鸡脯肉200克，卤香菇100克，蛋白糕300克，蛋黄糕50克，卤鸭肉300克，樱桃30颗，枇杷（听装）10颗，琼脂10克，熟火腿（中腰峰）100克。辅料：精盐5克，味精3克，绍酒5克，麻油5克。

制作方法:

1.用51厘米的大圆盘1只，将琼脂加水600克及适量的精盐、味精熬制成汁，倒入盘中，放平，晾冻作底。2.将鸡肉切成丝，用味精、绍酒、精盐拌后，在盘中堆成两只对称的喜鹊模型，各用5片狭长的火腿排成扇形做尾羽，卤香菇切三角长片，排成羽毛形，盖在鸡丝模型的尾端，与尾羽相接，同样将白糕也切排成羽毛形，从尾部一层层的向前排盖在鸡丝上，做成喜鹊的身子；再用火腿、蛋白糕和香菇各4片排放成翅膀（另一只同样摆法）；大香菇剪制成喜鹊的头，用蛋白糕和小半颗樱桃做眼睛；用蛋黄糕刻制成喜鹊的脚爪。卤鸭肉批切成枝干状，两边对称放在喜鹊和下方作梅桩和枝干。3.枇杷肉分成5瓣制成梅花形，中间放半颗樱桃做花芯，放在梅枝的各叉节处，下端花大，上端花小，枝头放半颗枇杷，如花苞状。4.樱桃每颗分成两爿，在两只喜鹊的中上方，拼成一个“喜”字即成。

特点:

口味清香、清淡，有祥和、安谧、喜庆的气氛和效果

所属菜系：浙江菜

双喜鱼子豆腐

原料:

嫩豆腐500g，鲤鱼鱼子50~150g，鸡蛋1个，合欢花10g，面粉、水淀粉、生姜丝、葱、细盐、酱油、花椒、味精、猪油各适量。

制作方法:

原料与制法：将嫩豆腐放入沸水中烫1min，捞起，沥水，切成红烧肉形的大块；将合欢花置瓦罐中水煎，取头汁与二次汁对和，备用；将蛋清打入碗中，加入布料、细盐、水淀粉，拌和成面糊。起热锅，旺火，加入猪油约500g，油热后，将豆腐逐块蘸蛋清糊下锅，炸成红黄色捞出，同装入瓷碗中。加起热锅，将合欢花药汁倒入锅中，放入鲤鱼鱼子、生姜丝、细盐、料酒、花椒、葱、酱油，鱼子煮熟时中入水淀粉、味精，勾芡。上笼蒸熟豆腐，取出，扣于大盘中，将芡汁浇在豆腐上即可。

服法与功能主治：佐膳食，有条件者可常食。功能：舒肝理气，解郁安神，补精助阳。本药膳风味独特，色香味俱全，适合于肝气郁结型女子性欲低下者服用，临床表现为情志忧郁，胸胁胀闷，经期先后不定，对房事无兴趣，舌苔薄白，脉细涩或弦涩等。

特点:

舒肝理气，解郁安神，补精助阳。

所属菜系：其它菜系

双烤肉

原料:

" 带骨硬肋猪肉2.5公斤，鸡蛋清50克，葱白50克，萝卜条50克,湿淀粉200克，花椒盐10克，甜面酱25克。

制作方法:

【制作过程】

(1)把肉用铁制的杵子叉起来，将肉皮在旺火上燎煨后，放进80℃热水中浸烫刮去煨皮。之后用开水煮至8成熟捞出，在肉上抹以蛋清糊(用蛋清和适量淀粉搅拌而成)，放入200℃烤箱内烤至红色，再翻烤30分钟取出，将煨皮刮去。(2)将烤好的瘦肉、肥肉、肉皮分别切成长6厘米宽12厘米的块，排骨剁成6厘米的段，分别摆在盘中。(3)葱白、花椒盐、萝卜条、甜面酱分装在小碟内，与烤肉一起上桌即成。用春饼、荷叶饼卷食。

特点:

皮色焦黄，味香不腻

所属菜系：鲁菜

双烤肉

原料:

"带骨硬肋猪肉2.5公斤，鸡蛋清50克，葱白50克，萝卜条50克,湿淀粉200克，花椒盐10克，甜面酱25克。

制作方法:

(1) 把肉用铁制的杵子叉起来，将肉皮在旺火上燎糊后，放进80℃热水中浸烫刮去糊皮。之后用开水煮至8成熟捞出，在肉上抹以蛋清糊(用蛋清和适量淀粉搅拌而成)，放入200℃烤箱内烤至红色，再翻烤30分钟取出，将糊皮刮去。(2) 将烤好的瘦肉、肥肉、肉皮分别切成长6厘米宽12厘米的块，排骨剁成6厘米的段，分别摆在盘中。(3) 葱白、花椒盐、萝卜条、甜面酱分装在小碟内，与烤肉一起上桌即成。用春饼、荷叶饼卷食。

特点:

皮色焦黄，味香不腻。

所属菜系：鲁菜

双燕迎春

原料:

青鱼 2 条，黄瓜、蛋松、干淀粉、番茄酱、盐、白糖、葱、姜、料酒、湿淀粉各适量。

制作方法:

"青鱼治净，切下鱼头，从鱼脊背下刀，紧贴鱼骨向鱼尾片开，呈两扇鱼脯（连尾），在鱼面上剖上花刀，修切成燕鱼生坯，另取两块鱼肉用花刀剖成燕子翅膀

生坯。腌渍码味后，拍上干粉，下油锅炸至定型，待油温升高重油装盘，浇上番茄汁，盘边点缀成柳枝雀巢即可。

特点:

所属菜系：其他

双皮刀鱼

原料:

刀鱼，猪熟肥膘茸，熟火腿片，熟火腿末，春笋片，水发冬菇，鸡蛋清，香菜末，绍酒，精盐，味精，葱结，姜片，鸡清汤，水淀粉，熟猪油。

制作方法:

将刀鱼刮鳞，去鳃，鳍，在肛门外横划一刀，用竹筷从鳃口插入鱼腹，绞去内脏切掉鱼尾尖洗净，逐条在鱼背外用刀沿脊骨两侧剖开，去掉脊骨，鱼皮朝下平铺在砧板上，用刀背轻捶鱼肉使细刺粘在鱼皮上，再用刀面沾水刮下两面鱼肉剁成鱼茸，放入碗中，加猪熟肥膘茸，鸡蛋清，精盐，味精，绍酒和适量清水搅匀分成四份，平铺在四条刀鱼皮的肉面上，再将另一面鱼皮合上成鱼原状，在合口处沾上火腿末香菜末，放入盘中，将火腿片，春笋片，冬菇片相间铺在鱼身上，再放上葱结，姜片，加绍酒，精盐上笼蒸熟取出，去葱，姜，滗去汤汁；将锅置旺火上，舀入鸡清汤，再加味精，精盐，烧沸后用水淀粉勾芡，淋入熟猪油，再浇在鱼身上即成。

特点:

鱼形完整，食之无刺。

所属菜系：江苏菜

双皮药酒

原料:

五加皮、海桐皮、独活、石斛、桂心、防风、当归、杜仲、仙灵脾、萆、牛膝、薏仁、生地黄各30克，制附子10克，虎胫骨45克。

制作方法:

"【制作方法】

1、将防风去芦头，杜仲炒断丝去粗皮，牛膝去苗，虎胫骨酥黄。

2、以上15味，黄捣碎，生白布袋包，用白酒1500克，浸泡于净的酒瓶中，春夏7日、秋冬14日启封取酒，每日空腹温饮1~2杯，常令微醉，不得大醉，重者不过两剂，若酒尽，旋即添之，以药味尽即止。

用于脚膝软弱疼痛、四肢麻木、关节不利、不得屈伸等症。

特点:

本品功用为益肾祛风，强腰壮骨。

所属菜系：其它菜系

双皮豆腐

原料:

主料: 豆腐一块半, 豆腐皮一张, 鸡蛋一个, 火腿末、香菜梗各少许。佐料: 酱油、鸡汤、花椒水、炒酒、味素、淀粉、葱、姜末、盐各少许。

制作方法:

"(1)取豆腐半块, 用葱、姜末、盐、味素拌匀, 豆腐皮用水泡开, 鸡蛋用淀粉拌匀下锅煎成薄片后取出, 把拌好的豆腐馅倒在蛋皮里, 再盖上豆腐皮; (2)

豆腐切成十二个小方块, 摆好拌上蛋黄; (3)锅内放油, 把豆腐到入煎成金黄色取出, 锅内再放油, 用葱、姜丝、香菜梗、酱油炸,

特点:

色泽美观, 口味新鲜。

所属菜系: 其他

双红羊肉汤

原料:

羊肉350克, 红萝卜500克, 红枣8粒, 甘草3克, 生姜适量

制作方法:

"[制法]: 1.羊肉洗净、切块; 红萝卜刮去皮, 洗净切角形; 红枣(去核)、甘草分别用清水洗净, 备用。

2.将以上用料一齐放入砂煲内, 加清水适量, 武火煮沸后, 改用文火煲2小时, 调味供用。

[功能]: 健脾养胃、补肾壮阳

[适用范围]: 用于脾胃虚寒、脾肾阳虚及肾阳素虚者。症见畏寒喜暖、消化不良、腹部隐痛、口淡、阳萎、小便频数等。

特点:

健脾养胃、补肾壮阳

所属菜系: 其它菜系

双耳汤

原料:

白木耳10克 黑木耳10克 冰糖30克【来源】民间方

制作方法:

将白木耳、黑木耳用温水发泡，除去杂质，洗净，放入碗内，加冰糖、水适量，置蒸笼中，蒸1小时，待木耳熟透时即成。【用法】可分次或1次食用。吃木耳，喝汤，每日2次。

特点:

滋阴润肺，补肾健脑。适用于肾阴虚、血管硬化、高血压，肺阴虚咳嗽、喘息等症。

所属菜系：其他

双色果仁

原料:

花生仁250克，花生油500克（实耗150克），胡萝卜25克，淀粉200克，松花蛋4个，白糖300克，煮鸡蛋3个，生鸡蛋1个，醋5克，酱油10克，芝麻油5克，味精2克，红果汁10克

制作方法:

1、把花生米用凉水洗净，浸泡，去皮，撒上干淀粉，滚拌均匀，倒入一个鸡蛋和淀粉调成的糊中拌匀 2、炒勺放入花生油500克，烧六成热，把拌糊的花生仁分两次炸至外焦里脆，没有生腥味时即熟，倒入漏勺控油 3、炒勺放底油25克，白糖150克，炒至拢丝火候（即把糖炒至水状，没有颗粒和块状物），即倒入1/2炸好的花生仁，颠勺拌匀 4、出勺，倒入抹有少许油的盘一边，翻去至冷，即成琥珀果仁，浇少许红果汁 5、将另外1/2炸好手工艺花生仁放入150克白糖中，趁热拌匀，使果仁沾匀白糖，即成挂霜果仁，成入盘的另一边 6、再将松花蛋去皮，切成8瓣 7、煮鸡蛋去皮，切成6瓣。松花蛋和鸡蛋瓣摆在圆盘四周，交叉码匀，撒胡萝卜末，浇上醋，酱油，芝麻油，味精勾兑的汁，即可

特点:

呈黄白双色，酸甜双味，佐酒为佳

所属菜系：韩国

双色玫瑰鱼

原料:

净鱼肉500克，老南瓜1块（约750克），棒菜梗 300克，面粉 25克，细干淀粉 40克，鸡蛋清 75克，川盐、味精、料酒、番茄酱、白糖、胡椒粉、姜葱水、湿淀粉、麻油、化猪油、精炼油各适量。

制作方法:

"配料:

净鱼肉500克，老南瓜1块（约750克），棒菜梗300克，面粉25克，细干淀粉40克，鸡蛋清75克，川盐、味精、料酒、番茄酱、白糖、胡椒粉、姜葱水、湿淀粉、麻油、化猪油、精炼油各适量。

制作方法:

1、鱼肉洗净捶茸，去尽筋络、细刺，分为两份。一份入碗，加川盐、化猪油、面粉、细干淀粉、姜葱水、料酒等搅匀成鱼糝另一份入碗，加川盐、细干淀粉、鸡蛋清、胡椒粉、化猪油、姜葱水搅匀成鱼糝

2、用两只标花口袋，放入花嘴，将两种糝料分别装入，各标成玫瑰花形。当用糝（1）标成的玫瑰花入冰箱速冻定型后，取出入五成热的油锅中炸至呈金黄色；而对用糝（2）标成的玫瑰花，则入笼蒸熟定型待用。

3、将老南瓜洗净去皮，雕刻成半边花篮形状，入沸水锅中略烫捞出攥干水；棒菜梗洗净去尽筋络，修切成花叶，入沸水锅中焯断生，捞出，用川盐、麻油、味精拌入味。

4、将南瓜花篮扣放在盘中，双色玫瑰花按设计图摆好，配上花叶。再分别在锅内调成茄汁味汁和咸鲜味汁，茄汁味汁淋在金黄色玫瑰花上；咸鲜味汁淋在白色玫瑰花上，即成。

风味特点:

双色玫瑰鱼是用蛋糕标花的手法，以鱼糝为原料造型而成创新菜。这里巧用烹制之法使成菜为双色，装点成形，素雅美观，可为筵席增色。造型美观，一菜双色双味，质鲜嫩爽口，多用于筵席。

特点:

双色玫瑰鱼是用蛋糕标花的手法，以鱼糝为原料造型而成创新菜。这里巧用烹制之法使成菜为双色，装点成形，素雅美观，可为筵席增色。造型美观，一菜双色双味，质鲜嫩爽口，多用于筵席。

所属菜系：川菜

双色虾仁

原料:

"鲜虾仁500克,土豆丝250克,番茄酱25克

制作方法:

"土豆丝装入模具,炸成土豆盅. 1.虾仁加盐,胡椒粉等调料下5成热油中滑熟. 2.番茄酱下油锅炒至鲜红色,下一半虾仁,勾芡后装入土豆盅内,围在盘边. 3.另一半虾仁下油锅,烹料酒鸡汤,调好味后淋香油装在盘中央即成.

特点:

所属菜系: 沪菜

双色鱿鱼卷

原料:

鲜墨鱼 3 0 0 克, 水发鱿鱼 3 0 0 克, 油菜心 8 棵, 泡椒汁 5 克, 姜汁 5 克, 蒜汁 5 克, 白糖 3 克, 白醋 2 克, 盐、味精各适量, 料酒 2 0 克, 油 1 0 0 克, 胡椒粉 3 克, 番茄酱 2 5 克, 水淀粉、鸡汤各适量。

制作方法:

(1) 鲜墨鱼、水发鱿鱼去头尾, 直刀、斜刀交叉切(不可切透), 在改刀为菱形块, 用加盐、料酒的沸水烫起卷, 捞出控水。油菜心用开水焯后码在盘中。(2) 起锅放油烧热, 下入姜汁、泡椒汁、番茄酱、盐、料酒、白糖、蒜汁, 水淀粉勾玻璃芡, 投入鱿鱼卷翻炒均匀, 淋明油出锅, 装盘。(3) 另起锅放少许油, 下入姜蒜汁、盐、味精、胡椒粉、鸡汤, 水淀粉勾芡, 下入墨鱼翻匀, 淋明油出锅与鱿鱼同装盘中即可。

特点:

红、白相间, 菜色美观, 同时可品尝两种口味。

所属菜系: 湘菜

双色鸡粥

原料:

主料 鸡胸脯肉200克，猪肥膘肉50克，鸡蛋清300克，绿菜叶70克。调料 熟大油250克，盐3克，味精4克，料酒15克，葱、姜汁25克，干淀粉50克，湿淀粉3克，鸡汤500克。

制作方法:

(1) 将鸡胸脯肉去皮，与肥膘肉一同剁成肉泥，加入鸡蛋清60克，剁匀放在碗中，加入干淀粉、盐、葱、姜汁、味精、蛋清、料酒调开。然后再慢慢地加入100克鸡汤，边下边搅动，直至搅匀上劲即成白色鸡茸。绿菜叶用开水烫透捞出，用冷水漂之，将水分挤去剁成茸。(2) 将鸡汤300克放入烧至3成热的炒勺中，然后加入湿淀粉勾成薄芡。随之将鸡茸徐徐倾倒入勺内，待鸡茸将烧开时，加入熟大油，继续搅动均匀，离火盛入碗中。(3) 用大油将绿菜茸炒热，随之加入鸡汤少许，用湿淀粉勾芡，盛入与鸡茸同一碗的另一边即成

特点:

绿白双色相映，肥嫩清香爽口。

所属菜系：其他

双花争艳

原料:

鳄鱼肉150克，大虾肉100克，肥肉50克，鸡蛋清2个，小圆香菇20只，西兰花200克，枸杞子25克，烹调油50克，料酒25克，味精15克，胡椒粉15克，盐适量，淀粉25克，葱姜末各25克，鸡汤250克。

制作方法:

"1、鳄鱼肉、大虾肉、猪肥膘肉洗净共斩成茸入盆内，加入姜末、鸡汤、调料抹在水发香菇上，上屉蒸制8至10分钟，取出保温等用。

2、炒勺上火烧热，加入底油，下入葱姜蒜末煸出香味，下入西兰花、调料，快速煸炒到熟，淋入明油装入大盘中央成形待用。

3、蒸好香菇出屉，码

特点:

造型美观，质地软脆，味感鲜微辣。

所属菜系：其他

双鞭壮阳汤

原料:

牛鞭100克、狗肾10克。羊肉100克、鸡肉50克、菟丝子10克、肉苁蓉6克、枸杞10克。料酒10克、花椒2克、生姜10克、味精1克。猪油20克、盐3克。

制作方法:

牛鞭发胀，去尽表皮，顺尿道剖开，用清水洗净后，在冷水内漂半小时。狗肾用油沙炒泡，以温水浸泡约半小时，洗净。羊肉泡净入沸水锅内氽去血水，捞入凉水内漂洗。将狗肾、牛鞭、羊肉放入沙锅中烧开，打去浮沫，放入花椒、姜、料酒、母鸡肉，烧沸后，改用文火煨至肉熟。用洁净白纱布滤去汤中花椒等调料，将菟丝子、肉苁蓉、枸杞用纱布袋装好扎口，放入汤中同时煨炖。至牛鞭、狗肾酥烂时，捞出药包不用，取出牛鞭、羊肉切成3厘米长的条，狗肾切成1.5厘米长的节，鸡肉切块，装在碗内，加入原汤，放味精、盐和猪油调味即成。

特点:

肉质烩烂爽滑，汤汁鲜浓味醇，药香馥郁，并具有温中补阳之功效。

所属菜系：川菜

双鞭壮阳汤

原料:

枸杞子10克，菟丝子10克，肉苁蓉6克，牛鞭100克，狗鞭10克，羊肉100克，母鸡肉50克，花椒，老生姜，料酒，味精，猪油，食盐各适量

制作方法:

"双鞭壮阳汤

[组成]枸杞子10克，菟丝子10克，肉苁蓉6克，牛鞭100克，狗鞭10克，羊肉100克，母鸡肉50克，花椒，老生姜，料酒，味精，猪油，食盐各适量。

[用法]牛鞭加水发胀后，去净表皮，顺尿道对剖成两块，用清水洗净，再用冷水漂30分钟；狗鞭用油炒酥后，用温水浸泡约30分钟，刷洗洁净；羊肉洗净后，再放入沸水锅内氽去血水，捞入凉水中漂洗。将牛鞭、狗鞭和羊肉放入铝锅内，加清水烧开，打去浮沫，放入花椒、老生姜、料酒和母鸡肉，再烧沸后改用文火煨炖，至六成熟时，用洁净白布滤去汤中的花椒和老生姜，再置火上；将菟丝子、肉苁蓉、枸杞子用纱布袋装好，放入汤内，继续煨炖，至牛鞭、狗鞭酥烂时，即将牛鞭、狗鞭、羊肉捞出，切成1寸长的条，狗鞭切成3分长的节，羊肉切片，鸡肉切块，拣去药包。把这些肉装在碗内，加味精、食盐和猪油调味即成。服用时，吃肉喝汤，即可单食，亦可佐餐。

[功用]暖肾壮阳，益精补髓。适用于虚损劳伤，肾气虚衰，阳痿不举，滑精早泄。

[宜忌]实热病症及外感未痊者不宜食用。

特点:

暖肾壮阳，益精补髓

所属菜系：其它菜系

双鞭壮阳汤

原料:

牛鞭100克，狗鞭100克，枸杞子10克，菟丝子10克，肉苁蓉6克，羊肉100克，母鸡肉50克，老姜、花椒、料酒适量

制作方法:

"[制法]: 1.将牛鞭用温水泡胀，刮净表皮，顺尿道对剖成两块，洗净，用清水漂片刻；狗鞭用油砂炒酥，再用湿水浸泡30分钟，洗净；羊肉氽去血水，洗净；鸡肉、枸杞子、菟丝子、肉苁蓉分别用清水洗净，药材用干净纱布包扎好。

2.将牛鞭、狗鞭和羊肉放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲半小时，去泡沫，放入花椒、老姜、料酒及母鸡肉煲1小时，去花椒及老姜，加入纱布袋煲至牛鞭酥烂，捞出纱布袋，调味供用。

[功能]: 补肾壮阳

[适用范围]: 用于阳痿。症见阳事不举，精薄稀冷，头晕耳鸣，面色苍白，精神萎靡，腰膝酸软，畏寒肢冷，舌淡苔白等。

特点:

补肾壮阳

所属菜系: 其它菜系

双鞭壮阳汤

原料:

牛鞭100克、狗肾10克。羊肉100克、鸡肉50克、菟丝子10克、肉苁蓉6克、枸杞10克。料酒10克、花椒2克、生姜10克、味精1克。猪油20克、盐3克。

制作方法:

牛鞭发胀，去尽表皮，顺尿道剖开，用清水洗净后，在冷水内漂半小时。狗肾用油沙炒泡，以温水浸泡约半小时，洗净。羊肉泡净入沸水锅内氽去血水，捞入凉水内漂洗。将狗肾、牛鞭、羊肉放入沙锅中烧开，打去浮沫，放入花椒、姜、料酒、母鸡肉，烧沸后，改用文火煨至肉熟。用洁净白纱布滤去汤中花椒等调料，将菟丝子、肉苁蓉、枸杞用纱布袋装好扎口，放入汤中同时煨炖。至牛鞭、狗肾酥烂时，捞出药包不用，取出牛鞭、羊肉切成3厘米长的条，狗肾切成1.5厘米长的节，鸡肉切块，装在碗内，加入原汤，放味精、盐和猪油调味即成。

特点:

肉质烩烂爽滑，汤汁鲜浓味醇，药香馥郁，并具有温中补阳之功效。

所属菜系：川菜

发丝百叶

原料:

生牛百叶.....750克 湿淀粉.....15克 水发玉兰片.....50克 味精.....1克 干红椒末.....1.5克 精盐.....3克 牛清汤.....50克 芝麻渍.....2.5克 葱段.....10克 熟茶油.....100克 黄醋.....20克

制作方法:

"step:

1、将生牛百叶分割成5块，放入桶内，倒入沸水浸没，用木棍不停地搅动3分钟，捞出放在案板上，用力搓去上面的黑膜，以清水漂洗干净，下冷水锅煮1小时，至七成烂捞出。

2、将牛百叶逐块平铺在砧板上，剔去外壁，切成约5厘米长的细丝盛入碗中，用黄醋10克、精盐1克拌匀，用力抓揉去掉腥味，然后用冷水漂洗干净，挤干水分。

3、玉兰片切成略短于牛百叶的细丝。葱切成2厘米长的段取小碗1只，加牛清汤、味精、芝麻油、黄醋10克、葱段和湿淀粉兑成芡。

4、炒锅置旺火，放入茶油，烧至八成熟，先把玉兰片丝和干椒末下锅炒几下，随下牛百叶丝、精盐2克炒香，倒入调好的汁，快炒几下，出锅即成。

注意:

本品注重刀工，百叶切得愈细愈好。火旺油热，迅速煸炒，烹汁后颠翻几下，立即出锅。

特点:

"长沙百年老店李合盛以烹制牛肉菜闻名。其中红烧牛蹄筋，烩牛脑髓和发丝百叶尤为出色，誉为""牛中三杰""。发丝百叶是三杰中的佼佼者。百叶，是牛肚内壁中皱褶的部位，经切丝争火爆炒，具有脆嫩、鲜香的独特风味。今李合盛老店虽已歇业，但发丝百叶一菜则在长沙市各大餐馆广为流传，以曲园酒家制作最佳。

所属菜系：湘菜

《百类蔬菜营养食谱》之发菜、紫菜及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

发菜

发菜出产于甘肃、青海、新疆及内蒙古一带，是中国的特产，多在夏天多雨时进行收割。发菜生长在湿地上，呈黄绿色菌丝状。

上等的发菜颜色乌黑而丝长，煮出来的汤水呈红色。市面上有假发菜出售，多以粟米须或金鱼水草染黑仿制。要辨别真假，可用水试浸发菜，真发菜浸水后变粗发涨，且不易折断。

发菜含有丰富蛋白质、碳水化合物、磷、铁、钙、钾等矿物质。有补血、乌发的功效。

紫菜

紫菜是海苔的一种，海苔包括了甜海苔、海苔和紫菜。紫菜产于浅海，原为青色及红色，经阳光照射，晒干后，变为紫色，故名紫菜。它的叶很大，长在浅海岩石上，有如石衣，其薄如纸，可久藏而不坏。

紫菜属弱酸性无热量食品，味香能促进食欲，性冷可以烘焙。

紫菜含丰富蛋白质、碘、铁和钙。能减轻咽喉痛、脚气并甲状腺肿和降血压。

发财元蹄----人人吃过发大财

材料：发菜20克，生菜250克，元蹄（约750克）1个，南乳1件，老抽3汤匙

做法：

1.发菜浸开洗净，再以数滴生油擦过备用。

2.去清元蹄皮上的毛，洗刮净，放入滚水内煮约5分钟，出水，再洗净元蹄，吸干水，以老抽擦匀元蹄后放入油镬中炸至元蹄皮变焦黄，盛出，在表皮厚肉处略划开，用大汤碗盛着。取南乳加清水调成

汁，加入元蹄内，原碗隔水炖至元蹄将稔时，加入发菜同炖至稔，生菜油盐水煮熟垫碟，元蹄原个置在生菜面上。

紫菜冬瓜肉粒汤----方便营养的快速汤水

材料：紫菜1块，冬瓜500克，瘦肉（切粒）300克，鸡蛋1只，姜1片

肉粒调味料：生抽3/4茶匙，糖1/4茶匙，生粉1/2茶匙

做法：

- 1.紫菜冲洗净，撕成小块。
- 2.冬瓜去皮洗净切粒，瘦肉以调味料拌匀，鸡蛋拌匀，备用。
- 3.烧开一锅水，下姜片冬瓜粒略滚后，姜片弃去，加入瘦肉粒及紫菜，再滚至瘦肉熟时，加蛋液及适量盐调味，便可上桌。

发菜鸡卷

材料：发菜20克，生抽1茶匙，鸡胸肉240克，糖1/2茶匙，西芹少许，生粉1茶匙，红萝卜少许，麻油少许，姜2片，胡椒粉少许，葱2棵，水3汤匙，蚝油2汤匙

做法：

- 1.发菜洗净用盐、油、姜、葱出水，盛干水份，待用。
- 2.鸡胸洗净，吸干水份，加入盐、胡椒粉、蛋白、生粉、麻油各少许腌15分钟。
- 3.鸡胸肉、西芹、红萝卜全部切粗丝、发菜拉成约寸段一条卷上鸡胸肉、西芹、红萝卜各一条排在碟上，蒸约5分钟取出。
- 4.下油一汤匙，将调味料煮滚，淋在蒸熟的发菜鸡卷上，即成。

串烧紫衣

材料：方形紫菜2页，姜茸适量，急冻蟹柳8条，胡椒粉少许，鱼蛋80克，糖1.5汤匙，青椒2个，生抽2汤匙，竹签10支，麻油适量

献汁料：浙醋4汤匙

做法：

- 1.将紫菜剪成寸段。
- 2.蟹柳解冻冲净，切成比紫菜小块，然后用紫菜条卷蟹柳备用。
- 3.鱼蛋，青椒洗净切小块。

4.将以上材料用竹签间着串好再用滚油炸熟即可进食，进食时可蘸上述汁料，更为滋味。

编辑：阿二

特点：

所属菜系： 其它菜系

发菜蚝豉汤

原料:

猪腩肉 5 0 0 克, 蚝豉 1 5 0 克, 发菜 6 0 克, 眉豆 1 2 0 克。

制作方法:

"做法

(1) 将发菜浸软, 用生油数滴搓后洗净。

(2) 蚝豉(水浸)洗净, 猪腩肉洗净切块, 眉豆洗净。

(3) 把蚝豉、猪腩肉、眉豆一齐放入锅内, 加清水适量, 武火煮沸后, 文火煲 1 小时, 放入发菜再煲 1 小时, 调味供用。

说明

本汤滋肾阴、健脾胃、退虚热。汤中蚝豉是牡蛎肉的干制品, 性味甘咸平, 功能滋阴补肾、除阴热, 含有右旋葡萄糖、左旋岩藻糖、牛磺酸、无机盐、谷胱甘肽、多种氨基酸及多种维生素, 是营养极佳之食品, 《食经》说它能“治夜失眠, 意志不定。”《医林纂要》说它能“清肺补心、滋阴养血。”《得配本草》说它可“收经来潮热”。发菜性味甘凉, 有益阴凉血降火的作用。眉豆又叫饭豆, 性味甘淡平, 功有健脾益气、补肾、渗湿, 《日华子本草》认为它有“暖肠胃”的作用。猪腩肉性味甘咸平, 能滋阴润燥。合而为汤, 健脾养阴, 滋肾降火, 是阴虚内热常用之辅助治疗汤品。本汤滋阴养血而不腻, 退热降火而不寒, 利湿泄浊而不燥, 故又是老少咸宜的家庭常用汤品。

特点:

健脾滋肾, 清降虚热。阴虚内热, 症见失眠, 牙痛, 口舌生疮, 咽干颊肿; 或脾虚胃弱之时有眼睑浮肿。亦可用于高血压属阴虚火旺者。

所属菜系: 粤菜

发菜蚝豉煲猪手

原料:

用料: 猪前蹄750克、发菜(湿) 200克, 净蚝鼓225克。调料: 生姜1块、葱3段, 精盐3茶匙, 味精1.5茶匙, 酱油(浅色) 8杯、酱油(深色)、绍酒各0.5汤匙, 胡椒粉1茶匙, 清水8杯, 花生油100克。

制作方法:

"将发菜、蚝豉浸洗干净, 分别放入沸水锅中氽过。将猪前蹄烧刮干净, 开边斩块, 氽过。炒锅内放入花生油0.5汤匙, 将姜片、葱段爆过, 烹绍酒, 加高汤、精盐, 放入发菜煨

过, 滤干水分, 跟着起锅, 下0.5汤匙花生油, 将姜片、葱段、蚝豉、猪前蹄爆过, 烹绍酒后辊入清水去掉

特点:

此茶稔烂润滑, 软糯鲜香, 味鲜浓郁。

所属菜系: 其他

发财有余

原料:

用料: 干发菜10克, 干鱿鱼1条, 鲜鱿鱼1条。调料: 姜汁酒、湿淀粉各1汤匙, 高汤2杯, 清水3汤匙, 精盐、白糖、味精各1茶匙, 植物油1汤匙。

制作方法:

1.将发菜用冷水泡30分钟, 泡末后用水漂洗干净, 捞出沥干水分。 2.将干鱿鱼放水中泡发后和鲜鱿鱼分别用刀刮洗干净, 并分别在腹面切交叉刀纹, 然后再分别切成大片。 3.将水发鱿鱼和新鱿鱼分别放开水锅中烫1分钟后, 捞出分别放凉水中冲凉, 沥干水分。 4.炒锅内放植物油, 烧三成热后放入姜汁酒、高汤烧开锅后再放入湿淀粉、清水, 最后放入发菜、鱿鱼、精盐、白糖、味精等调料, 用手勺推匀后煮1分钟即可。

特点:

此菜汤菜味鲜。

所属菜系: 其他

口蘑扒鱼脯

原料:

偏口鱼肉750克。鲜口蘑25克、青豆25克、火腿30克。精盐5克、绍酒15克、鸡蛋清15克、淀粉30克、熟猪油150克、芝麻油5克、清汤250克、葱10克、姜10克。

制作方法:

口鱼肉洗净，剁成细泥，加清汤、精盐、绍酒、鸡蛋清、湿淀粉、熟猪油、芝麻油、搅成鱼料子。火腿切成薄片，备用。炒锅内加入熟猪油，小火烧至五成热（约110℃）时，用手勺分数次将鱼料子下油中，制成0.6厘米厚的鱼脯，呈白色至熟时捞出，沥净油。汤锅内加清汤，旺火烧开，将鱼脯下锅氽透，捞出控净水分。炒锅内放少量油。用中火烧至六成热（约132℃）时，用葱姜末煸炒，加绍酒、清汤、精盐、口蘑、青豆、火腿、鱼片，改用小火煨透，去净浮油，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油盛入盘内即成。

特点:

色泽鲜艳，鲜香滑嫩，汤汁醇厚。

所属菜系：鲁菜

口蘑烩全狗

原料:

全狗料500克（熟狗脊髓、狗眼、狗脑、狗舌、下水等），口蘑25克，鸡肉茸50克，精盐5克，狗骨清汤1千克，淀粉15克，胡椒粉2.5克。

制作方法:

1、把熟狗肉脊髓切片，熟狗脑切块，狗舌切条，下水切片，再一起放入开水锅中焯透，捞出，控水。2、将口蘑放入瓷碗中，用开水沏泡后，捞出，碗中口蘑汤澄清，备用。然后，再加上精盐，用手揉搓，去掉泥沙，用清水洗净，放入开水中焯透，捞出，控水。3、再将炒锅上火，加入狗骨清汤、口蘑汤。把鸡肉茸放入碗内，加入少许清水调开，倒入炒锅的汤中，待鸡肉茸受热浮起，捞出（另做它用）。4、把炒锅的汤倒出再过罗，澄清，再倒回炒锅内，加入味精、料酒、咸面、口蘑、控去水的各种全狗料，烧开，撇去浮沫，倒入辣椒油、姜汁、用淀粉勾成流汁，烧开，出锅，倒入汤碗中，即成

特点:

料材丰盛，汤味醇厚，鲜咸清香。

所属菜系：韩国

口蘑焖豆腐

原料:

豆腐（6 5 0 克）、口蘑（7 5 克）、京葱丝（4 0 克）、姜丝（2 大片）、黄酒（少许）、白糖（少许）、酱油（少许）、味精（少许）、清汤（2 0 0 克）。

制作方法:

"一、将豆腐先切成大方块，再一块块对开，最后片成一分厚的三角片，口蘑用开水泡过，将汤泌出放好；口蘑取出洗净，片成厚片。
二、用猪油炆锅，先下葱丝和姜丝一煸，再下黄酒一烹（烹），跟首将糖、酱油、味精、清汤、口蘑原汤（适量）、口蘑片、豆腐块放进，继续用温火焖熟，见豆腐由硬见软，汤将收干即好。

特点:

京菜

所属菜系：京菜

口蘑蒸鸡

原料:

全鸡肉750克，口蘑50克。鸡油20克，葱、姜各20克，盐10克，味精6克，白糖15克，料酒30克，湿淀粉30克。

制作方法:

调料作法(1)鸡洗净去骨剁块，用味精、盐、糖、料酒拌匀，浆上湿淀粉再拌上鸡油盛入碗。口蘑洗净，用开水焖涨透抠去腿的表皮层，用盐轻搓一下以利增白，切成片，放在鸡上。葱、姜拍破放在最上面。(2)上屉用旺火蒸约30分钟，待熟透取出，挑去葱、姜盛入盘中即成。

特点

特点:

清淡爽口，嫩脆鲜香。

所属菜系：川菜

口蘑蒸鸡

原料:

主料 全鸡肉750克，口蘑50克。调料 鸡油20克，葱、姜各20克，盐10克，味精6克，白糖15克，料酒30克，湿淀粉30克。

制作方法:

(1) 鸡洗净去骨剁块，用味精、盐、糖、料酒拌匀，浆上湿淀粉再拌上鸡油盛入碗。口蘑洗净，用开水焖涨透抠去腿的表皮层，用盐轻搓一下以利增白，切成片，放在鸡上。葱、姜拍破放在最上面。(2) 上屉用旺火蒸约30分钟，待熟透取出，挑去葱、姜盛入盘中即成。

特点:

清淡爽口，嫩脆鲜香。

所属菜系：其他

口袋豆腐

原料:

豆腐750克。冬笋50克、菜心50克。食用碱10克、熟菜油500克、肉汤500克、奶汤500克、胡椒粉2克、料酒10克、川盐3克、味精1克。

制作方法:

将豆腐去皮，切成6厘米长、2厘米见方的条，共30条。冬笋切成骨牌片。菜心洗净。用炒锅两口，分置于两个火炉上，其中上锅放入沸水500克、加食用碱保持微沸。另一锅放熟菜油烧至七成热（约175℃），将豆腐条分次放入，炸呈金黄色捞出，放入碱水锅内泡约4分钟，捞起放入清水中退碱，然后再第二次放入碱水锅中泡约5分钟后，用清水再漂。将炸泡好的豆腐再在沸水中过一次，并用肉汤氽2次。将奶汤入锅中烧沸，加冬笋、胡椒粉、料酒、川盐烧沸后，下豆腐条、菜心、味精，起锅盛入汤碗即成。

特点:

汤白菜绿，味咸鲜而醇香。

所属菜系：川菜

古法扣全瑞

原料:

活甲鱼 6 0 0 克, 火腩、冬菇各 2 0 克 精盐 5 克, 料酒、胡椒粉各 2 克, 葱段、冬笋各 1 0 克, 味精、姜末各 1 克 高汤 2 0 0 克

制作方法:

"甲鱼去内脏洗净。将火腩、冬菇、冬笋焯水捞出; 炒锅置旺火, 将葱段、姜末爆香, 加火腩、冬菇、冬笋、料酒、高汤略煨, 然后连汤带料放入砂锅;

甲鱼放入砂锅, 加精盐、味精蒸至软烂, 撒上胡椒粉即可。

特点:

广东风味砂锅菜。瑞: 甲鱼, 因其寿命长, 对人体有良好滋补功效, 故称“瑞”, 为吉祥长寿之意。甲鱼最常见的

所属菜系: 粤菜

古法扣全端

原料:

甲鱼

制作方法:

"烹饪方法:甲鱼去内脏洗净.将火斓,冬菇,冬笋焯水捞出;炒锅置旺火,将葱段,姜末爆香加火斓,冬笋,料酒,高汤略煨,然后连汤带料放入沙锅;甲鱼放入沙锅,加味精,精盐蒸至软烂,撒上胡椒粉即可烹饪方法:甲鱼去内脏洗净.将火斓,冬菇,冬笋焯水捞出;炒锅置旺火,将葱段,姜末爆香加火斓,冬笋,料酒,高汤略煨,然后连汤带料放入沙锅;甲鱼放入沙锅,加味精,精盐蒸至软烂,撒上胡椒粉即可

特点: 广东风味砂锅菜,此菜对人体有良好的滋补功能,汤浓肉醇,极富营养.

特点:

" 广东风味砂锅菜,此菜对人体有良好的滋补功能,汤浓肉醇,极富营养.

所属菜系: 粤菜

古老肉

原料:

肥瘦猪肉 2 0 0 克, 番茄酱 3 0 克, 清油 7 5 0 克 (实耗约 1 0 0 克), 酱油 5 克, 醋 2 5 克, 盐 6 克, 料酒 2 5 克, 白糖 5 0 克, 葱米、姜米各 2 克, 水淀粉 7 5 克, 面粉 5 0 克, 项油 5 克。

制作方法:

(1) 肉洗净切条, 加淀粉、面粉、香油上浆。(2) 碗中放酱油、醋、盐、料酒、葱、姜、番茄酱、水淀粉对汁调匀。(3) 锅放油烧成五成热, 下入肉条, 文火滑透, 再改用大火炸至焦脆捞出。

(4) 锅留底油, 倒入芡汁, 炒熟, 放入炸好的肉条, 颠炒, 淋香油, 出烧即成。

特点:

菜色粉红, 酸甜咸香, 焦脆适口。

所属菜系: 鲁菜

叫化鸡

原料:

开膛嫩仔鸡一只（约500克）。猪肉50克、芽菜25克、泡辣椒10克、生菜15克、鲜荷叶6张。酱油20克、料酒20克、花椒2克、姜、葱各10克。

制作方法:

开膛仔鸡洗净沥干水，去头、翅、爪，剔去腿骨，用酱油、料酒、花椒、姜、葱和匀后涂抹鸡身内外，腌渍入味。猪肉、芽菜、泡辣椒（去蒂、籽）分别剁细。炒锅置旺火上，下猪肉火南去血水，烹入酱油、料酒，加入芽菜、泡辣椒炒匀成馅。将馅填入鸡腹，然后用荷叶将鸡包裹紧，共裹六层，并用麻绳缠紧，再糊上稀泥，置炭火上烤至大干，剥去泥倒出馅，鸡肉砍一字条，横装条盘中，将馅和生菜分镶于盘的两端即成。

特点:

肉质细嫩，馅味鲜香，别具风味。

所属菜系：川菜

叫花子鸡

原料:

嫩母鸡700克，瘦猪肉丁100克，猪网油400克，玻璃纸1张

制作方法:

"特点：浙江杭州名菜,特点是鸡肉酥嫩,香气袭人

用料：嫩母鸡700克，瘦猪肉丁100克，猪网油400克，玻璃纸1张

虾仁熟猪油各50克，水发香菇丁，熟火腿丁各25克，

酒坛泥3000克，酱油500克。

烹饪方法：用酱油，料酒，精盐将鸡腌1小时，丁香粒，八角粒研成末

擦抹鸡身。葱花，姜末，八角煸炒，加虾仁，猪肉丁，火腿丁，颠炒，烹入料酒，酱油，白糖，炒成馅料，填入鸡腹，猪网油紧包鸡身，荷叶包后再用玻璃纸，外面再包一层荷叶，用细麻绳扎成圆形。酒坛泥碾成粉，加清水拌和将泥裹在鸡上约五分厚，再用包装纸包裹放入烤箱，熟时取出敲掉泥去荷叶，淋上香油即可

特点:

" 浙江杭州名菜,特点是鸡肉酥嫩,香气袭人

所属菜系：江浙菜

叫花子鸡

原料:

嫩母鸡700克，瘦猪肉丁100克，猪网油400克，玻璃纸1张虾仁熟猪油各50克，水发香菇丁，熟火腿丁各25克，酒坛泥3000克，酱油500克

制作方法:

制作过程：用酱油，料酒，精盐将鸡腌1小时，丁香粒，八角粒研成末擦抹鸡身。葱花，姜末，八角煸炒，加虾仁，猪肉丁，火腿丁，颠炒，烹入料酒，酱油，白糖，炒成馅料，填入鸡腹，猪网油紧包鸡身，荷叶包后再用玻璃纸，外面再包一层荷叶，用细麻绳扎成圆形。酒坛泥碾成粉，加清水拌和将泥裹在鸡上约五分厚，再用包装纸包裹放入烤箱，熟时取出敲掉泥去荷叶，淋上香油即可。

来源：天津美食网

特点:

浙菜、禽蛋、味道鲜香

所属菜系：其它菜系

叫花鸡

原料:

原料： 母鸡一只，虾仁，鸡肫丁，猪瘦肉，熟火腿丁，水发香菇丁，大虾米，猪网油，鲜荷叶，包装纸，酒坛泥，绍酒，精盐，酱油，葱段，姜末，丁香，八角，山奈末，芝麻油，熟猪油。

制作方法:

制法:

1、将光鸡去脚爪肋下取脏，用刀背敲断腿，翅，颈骨入坛，加酱油，绍酒，精盐腌渍一小时，

2、将鸡取出，将丁香，八角碾末，加山奈末遍抹鸡身，

3、炒锅入熟猪油，炸葱，姜起香后捞去，再将虾仁，鸡肫丁，香菇丁，猪肉下火腿丁，虾米入炒锅颠炒几下，加绍酒，酱油，绵白糖炒至断生，待凉后塞入鸡腹，鸡头塞入刀口，腋下放丁香用猪网油包紧鸡身，外用鲜荷叶包裹数层用细麻绳扎紧，把酒坛泥碾成粉加清水拌和起粘平摊湿布上，捆难置泥中间用湿布兜起，使泥紧粘揭去湿布，用包装纸包裹，在戳一小孔，

3、将鸡装入烤箱，旺火烤约四十分钟取出，用湿酒坛泥封孔再烤半小时，用小文火烤八十分钟，再用微火烤九十分钟，取出敲去泥，去绳，荷叶装盘，淋芝麻油即成。

特点:

酒泥烤鸡，原汁原味，皮色光亮金黄，肉质肥嫩酥烂，腹藏多鲜。

所属菜系：北京菜

叫花鸡

原料:

母鸡一只，虾仁，鸡肫丁，猪瘦肉，熟火腿丁，水发香菇丁，大虾米，猪网油，鲜荷叶，包装纸，酒坛泥，绍酒，精盐，酱油，葱段，姜末，丁香，八角，山奈末，芝麻油，熟猪油。

制作方法:

将光鸡去脚爪肋下取脏，用刀背敲断腿，翅，颈骨入坛，加酱油，绍酒，精盐腌渍一小时，取出，将丁香，八角碾末，加山奈末遍抹鸡身，炒锅入熟猪油，炸葱，姜起香后捞去，再将虾仁，鸡肫丁，香菇丁，猪肉丁火腿丁，虾米入炒锅颠炒几下，加绍酒，酱油，绵白糖炒至断生，待凉后塞入鸡腹，鸡头塞入刀口，腋下放丁香用猪网油包紧鸡身，外用鲜荷叶包裹数层用细麻绳扎紧，把酒坛泥碾成粉加清水拌和起粘平摊湿布上，捆难置泥中间用湿布兜起，使泥紧粘揭去湿布，用包装纸包裹，在戳一小孔，将鸡装入烤箱，旺火烤约四十分钟取出，用湿酒坛泥封孔再烤半小时，用小文火烤八十分钟，再用微火烤九十分钟，取出敲去泥，去绳，荷叶装盘，淋芝麻油即成。

特点:

酒泥烤鸡，原汁原味，皮色光亮金黄，肉质肥嫩酥烂，腹藏多鲜。

所属菜系：江苏菜

可以吃的“万人迷”

原料:

主角：玉米面包、煎蛋、西红柿、生菜、紫甘蓝
配角：蛋黄酱、奶酪、芥末酱

制作方法:

- 1、将玉米面包剖开，均匀地涂上蛋黄酱。
- 2、把生菜叶铺在面包上。
- 3、放适量紫甘蓝丝。
- 4、将煎蛋放在菜丝上。
- 5、加少许奶酪。
- 6、摆上西红柿片，再加一些芥末酱，即可。

来源：天天健康

特点:

健康中带美味

所属菜系：素食菜

可口的葡萄醋

原料:

葡萄4斤、砂糖1斤。

制作方法:

"不少时尚女性深信“吃醋让你更美丽”，现在就向大家介绍一款流行的“纯酿葡萄醋”，有兴趣的朋友不妨一试:

材料: 葡萄4斤、砂糖1斤。

作法:

- 1.葡萄洗过晾干，并将酒曲捣碎。
- 2.葡萄连梗带皮捏碎，与砂糖混合放入罐中。
- 3.把罐子盖好，天热只需一星期，天冷两星期，即可变成葡萄香
槟。
- 4.加冷开水至罐中，约八到九分满，每天打开来搅拌，约两星期就可成为葡萄醋。

叮咛:

- 1.葡萄醋可以做醋母，酿其它醋时亦可当作醋引子使用。
- 2.滤出来的葡萄香槟最好放在冰箱冷藏，以免放在户外会产生气
爆。

特点:

“吃醋让你更美丽

所属菜系: 粤菜

台山虾糕

原料:

制作方法:

广东省台山县沿海有丰富的苗虾资源，苗虾和制虾糕酱的好原料。“台山虾糕”是传统的名牌食品，行销各地并远销海外，深受顾客欢迎。

制作方法：1.把好原料关。过去渔民交售的咸虾含盐量在30%以上，咸度大，不易发酵。现在动员社员尽可能交鲜品。收购后，按要求加工成虾坯交虾糕厂集中加工。交咸品也要制成虾坯(半成品)，这样就可使咸虾比例下降。1982年收购的原料中咸虾比例已下降到20%以下。

2.改进加工工具。原来用石磨磨虾，质量差，效率低，四台磨一天只能磨500公斤。现在已改用绞肉机直接把虾坯绞烂，一小时能加工1吨苗虾。

3.改进贮存办法。以瓦罐代替水泥池贮存虾坯，表面层不易变质，保持清洁卫生，便于发酵焗香，操作方便，贮存时间长。

特点:

所属菜系：小吃

台式三杯鸡

原料:

"鸡腿肉半斤,蒜头、红椒丝、葱丝、干辣椒

制作方法:

1、鸡腿肉去骨，斩成块，加盐、味精、蛋液、生粉、石粉腌40分钟。2、起油锅至温油状态，先把整蒜瓣炸成金黄色，再把鸡腿肉放入油锅中炸成金黄色，断生即可。3、锅中留少许油，放干辣椒三根、煸出香味，放清汤，加鸡肉、蒜瓣、放白糖、少许生抽、红葡萄酒，出锅前放红椒丝、葱丝点缀。

特点:

口味甜咸、微辣，酒香味浓，菜品呈深红色。

所属菜系：闽菜

合川肉片

原料:

猪腿肉400克。水发玉兰片100克、水发木耳30克、鲜菜心50克。泡辣椒10克、姜、蒜、葱各10克、盐3克、酱油10克、醋10克：糖15克、味精1克、料酒10克、鲜汤40克、豆粉25克、鸡蛋25克、素油150克。

制作方法:

【制作过程】

猪肉切成长约4厘米、宽4厘米、厚0.3厘米的片，加盐、料酒、鸡蛋、豆粉拌匀。水发玉兰片切成薄片，泡辣椒去籽切成菱形，姜、蒜切片，葱切成马耳朵形，用酱油、糖、醋、味精、水豆粉、鲜汤兑成芡汁。炒锅置旺火上，放油烧热（约120℃），将肉片理平入锅，煎至呈金黄色时翻面，待两面都呈金黄色后，将肉片拨至一边，下泡辣椒、姜、蒜、木耳、兰片、菜心、葱迅速炒几下，然后与肉片炒匀，烹入芡汁，迅速翻簸起锅，装盘即成。

特点:

颜色金黄，外酥内嫩，酸甜鲜香。

所属菜系：川菜

合川肉片

原料:

猪腿肉400克。水发玉兰片100克、水发木耳30克、鲜菜心50克。泡辣椒10克、姜、蒜、葱各10克、盐3克、酱油10克、醋10克：糖15克、味精1克、料酒10克、鲜汤40克、豆粉25克、鸡蛋25克、素油150克。

制作方法:

猪肉切成长约4厘米、宽4厘米、厚0.3厘米的片，加盐、料酒、鸡蛋、豆粉拌匀。水发玉兰片切成薄片，泡辣椒去籽切成菱形，姜、蒜切片，葱切成马耳朵形，用酱油、糖、醋、味精、水豆粉、鲜汤兑成芡汁。炒锅置旺火上，放油烧热（约120℃），将肉片理平入锅，煎至呈金黄色时翻面，待两面都呈金黄色后，将肉片拨至一边，下泡辣椒、姜、蒜、木耳、兰片、菜心、葱迅速炒几下，然后与肉片炒匀，烹入芡汁，迅速翻簸起锅，装盘即成。

特点:

颜色金黄，外酥内嫩，酸甜鲜香。

所属菜系：川菜

《百类蔬菜营养食谱》之合桃、花生及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

合桃

合桃又称为“胡桃”。提起胡桃，很多人会以为是从胡番国家传入的桃子，其实是它左右对称相合，因此称为“合桃”，而它的核仁十分好吃，所以也叫做“核桃”。事实上，胡桃盛产于欧洲东南部和西部一带，别名又叫做“波斯豆”。

合桃含有丰富的营养成份，包括：脂肪、蛋白质、维生素和矿物质等。据说，慈禧太后就十分喜欢吃合桃，因它具有美化肌肤和使头发乌黑柔软的功用，并能补充精力，强化腰部，益肾利肠。

花生

花生，因它先落花瓣，而后结果，故又称为“落花生”，又因它营养丰富，常吃可保健康，故又称为“长生果”。花生原产于巴西，由哥伦布带返欧洲，再由欧洲传入中国。

花生的营养价值很高，含有脂肪质、蛋白质、磷质、钙质、铁质，以及维生素a、b，更含有促进血液凝固的成份（花生皮含此种成份较多）。能治血友病，养颜润肤，治脚气病和止血。

合桃腰花

材料：合桃肉300克，西芹100克，猪腰3个，红萝卜花、蒜茸少许

调味料：盐3/4茶匙，糖1/4茶匙，生粉少许

献汁料：生抽1茶匙，糖1/2茶匙，生粉、清水各适量

做法：

1.合桃肉用大热水去衣，盛起吹干，以慢火滚油，炸至金黄色，备用。猪腰开边去白筋，在外表切花纹，再切小件，泡嫩油盛起，加入调味料拌腌。

2.西芹洗净切粗粒。

3.烧红锅，下油，爆香蒜茸，兜熟西芹、红萝卜粒，猪腰回锅，下献汁料，再加入炸香之合桃，快手兜匀上碟。

花生奶露

材料：去衣花生300克，冰糖250克，鲜奶1杯，米1/2碗

做法：

1.花生飞滚水，盛干待用。（如想香口些，可将花生炸至微黄色盛干油份。）米洗净，以滚水浸30分钟，加入花生及清水一碗，用搅拌机搅至极碎，备用。

2.煮滚2汤碗水，加入冰糖，待水再滚，慢慢加入搅碎的花生茸，不停的慢慢顺时针方向搅拌，至成糊状即可。食时再洒上炸香之花生碎，更加可口。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

合欢花粥

原料:

干合欢花20克，粳米50克

制作方法:

如常法煮粥，每晚睡前1小时，温热顿服。

功效：合欢花性味甘平，入粥香甜，功效安神清暑。因其性清易挥发，故不宜久煎。

特点:

合欢花性味甘平，入粥香甜，功效安神清暑。因其性清易挥发，故不宜久煎。

所属菜系：其它菜系

合欢花蒸猪肝

原料:

" 合欢花,猪肝

制作方法:

合欢花，是一味中药。功能舒郁、理气、安神、活络。

猪肝，含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁和维生素a、b、c等，功能补肝、养血明目。

合欢花蒸猪肝，有消风明目、舒郁理气、养肝安神的功能。民间传统用以治疗眼结膜炎、失眠、肋痛等玻合欢花配鸡肝、羊肝或猪肝蒸服，可治疗火眼玻

[工艺]每次用合欢花（干品）12克，放在盘中，加清水少许，浸泡6小时，再将猪肝150克切成片，也放入盘中，加食盐少许调味，上笼蒸熟食用。

[特色]郁香可口。合欢性，性味甘、平，入心、脾经。猪肝，性味甘苦、温、入肝经。

温润肺气、化痰止咳

特点:

郁香可口。合欢性，性味甘、平，入心、脾经。猪肝，性味甘苦、温、入肝经

所属菜系：其它菜系

合欢黑豆饮

原料:

合欢花、黑豆、小麦各30克，蜂蜜适量。

制作方法:

制法：先将合欢花、黑豆、小麦洗干净，放入锅中，加水煎汤，煮至黑豆熟烂裂开，调入蜂蜜饮用。

功效：滋肾养肝，养心安神。

用法：代茶饮用。

应用：适用于心肾两虚引起的心悸失眠者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋肾养肝，养心安神

所属菜系：其它菜系

《中国益寿食谱》之合理的膳食结构

原料:

制作方法:

1.不可缺少的五大类食品: 1)粮谷类, 主要提供碳水化合物、蛋白质、b族维生素等。2)动物类食品, 包括肉、禽、蛋、鱼、奶等, 主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素a和b族维生素等。3)大豆及其制品, 主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质。4)蔬菜、水果、主要提供膳食纤维、矿物质、维生素c和胡萝卜素。5)油脂类, 主要提供能量。在各种食物中应尽可能选择不同的食物品种, 因为所吃食物越多样化, 越有利于营养供给的平衡。

2.长寿饮食金字塔: 该塔的底层是粗磨面包、大米、荞麦、玉米、土豆。第二层是水果、蔬菜和豆类。第三层是海产品、橄榄油、淡酒(主要是适量的红酒)。第四层是乳渣、干酪、酸奶。顶层是肉类。所有的食物每天必不可少, 而鸡、鱼、肉、蛋和甜食, 每周只吃2--3次。

3.平衡饮食: 现代营养学认为, 全面合理的膳食营养, 即平衡伙食, 是维持、促进人体健康长寿的重要条件。平衡饮食主要指酸碱平衡、元素平衡、四气五味平衡等。

酸碱平衡: 即含酸与含碱的食品搭配食用, 使人的血液ph值(酸碱度)保持在7.35--7.45, 呈略偏碱性的范围内, 在生理上能达到酸碱平衡的要求, 以维持人体的健康长寿。酸性食物是指含磷、硫、氯等成分较多的食物。这些食物多属高热量、高脂类、高蛋白食物, 如米、面、肉类、鱼虾类、蛋类、贝类、花生、白糖等。碱性食物是指含有大量钾、钠、钙、镁, 以及含有较多维生素和植物纤维素类食物, 如新鲜蔬菜、水果、豆类、奶类、食用菌类、海藻类等。美国一位病理学家经过长期研究所指出: “万病之源起于体液中的酸中毒, 只有使体液呈弱碱性, 才能保持人体健康。”因此, 应在均衡营养的前提下, 适当地多吃些碱性食物, 更有益于健康长寿。

元素平衡: 人体中几十种元素的平衡是人体健康长寿的关键因素。谁能够维持这种平衡, 谁就能健康长寿。人体内元素平衡有两层意思: 一是某种元素在人体内的生理需求量, 既不宜过多, 也不宜太

少，正好适合人体生理平衡需要；二是人体内的各种元素之间要有个合适的比例。

寒热温凉平衡：即根据自己体质特点，结合食物四性有针对性地选用食物。如寒性体质宜选用温热性食物，热性体质宜选用寒凉性食物等。也可根据不同季节的气候特点，选用适当的食物，如夏季宜选用寒凉性食物，冬季宜选用温热性食物等。寒凉性食物，如粳米、小米、绿豆、赤小豆、豆腐、豆浆、西瓜、梨、柑、柿、甘蔗、鸭肉、兔肉、猪肉、牡蛎、蟹、鳗鱼、甲鱼、田鸡、蜂蜜、竹笋、苦瓜、黄瓜、白菜、薤菜、萝卜、番茄、菠菜、荸荠、西洋菜、紫菜、赤菜等。温热性食物，如面粉、糕饼、糯米、豆油、酒醋、大枣、荔枝、红糖、羊肉、牛肉、狗肉、雀肉、虾、鸡、鲫鱼、鲢鱼、葱、姜、韭菜、大蒜、辣椒、胡椒等。此外还有中性食物，一般人都可食用。如黄豆、黑豆、番薯、马铃薯、莲子、葡萄、苹果、菠萝、椰子、香菇、白糖、鸡蛋、鲤鱼、墨鱼、山药、南瓜等。

4.饮食益寿十要：一要多吃些鱼类海产品。因为鱼肉中含有防止心脏病的高级不饱和脂肪酸。二要食用植物油。这有助于降低胆固醇。三要多吃蔬菜、水果。这有助于补充体内某些维生素，并具有抗癌作用。四要多吃些高纤维素食物。五要多吃些富含维生素e及微量元素锌的食物，如芝麻油、玉米油等及坚果类食物、牡蛎、贝类、鱼、虾、南瓜籽等。六要适当多吃些猪肉，特别是带肥膘的猪肉，因为肥猪肉中含有植物油中所没有的一种营养物质----花生四烯酸，它能降低血脂水平，并可与亚油酸合成具有多种重要生理功能的前列腺素，而肥肉中的22碳多烯酸等长链不饱和脂肪酸，与人体神经系统及大脑组织的生长发育息息相关，同时还有防止胆固醇堆积与血小板聚集的作用。七要少饮酒或不饮酒。八要合理搭配饮食。九要经常有意识地补充一些含钙、维生素d的食物，如酵母、虾皮、南瓜、西葫芦、花生、牛肉、羊肉及深绿色蔬菜等。十要坚持多喝水。这有助于保持体内水分的平衡，使之处于最佳状态。

5.限食益寿：最新研究结果认为，人进入老年以后，机体各个系统的代谢水平都下降，所消耗的热量也相应减少。此时若仍按常规饮食，不仅增加胃肠负担，还会造成体内能量过剩，易发生肥胖症、高血压、冠心病，影响老年人健康。而实验发现，限食不但能使机体的

免疫中枢器官胸腺在老龄时仍保持年轻化，还能降低心、脑、肝、肾等主要器官中代谢废物褐脂质的沉积，延缓器官的衰老。同时，限食者肿瘤的发生率也较低，即使发生，其恶化、转移的时间也较一般人迟缓。美国学者研究认为，限食制能够保护存在于细胞核中、对生命极重要的物质脱氧核糖核酸（dna）不受损害，增强其受破坏后的恢复功能；更重要的是，限食能减少体内出现原致癌基因，可见限食益寿是毋庸置疑的。

6.抗衰老食物：研究证实，弱碱性食物、碱性食物、抗氧化的食物、富含纤维素的食物、富含微量锌元素的食物能延缓衰老速度，有益于长寿。经测定，弱碱性的食物有：豆腐、豌豆、大豆、绿豆、油菜、芹菜、番薯、莲藕、洋葱、茄子、南瓜、黄瓜、蘑菇、萝卜、牛奶等。碱性食物有：菠菜、白菜、卷心菜、生菜、胡萝卜、竹笋、马铃薯、海带、柑橘类、西瓜、葡萄、香蕉、草莓、板栗、柿子、咖啡、葡萄酒等。此外山楂、西红柿、醋吃来味酸、其实属碱性食物。注意，碱性、弱碱性食物加了糖或经油炸过，碱性会变成酸性。抗氧化食物有富含胡萝卜素、维生素c、维生素e的食物，蔬菜中的红心地瓜、胡萝卜、菠菜、绿葱、南瓜等含有丰富的胡萝卜素。富含维生素c的食物如芥菜、卷心菜、菜心、萝卜、菠菜、甘蓝、西红柿、萝卜缨、雪里蕻、油菜、小白菜、辣椒、青蒜、大枣、刺梨、猕猴桃、柑橘、橙、草莓、桂圆、柚等。富含维生素e的食物如豆类、乳类、鱼类、贝类、瘦肉、花生、莴苣以及植物油。富含纤维素的食物如蔬菜、水果、糙米、全麦面粉、毛豆、绿豆、黑豆、杏仁、芝麻、黑枣、豆腐等。富含微量元素锌的食物如牡蛎、鱼类、芝麻、瘦肉、木耳及中药女贞子、枸杞子、黄精、天冬、地黄、白菊花等。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点：

所属菜系：其它菜系

合红枣粥

原料:

江米30克 勤克俭, 百合9克, 红枣10枚, 白糖适量

制作方法:

"这一种粥, 特别适合女性朋友。江米甘平, 能益气止汗百合甘苦微寒, 能清热安神, 治虚火、利二便函。辅以红枣甘温, 养心补血安神。对植物神经紊乱、更年期综合症、有清虚火、安心神、治失眠之疗效。□□

制法: 1、先将百合用开水泡一次, 以沏支一部分苦味。2、江米淘净, 和百合、红枣用文火缓熬成粥, 加白糖适量即成。百合红枣粥这一种粥, 特别适合女性朋友。江米甘平, 能益气止汗百合甘苦微寒, 能清热安神, 治虚火、利二便函。辅以红枣甘温, 养心补血安神。对植物神经紊乱、更年期综合症、有清虚火、安心神、治失眠之疗效。□

□

特点:

所属菜系: 粤菜

合菜盖被

原料:

鸡蛋汁 1 5 0 克, 猪肉 1 5 0 克, 豆芽菜 1 5 0 克, 菠菜 1 0 0 克, 泡好的粉丝 1 0 0 克, 盐 3 克, 料酒 5 克, 姜汁 5 克, 味精 3 克, 葱丝 5 克, 将油 1 0 克, 油 1 2 5 克

制作方法:

(1) 猪肉切成 3 厘米长的帘子棍丝, 豆芽菜去两头洗净, 菠菜择好洗净切寸段, 粉丝煮熟码在盘中。(2) 起锅放底油烧热, 投入肉丝煸炒, 放入葱丝炒出香味, 放入豆芽菜旺火烹炒, 倒入酱油、盐、料酒、姜汁、味精, 放菠菜翻炒, 淋少许明油出锅, 盛在盘中的粉丝上。(3) 另起锅放有将鸡蛋煎熟, 出锅盖在盘中菜上即可。

特点:

造型美观, 多料多味。

所属菜系: 京菜

合菜盖被

原料:

鸡蛋汁 1 5 0 克, 猪肉 1 5 0 克, 豆芽菜 1 5 0 克, 菠菜 1 0 0 克, 泡好的粉丝 1 0 0 克, 盐 3 克, 料酒 5 克, 姜汁 5 克, 味精 3 克, 葱丝 5 克, 将油 1 0 克, 油 1 2 5 克

制作方法:

" (1) 猪肉切成 3 厘米长的帘子棍丝, 豆芽菜去两头洗净, 菠菜择好洗净切寸段, 粉丝煮熟码在盘中。

(2) 起锅放底油烧热, 投入肉丝煸炒, 放入葱丝炒出香味, 放入豆芽菜旺火烹炒, 倒入酱油、盐、料酒、姜汁、味精, 放菠菜翻炒, 淋少许明油出锅, 盛在盘中的粉丝上。

(3) 另起锅放有将鸡蛋煎熟, 出锅盖在盘中菜上即可。

特点:

造型美观, 多料多味。

所属菜系: 北京菜

合菜盖被

原料:

"鸡蛋汁150克,猪肉150克,豆芽菜150克,菠菜100克,泡好的粉丝100克,盐3克,酒酒5克,姜汁5克,味精3克,葱丝5克,酱油10克,油125克.

制作方法:

"(1) 猪肉切成3厘米长的帘子棍丝,豆芽菜去两头洗净,菠菜择好洗净切寸段,粉线煮熟码在盘中, (2) 起锅放底油烧热,投入肉丝煸炒,放葱丝炒出香味,放入豆芽菜旺火烹炒,倒入酱油,盐,料酒,姜汁,味精,放菠菜翻炒,淋少许明油出锅,盛在盘中的粉丝上, (3) 另起锅放油将鸡蛋煎熟,出锅盖在盘中菜上即可.

特点:

"此菜是北京人在春分前后常食用的一道家常菜,造型美观,多料多味,食用时配春饼别有风味.

所属菜系: 京菜

吉列生蚝

原料:

中等生蚝600克，鸡蛋1个，面粉、面包糠各2汤匙，酒、盐、粟粉各1茶匙，生菜1棵，柠檬1个，柠檬片1片，樱桃2

制作方法:

"[原料]:

材料：中等生蚝600克，鸡蛋1个，面粉、面包糠各2汤匙，酒、盐、粟粉各1茶匙，生菜1棵，柠檬1个，柠檬片1片，樱桃2片。

汁料：蚝油、番茄酱各1汤匙，生抽1/2汤匙，柠檬汁1茶匙。

[制法]:

(1) 生蚝洗净去壳，用盐及粟粉拌匀，稍腌，再冲洗干净，放滚水中焯至变色，即捞出沥干。

(2) 鸡蛋打散，下酒再搅拌。

(3) 生蚝依次蘸上淀粉、鸡蛋、面包糠，放入中温滚油中炸至金黄色，沥干油上碟。

(4) 生菜叶撕开、洗净、修剪成供食大小，与柠檬块拌食。汁料调匀蘸食。柠檬片、樱桃饰碟。

[特点]:

香脆可口，颜色悦目。

特点:

香脆可口，颜色悦目。

所属菜系：其它菜系

吉列生蚝

原料:

材料: 中等生蚝600克, 鸡蛋1个, 面粉、面包糠各2汤匙, 酒、盐、粟粉各1茶匙, 生菜1棵, 柠檬1个, 柠檬片1片, 樱桃2片。汁料: 蚝油、番茄酱各1汤匙, 生抽1/2汤匙, 柠檬汁1茶匙。

制作方法:

(1) 生蚝洗净去壳, 用盐及粟粉拌匀, 稍腌, 再冲洗干净, 放滚水中焯至变色, 即捞出沥干。(2) 鸡蛋打散, 下酒再搅拌。(3) 生蚝依次蘸上淀粉、鸡蛋、面包糠, 放入中温滚油中炸至金黄色, 沥干油上碟。(4) 生菜叶撕开、洗净、修剪成供食大小, 与柠檬块拌食。汁料调匀蘸食。柠檬片、樱桃饰碟。

特点:

香脆可口, 颜色悦目。

所属菜系: 浙江菜

吉利大虾

原料:

主料 大虾600克, 面包渣60克, 鸡蛋1个。调料 植物油800克(实耗约80克), 面粉30克, 盐3克, 胡椒粉3克。

制作方法:

(1) 将大虾的头、皮、腿、尾去掉, 取出脊背黑线, 洗干净, 用小刀划开脊背至尾, 平铺在菜板上, 剖斜象眼花刀。(2) 将大虾肉放入碗内, 加入盐、胡椒粉搅拌均匀, 两面蘸一层面粉。

特点:

外酥肉嫩金黄, 具有西餐风味, 辣椒酱油佐食, 味道更加鲜美。

所属菜系: 川菜

吉利虾球

原料:

用料: 净虾球500克, 鸡蛋1个, 面包渣25克 (将淡面包切成块放在烤箱内烧焦脆后碾成小粒), 调料: 生粉3茶匙, 味精1茶匙, 精盐2茶匙, 麻油1.5茶匙, 花生油750克。

制作方法:

- 1.将虾去壳, 改成球状, 吸干水分, 用精盐、麻油、味精腌过。
- 2.将鸡蛋和生粉搅成糊状, 放入虾球拌匀, 然后拍上面包渣。
- 3.炒锅内加花生油烧五成热, 放入虾球, 用中火炸至金黄色即熟装盘。

特点:

此菜酥脆鲜嫩。

所属菜系: 其他

吉姆鸡丝汤

原料:

吉姆150克（干紫菜），白兰地酒15克，鸡脯肉150克，蘑菇50克，鸡汤1公斤，豌豆苗10克，精盐7.5克，味精5克，料酒15克，胡椒面3克，湿淀粉15克，鸡蛋清1个，熟芝麻15克，芝麻油5克

制作方法:

1、将鸡脯肉洗净，剔净筋膜，切成6厘米长的细丝，豌豆苗摘尖，洗净，消毒 2、再将鸡丝用精盐、料酒、白兰地酒、胡椒面、鸡蛋清、湿淀粉搅拌均匀，浸渍好 3、干紫菜擦净，放在大碗中，先用少许开水泡一下，滗净水分，再用开水泡3分钟，撕成小片，待用 4、汤锅上火，放入清水，烧开后，放入鸡丝氽熟而不老，捞出，沥净水，放入汤盆中 5、汤锅上火，放入鸡汤，烧开后，撇去浮沫，放入精盐、味精、紫菜块和汤汁，烧开，倒入汤盆中，撒上豌豆苗和熟芝麻，再淋上芝麻油，即可

特点:

色泽美观，汤汁清澈，紫菜浓香

所属菜系：韩国

吉祥干贝

原料:

"水发干贝100克,鸡里脊50克,眉毛蒜1克,三套汤100克,鸡蛋清4个

制作方法:

"1.水发干贝用毛汤氽后撕成丝鸡里脊去筋制茸,加蛋清,三套汤,湿淀粉,精盐,料酒调成鸡汁 2.猪大油在炒勺内烧至4成热时,慢慢倒入鸡汁,边倒边搅,用慢火炒熟 3.一半盛入汤盘,一半在勺内与干贝搅匀后盛入汤盘,撒上眉毛蒜即成.

特点:

所属菜系: 鲁菜

同心协力

原料:

用料: 红萝卜2条、马蹄12粒、干贝12粒、芥兰12棵 调味料: 蚝油1汤更、酱油1汤更、生抽1汤更、鸡精粉1/2茶匙、糖1/2茶匙、麻油少许 上汤200克、茨粉2汤更加3汤清水.

制作方法:

将红萝卜切成圆形12粒，马蹄去皮，芥兰切成二寸长形，然后一起飞水干贝蒸45分钟备用。将以上4种材料摆在圆碟上蒸10分钟即可。把一汤更生油倒进镬里烧热，把调味料倒入镬内煮滚，把茨粉淋在碟上的材料上即可。

特点:

"玉白映翠绿,爽脆清香.

所属菜系: 浙江菜

周周粥改变你的健康

原料:

制作方法:

"周周粥改变你的健康

1、美容三红粥：红枣、红豆（即赤豆）红米（即紫米）各适量熬粥。

作用：补心血，健脾胃。

功能：经常食之，不虚不燥，面色红润，皮肤细腻，适宜产后，病后体虚者。

2、健胃益气粥：薏仁、莲子、白扁豆浸洗干净，同粳米作文火煲至粘稠即可。

作用：莲子固精气、养心血，白扁豆健脾补胃。

功能：益胃正气，去湿除热。适宜肠胃功能欠佳，工作劳累者。

3、固肾润燥粥：芡实。枸杞、花生、红枣、糯米，以文火煲成粥。

作用：芡实乃滋补脾胃良药，有止渴固肾之效，枸杞滋肾最好，栗子补肾气，糯米为滋养谷气妙品。

功能：健胃固肾，清润除燥。适宜肾虚气亏者。

4、养阴黑白粥：干百合，银耳浸发后切碎，与黑米同煲。

作用：生津清润、清热化痰。

功能：治肺燥，镇咳嗽，养阴清润，适宜体弱阴虚者。

5、养血益神粥：黑芝麻、红枣，加入薏仁，糯米，文火煲成稠粥。

作用：养血和血，润肠通便。

功能：补气黑发，益神安康。适宜燥气重、心焦虑者。

6、安眠补脑粥：莲子、桂圆、糯米或黑米，放冰糖同煲。

作用：莲子、桂圆是养心血、益心神的妙品，是女士美容的佳肴。

功能：常吃有补血安眠，补脑益智的功效。适宜脑力劳动者。

7、降脂排毒粥：荞麦片、粳米、绿豆煲成稠粥。

作用：荞麦、粳米富含粗纤维，有降血脂之功效，绿豆排毒功能强。

功能：降脂排毒，维持体内平衡。适宜高血脂者。

特点：

所属菜系：其它菜系

味什锦拼盘

原料:

米线250克、熟鸡胸肉60克、熟云腿50克、蛋皮1张、卤牛腱60克、虾仁80克、小黄瓜2条、胡萝卜60克、高汤3碗、盐1茶匙、蛋清1/2茶匙、淀粉1/2茶匙、甜酱油1大匙、咸酱油1大匙、花椒油1茶匙、辣油1茶匙、姜末1/2茶匙、麻油1茶匙、糖1/2茶匙、花椒粉少许、冷开水1/3碗

制作方法:

"用料: 米线250克、熟鸡胸肉60克、熟云腿50克、蛋皮1张、卤牛腱60克、虾仁80克、小黄瓜2条、胡萝卜60克、高汤3碗、盐1茶匙、蛋清1/2茶匙、淀粉1/2茶匙、甜酱油1大匙、咸酱油1大匙、花椒油1茶匙、辣油1茶匙、姜末1/2茶匙、麻油1茶匙、糖1/2茶匙、花椒粉少许、冷开水1/3碗

制作:

(1) 将米线用冷开水泡软，汆烫后沥干；将3碗高汤和1茶匙盐入锅烧开后倒入碗内，米线放入其中，泡至微涨，入味后取出沥干，放入盘中。

(2) 将虾仁洗净后用干布拭干，加调味料拌匀。在炒锅内放1碗沙拉油，放入虾仁过油至色变白，即可捞出沥干。

(3) 将作虾仁以外的全部材料切丝排在米线上，虾仁摆中间，再把调味料调匀，食用时淋在米线上即可。

特点:

无

所属菜系: 其它菜系

味噌汤

原料:

鲷骨(赤宗鱼骨)300公克、红、白萝卜丝各1/2杯、味噌80公克、糖、味精各1/8小匙、葱花2大匙

制作方法:

"1.鲷鱼(或其它新鲜鱼骨)切块,入开水川烫捞出,再用清水洗净. 2.锅内入水3 1/3杯烧开,将红,白萝卜丝煮软,续入鱼骨煮滚,去除泡沫,将味噌、糖、味精置小漏杓内,以木棍(或汤匙)拌匀,立即熄火盛碗,并撒上葱花即成.若将鱼骨改用豆腐,海带芽,水则改用鱼干汁(小鱼干300公克去头及内脏,加水5杯以小火煮20分钟即成)较理想.

特点:

所属菜系: 日本料理

味道鲜美丝瓜汤

原料:

" 丝瓜两条,两调匙精制油,酒、盐、味精,鸡汤,肉汤

制作方法:

"味道鲜美丝瓜汤

夏天用丝瓜烧汤吃，不仅味道鲜美，又不油腻，而且还具有清火、解毒、化痰、止喘、通便、消水肿等功效。

做法：取丝瓜两条去皮，尽量保留绿色内皮，切开除去瓜心，将丝瓜切成块状，用清水烧煮三分钟捞出。然后，在炒锅内倒两调匙精制油，等油热后将煮熟的丝瓜倒进锅内略炒，再放入少量酒、盐、味精，如有鸡汤或肉汤，则再放入一些，烧煮五分钟后，即可上桌食用。

另外，丝瓜嫩叶也可以烧汤吃。丝瓜叶汤不仅同样具有清热解毒作用，而且对夏天易患皮肤病和去疔疮的人，还具有很好的食疗作用。

来源:潮汕美食

日期:2001.7.30

特点:

味道鲜美，不油腻，清火、解毒、化痰、止喘、通便、消水肿

所属菜系：其它菜系

和合腰子

原料:

猪腰（4只）、鸡肉（125克）、鲜蘑菇（40克）、火腿（20克）、黄酒（20克）、精盐（4克）、鸡蛋（1只）、干菱粉（40克）、麻油（少许）

制作方法:

一、先将猪腰去净骚心，用清激发煮熟，切成32个2分厚的小块，每块拌上干菱粉。二、将鸡肉切成茸，将鲜蘑菇和火腿切成末子，加鸡蛋（打匀）、酒、盐调匀。三、然后将一片腰片放在上面，一片放在下面，中央夹鸡茸，成为和合腰子。四、取盘子，盘内擦麻油，把和合腰子放入，上笼蒸，约十分钟可蒸熟。五、再用清汤（约50克）、菱粉、盐调卤，浇了再吃。

特点:

所属菜系：淮阳菜

和合腰子

原料:

猪腰（4只）、鸡肉（125克）、鲜蘑菇（40克）、火腿（20克）、黄酒（20克）、精盐（4克）、鸡蛋（1只）、干菱粉（40克）、麻油（少许）

制作方法:

"一、先将猪腰去净骚心，用清激发煮熟，切成32个2分厚的小块，每块拌上干菱粉。二、将鸡肉切成茸，将鲜蘑菇和火腿切成末子，加鸡蛋（打匀）、酒、盐调匀。三、然后将一片腰片放在上面，一片放在下面，中央夹鸡茸，成为和合腰子。四、取盘子，盘内擦麻油，把和合腰子放入，上笼蒸，约十分钟可蒸熟。五、再用清汤，菱粉，盐调卤，浇了再吃。

特点:

所属菜系：徽菜

咕噜牛丸

原料:

牛肉300克，熟鲜笋肉150克，鸡蛋液30克，辣椒25克，葱段5克，蒜泥、芝麻油各0.5克，精盐1.5克，糖醋卤（用糖、白醋、精盐、番茄汁调制而成）250克，汾酒7.5克，湿淀粉40克，干淀粉75克，花生油750克

制作方法:

做法:

①将牛肉切成块，在上面斜刀轻剖横竖花纹。鲜笋和辣椒切成菱形块；肉块用精盐、汾酒拌匀，腌约15分钟，加入鸡蛋液和湿淀粉搅匀，再粘上干淀粉；

②炒锅上中火，下油烧至五成熟，把肉炸成牛排，约炸3分钟端离火口，炸浸约2分钟捞起。把锅放回炉子上，烧至五成热，将已炸过的牛排和笋块一起下锅，再炸约2分钟，待肉呈金黄色至熟，倒入漏勺沥油；炒锅留油少许，放回炉子上，投入蒜、辣椒，爆出香味，加葱、糖醋卤，烧至微沸，用湿淀粉调稀勾芡，随即倒入肉块和葱块拌炒，搓成丸子，淋入麻油和花生油，炒匀即可。

特点:

所属菜系：小吃

咕噜牛丸

原料:

牛肉300克，熟鲜笋肉150克，鸡蛋液30克，辣椒25克，葱段5克，蒜泥、芝麻油各0.5克，精盐1.5克，糖醋卤（用糖、白醋、精盐、番茄汁调制而成）250克，汾酒7.5克，湿淀粉40克，干淀粉75克，花生油750克

制作方法:

"用料：牛肉300克，熟鲜笋肉150克，鸡蛋液30克，辣椒25克，葱段5克，蒜泥、芝麻油各0.5克，精盐1.5克，糖醋卤（用糖、白醋、精盐、番茄汁调制而成）250克，汾酒7.5克，湿淀粉40克，干淀粉75克，花生油750克。

做法:

1.将牛肉切成块，在上面斜刀轻刮横竖花纹。鲜笋和辣椒切成菱形块；肉块用精盐、汾酒拌匀，腌约15分钟，加入鸡蛋液和湿淀粉搅匀，再粘上干淀粉；

2.炒锅上中火，下油烧至五成熟，把肉炸成牛排，约炸3分钟端离火口，炸浸约2分钟捞起。把锅放回炉子上，烧至五成热，将已炸过的牛排和笋块一起下锅，再炸约2分钟，待肉呈金黄色至熟，倒入漏勺沥油；

3.炒锅留油少许，放回炉子上，投入蒜、辣椒，爆出香味，加葱、糖醋卤，烧至微沸，用湿淀粉调稀勾芡，随即倒入肉块和葱块拌炒，搓成丸子，淋入麻油和花生油，炒匀即可。

特点:

无

所属菜系：其它菜系

咕嚕牛排

原料:

牛肉300克，熟鮮筍肉150克，雞蛋液30克，辣椒25克，蔥段5克，蒜泥、芝麻油各00.5克，精鹽1.5克，汾酒7.5克，濕淀粉40克，干淀粉75克，花生油750克。

制作方法:

①將牛肉切成塊，在上面斜刀輕剗橫豎花紋。鮮筍和辣椒切成菱形塊；肉塊用精鹽、汾酒拌勻，腌約15分鐘，加入雞蛋液和濕淀粉攪勻，再粘上干淀粉；②炒鍋上中火，下油燒至五成熟，把肉炸成牛排，約炸3分鐘端離火口，炸浸約2分鐘撈起。把鍋放回爐子上，燒至五成熱，將已炸過的牛排和筍塊一起下鍋，再炸約2分鐘，待肉呈金黃色至熟，倒入漏勺瀝油；③炒鍋留油少許，放回爐子上，投入蒜、辣椒，爆出香味，加蔥燒至微沸，用濕淀粉調稀勾芡，隨即倒入肉塊和蔥塊拌炒，淋入麻油和花生油，炒勻即可

特点:

(粵菜)

所属菜系: 魯菜

咕噜牛排

原料:

牛肉300克，熟鲜笋肉150克，鸡蛋液30克，辣椒25克，葱段5克，蒜泥、芝麻油各00.5克，精盐1.5克，汾酒7.5克，湿淀粉40克，干淀粉75克，花生油750克

制作方法:

做法:

①将牛肉切成块，在上面斜刀轻剖横竖花纹。鲜笋和辣椒切成菱形块；肉块用精盐、汾酒拌匀，腌约15分钟，加入鸡蛋液和湿淀粉搅匀，再粘上干淀粉；

②炒锅上中火，下油烧至五成熟，把肉炸成牛排，约炸3分钟端离火口，炸浸约2分钟捞起。把锅放回炉子上，烧至五成热，将已炸过的牛排和笋块一起下锅，再炸约2分钟，待肉呈金黄色至熟，倒入漏勺沥油；炒锅留油少许，放回炉子上，投入蒜、辣椒，爆出香味，加葱烧至微沸，用湿淀粉调稀勾芡，随即倒入肉块和葱块拌炒，淋入麻油和花生油，炒匀即可。

特点:

所属菜系：小吃

咕嚕牛排

原料:

牛肉300克，熟鲜笋肉150克，鸡蛋液30克，辣椒25克，葱段5克，蒜泥、芝麻油各0.5克，精盐1.5克，糖醋卤（用糖、白醋、精盐、番茄汁调制而成）

制作方法:

①将牛肉切成块，在上面斜刀轻剖横竖花纹。鲜笋和辣椒切成菱形块；肉块用精盐、汾酒拌匀，腌约15分钟，加入鸡蛋液和湿淀粉搅匀，再粘上干淀粉；②炒锅上中火，下油烧至五成熟，把肉炸成牛排，约炸3分钟端离火口，炸浸约2分钟捞起。把锅放回炉子上，烧至五成热，将已炸过的牛排和笋块一起下锅，再炸约2分钟，待肉呈金黄色至熟，倒入漏勺沥油；③炒锅留油少许，放回炉子上，投入蒜、辣椒，爆出香味，加葱、糖醋卤，烧至微沸，用湿淀粉调稀勾芡，随即倒入肉块和葱块拌炒，搓成丸子，淋入麻油和花生油，炒匀即可

特点:

（粤菜）

所属菜系：其他

咕嚕牛肉

原料:

牛肉300克，熟鲜笋肉150克，鸡蛋液30克，辣椒25克，葱段5克，蒜泥、芝麻油各0.5克，精盐1.5克，糖醋卤（用糖、白醋、精盐、番茄汁调制而成）250克，汾酒7.5克，湿淀粉40克，干淀粉75克，花生油750克

制作方法:

①将牛肉切成块，在上面斜刀轻剖横竖花纹。鲜笋和辣椒切成菱形块；肉块用精盐、汾酒拌匀，腌约15分钟，加入鸡蛋液和湿淀粉搅匀，再粘上干淀粉；②炒锅上中火，下油烧至五成熟，把肉炸成牛排，约炸3分钟端离火口，炸浸约2分钟捞起。把锅放回炉子上，烧至五成热，将已炸过的牛排和笋块一起下锅，再炸约2分钟，待肉呈金黄色至熟，倒入漏勺沥油；③炒锅留油少许，放回炉子上，投入蒜、辣椒，爆出香味，加葱、糖醋卤，烧至微沸，用湿淀粉调稀勾芡，随即倒入肉块和葱块拌炒，搓成丸子，淋入麻油和花生油，炒匀即

特点:

所属菜系：粤菜

咕嚕肉

原料:

去皮五花猪肉500克，鸡蛋清50克，辣椒20克，新鲜竹笋100克，葱段、蒜泥、芝麻油各0.5克，精盐1.5克，咸番茄姜200克，酒7克，淀粉90克，花生油750克。

制作方法:

做法:

①将猪肉片成菱形块，用精盐、酒腌入味，裹上鸡蛋液和淀粉；油烧至六成熟，把肉炸至五成熟，倒入漏勺沥油；

②再炒蒜、辣椒，爆出香味，加葱、番茄酱，随即倒入肉片和笋块拌炒、勾芡，装入盘中即可食用。

特点:

所属菜系：小吃

咕嚕肉

原料:

夹心猪肉（200克）、笋（少许）、青椒（少许）、红辣椒（少许）、糖醋（150克）、地栗粉（少许）、白酱油（少许）、精盐（少许）。

制作方法:

1.将猪肉切成6分的四方厚块，用刀背轻轻捶松，用少许盐、白酱油、地栗粉拌一拌腌一下，再顺序放入湿地栗粉、干地栗粉内滚过（抹粉时要松，不要捏紧）。另将笋切滚刀角形，青椒、红辣椒切成片。2.将抹过粉的猪肉放入旺火油锅，炸到八成熟取出，隔一二分钟，再投入炸透倒出。即加入笋、青椒、红辣椒、糖醋，用地栗勾好芡，再将炸好的猪肉倒入翻几番，另外浇上一些生油起锅装盘。味酸甜香酥，红色，宜作四季小吃。

特点:

味酸甜香酥，红色，宜作四季小吃。

所属菜系：其他

咖喱牛肉

原料:

牛腿肉500克，葱头、胡萝卜、芹菜各50克，咖喱粉15克，盐3克，干红葡萄酒、酱油各5克，面粉25克，鸡汤100克，油50克，辣椒面、味精、香叶、蒜泥、胡椒粒各少许

制作方法:

①将牛肉切成方块撒上盐，用油炸成黄色，放入焖锅里，加水、干红葡萄酒、酱油、葱头丝、胡萝卜片、香叶、胡椒粒、盐用小火焖2-3小时至牛肉酥烂。②用煎锅将油烧热放葱头丁芹菜段、香叶、蒜泥略炒，加面粉炒出香味，再加咖喱粉炒香，放少许辣椒面做成咖喱酱盛出③煎锅里放鸡汤烧开，放入咖喱酱、盐、味精调匀，再把熟牛肉倒入，稍焖，出锅装盘即成。

特点:

所属菜系：闽菜

咖喱草菇

原料:

西兰花菜半斤，草菇一斤

制作方法:

"咖喱草菇

用料：西兰花菜半斤，草菇一斤。

制法：1.花菜洗净切成小朵，放入滚水中煮熟至转青绿色，捞起用清水浸冷。2.水四杯、姜一片煮滚，放入一匙盐、少半匙糖，然后放花菜煮滚，捞起沥干水，摆在深盘里。3.草菇切成小块，放入沸水中煮滚，捞起摆在盘周围。4.油锅慢火略爆咖喱粉半匙，加入一小碗鸡汤或少量鸡精，用水淀粉勾芡成糊状，加入多半杯罐头椰汁，待滚后再加少半杯淡牛奶及少半匙糖搅匀，倒在蔬菜上，将少量黄油切小粒放在上面。5.把放蔬菜的盘上笼蒸25分钟即可。

功效：开胃健脾，补虚，抗癌，抗衰老。

来源:中国卫生健康网

日期:2001.7.24

特点:

开胃健脾，补虚，抗癌，抗衰老

所属菜系：其它菜系

咖喱草菇

原料:

西兰花菜半斤，草菇一斤。

制作方法:

制法:

1.花菜洗净切成小朵，放入滚水中煮熟至转青绿色，捞起用清水浸冷。

2.水四杯、姜一片煮滚，放入一匙盐、小半匙糖，然后放花菜煮滚，捞起沥干水，摆在深盘里。

3.草菇切成小块，放入沸水中煮滚，捞起摆在盘周围。

4.油锅慢火略爆咖喱粉半匙，加入一小碗鸡汤或少量鸡精，用水淀粉勾芡成糊状，加入多半杯罐头椰汁，待滚后再加小半杯淡牛奶及小半匙糖搅匀，倒在蔬菜上，将少量黄油切小粒放在上面。

5.把放蔬菜的盘上笼蒸25分钟即可。

功效：开胃健脾，补虚，抗癌，抗衰老。

咖喱有分辣和不辣，辣的有印尼咖喱、泰国咖喱、印度咖喱等，富有东南亚风味。

特点:

开胃健脾，补虚，抗癌，抗衰老。

所属菜系：其它菜系

咖喱饺

原料:

澄粉450克，淀粉50克，虾肉200克，干笋丝100克，猪肉500克，咖喱粉100克，盐、味精、白糖、麻油、胡椒粉各适量

制作方法:

"做法:

①将澄粉、咖喱粉、淀粉加盐搅匀，用开水冲搅，加盖焖5分钟，取出搓揉匀透；将虾肉，鲜肉切成细茸。干笋丝发好，用水漂清，加些麻油、胡椒粉拌匀；

②将面团摘胚、制皮、包入饺陷，捏成饺形，上锅煎至金黄即可。

特点:

所属菜系：小吃

咖喱饺

原料:

澄粉450克，淀粉50克，虾肉200克，干笋丝100克，猪肉500克，咖喱粉100克，盐、味精、白糖、麻油、胡椒粉各适量。

制作方法:

"①将澄粉、咖喱粉、淀粉加盐搅匀，用开水冲搅，加盖焖5分钟，取出搓揉匀透；②将虾肉，鲜肉切成细茸。干笋丝发好，用水漂清，加

些麻油、胡椒粉拌匀；③将面团摘胚、制皮、包入饺陷，捏成饺形，上锅煎至金黄即可。

特点:

粤菜

所属菜系: 其他

咖喱鸡

原料:

公鸡一只，盐、胡椒粉、洋葱、大蒜头、咖喱酱、月桂树叶、白糖、水果各适量。

制作方法:

①将公鸡斩成块用胡椒、盐入味放入油锅煎至金黄后，移入另一锅中 ②将碎洋葱、碎大蒜、咖喱酱炒至棕黄，加水、月桂树叶、糖搅匀，随即倒入鸡块于锅内，调好口味，去皮水果切成细末投入锅内，烧沸出锅即可。

特点:

所属菜系：闽菜

咖啡牛肉片

原料:

牛肉四两；咖啡粉五分；洋葱二两；鸡蛋清一个；精盐五分；湿淀粉三钱；白糖二分；食油一两；味精一分

制作方法:

"1.将牛肉洗净，剔除筋膜，顺着肌肉纹路横切成一寸二分长、五分宽、一分厚的薄片，放碗内，加精盐（二分）、鸡蛋清，并用手抓拌均匀。洋葱剥皮洗净，切成片。

2.锅放炉火上，放入食油六钱烧热，下牛肉片煸炒至松散变色时，盛入碗内。原锅放油四钱烧热，下洋葱煸炒，同时用

特点:

此菜色泽金黄，味鲜美微辣，咖啡香气扑鼻。

所属菜系：其他

咖喱土豆

原料:

土豆400克、净葱头100克, 花生油500克(实耗50克), 黄油30克, 咖喱粉10克, 辣椒面1克, 精盐4克, 辣酱油20克, 蒜瓣10克, 姜丝10克。

制作方法:

1.将土豆洗净去皮, 切成1.5厘米大小的块, 葱头切0.8厘米大小的丁 2.将锅置于火上, 倒入花生油, 热后下入土豆块炸成黄色, 捞出控净油。 3.把平底锅内倒入黄油上火烧热、下入葱头丁蒜瓣、姜丝炸黄, 放入咖喱粉炒出香味(咖喱粉易炒糊, 炒时用小火)。加入少许开水, 放入精盐, 味精, 辣酱油, 辣椒面, 再下入炸好的土豆块烧10分钟, 调好味, 烧开即成。

特点:

色金红, 味香辣。

所属菜系: 其他

咖喱土豆

原料:

"咖喱土豆 原料 土豆500克,植物油70克,葱半根,洋葱一个,盐10克,白糖,咖喱粉各适量. 味精少量.

制作方法:

"1.将土豆洗净带皮放锅内,加水上火煮熟,然后捞出晾凉剥去皮,绞成细泥葱,着葱切末. 2.炒锅上火,将油待油热后,放入少量咖喱粉略炸一下,再倒入土豆泥,随即加盐,白糖, 清水,少量味精翻炒,出锅前撒入葱,洋葱末,炒拌均匀后即成.

特点:

"色姜黄,味浓郁.

所属菜系: 其他

咖喱樱桃

原料:

田鸡 1 2 两，西芹、甘笋各少许，洋葱 1 个，蒜肉、干葱各少许，咖喱粉约1 1/2茶匙。

制作方法:

"材料：田鸡 1 2 两，西芹、甘笋各少许，洋葱 1 个，蒜肉、干葱各少许，咖喱粉约1 1/2茶匙。

调味：盐3/4茶匙，生抽 1 茶匙，淡奶约1/2杯。

做法:

(一)将西芹、干葱、红甘笋去皮切薄片，洋葱1/4个去皮切条，其余留下另用。

(二)田鸡洗净滤干水，斩件放入生抽、胡椒粉适量、生粉约 1 汤匙，拌匀。

(三)田鸡泡油，备用。(四)西芹段、红甘笋一齐泡油，捞起备用。

(五)镬留少许油，放入干葱头，加1 1/2茶匙咖喱粉炒匀，下3/4杯水略煮。

(六)放入田鸡、洋葱同炒，再倒入1/2杯淡奶同炒匀。

(七)将西芹、红甘笋放下，下3/4茶匙盐， 1 茶匙生抽，待汁料略收干即成。

注意：""咖喱樱桃""并非用水果樱桃所做成，樱桃在中菜中是指田鸡腿。我们将田鸡用咖喱煮成，是一款可配合多种食物制作的菜肴。

特点:

所属菜系：粤菜

咖喱油烟虾段

原料:

大虾(约1公斤左右)16只, 咖喱粉40克, 葱头150克, 生菜油750克(实耗200克), 姜15克, 胡椒粒5克, 干辣椒1个, 香叶2片, 芹菜150克, 胡萝卜150克, 味精10克, 番茄酱20克, 鸡清汤500毫升, 奶油20克, 精盐10克。

制作方法:

1、将胡萝卜、葱头、姜去皮、芹菜去筋, 洗净, 均切成片。2、往煎盘上放入200克生菜油以及香叶、胡椒粒、干辣椒, 上火烧热、再把胡萝卜、葱头、芹菜和姜下入, 煸炒至葱头成黄色时, 下入咖喱粉, 将咖喱粉炒出香味, 下入番茄酱, 待番茄酱中的水分炒去, 倒入鸡清汤和5克精盐、味精, 改小火上把汁去一半, 撤火, 过箩成咖喱油汁。3、再将大虾去头、去尾、去屎线, 洗净, 从中间一切成两段, 放上5克精盐和奶油拌匀。4、把生菜油下锅, 中火烧热, 把大虾下锅炸成金黄色, 捞出, 放入小焖锅, 再把咖喱油放入装大虾的焖锅, 上火焖3分钟, 待汁变浓和出现黄亮的油时, 装入瓦罐。5、出成品1公斤左右, 按8份计算, 每份2只大虾。

特点:

色泽红黄, 口味鲜香, 适于冷餐会、酒会。

所属菜系: 法国名菜

咖喱炒干丝

原料:

主料: 白豆腐干200克。 辅料: 熟笋肉50克。味精2.5克、湿淀粉2.5克、芝麻油10克、咖喱粉1.5克、精盐3克、菜油60克。

制作方法:

将豆腐干、笋肉切成6厘米长的细丝。炒锅置中火上烧热,下菜油至六成热(约150℃)时,下白干丝煸炒结壳,加入咖喱粉炒香,下入笋丝,烹入料酒,加精盐和水50克,继续偏炒约1分钟,用湿淀粉勾薄芡,加入味精,淋入芝麻油,出锅装盘即可。

特点:

鲜嫩味美,香醇微辣。

所属菜系: 浙江菜

咖喱牛百叶汤

原料:

牛百叶（牛的重瓣胃）250克，洋葱25克，咖喱粉7.5克，精制盐3克，鲜味王2克，牛肉（骨）汤750克，熟猪油50克

制作方法:

1、炒锅放旺火上，下熟猪油，烧三四成热时，放洋葱末（洋葱去老瓣切成半粒米大的小末）用小火炒香、炒黄后。端锅离火，再放入咖喱粉煸成咖喱油状，下牛肉汤、加盐、鲜味王烧沸备用。2、将牛百页洗几次，特别每张百页缝中都要洗刷干净，顺着褶皱切成细丝，切成长5-6厘米，放入漏勺内（分3次）下牛肉汤内，烫30秒种左右，提起倒入碗内，舀入牛肉汤即可。操作关键：牛百页必须反复洗干净（如果能买到加工品最好），烫的时间不宜过长过短，时间烫长了制品不脆，烫短了则不熟。

特点:

脆嫩爽口，味香开胃。

所属菜系：浙江菜

咖喱牛肉

原料:

"牛肉200克, 蒜茸1.5克,辣椒末2.5克,葱粒1.5克,姜米1克,芡汤20克,湿淀粉7.5克,麻油0.05克,油500克,油咖喱15克。

制作方法:

"1、用芡汤、湿淀粉、麻油调匀为碗芡。 2、放油500克, 将牛肉放入拉油至熟, 倾在笊篱里, 滤去油分, 把镬放回炉上,

将料头、油咖喱放在镬中爆香, 放进牛肉, 把碗芡倒入, 加上包尾油2.5克炒匀上碟便成。

特点:

所属菜系: 其他

咖喱牛腩

原料:

材料：牛腩400克（约10两半），薯仔（马铃薯）200克（约5两半），红萝卜、洋葱各1个，蒜头1粒，姜2片，咖喱粉，淡奶各1汤匙
煮牛腩用料：水1000毫升，八角1粒，姜1片，葱半条。调味料：盐1茶匙，冰糖25克（约6钱半），生抽、酒各1茶匙。

制作方法:

（1）牛腩洗净，切大丁方块。（2）把煮牛腩用料放一深碗内，高火煮8分锺。（3）加牛腩到（2）中，高火煮5分锺，沥清水分。（4）薯仔及红萝卜均切成角块，洋葱切成4等份。（5）蒜头拍碎，预备调味料，（6）煎碟放进炉内，高火预热2分锺，加薯仔、红萝卜及洋葱搅拌，高火煮3分锺。（7）把牛腩、上汤、咖喱粉和调味料同放进深盅内，中火煮50分锺。（8）加薯仔、红萝卜及洋葱，中火煮20分锺。（9）加入粟粉水及奶，中火煮10分锺，便可供食。

特点:

所属菜系：微波炉菜

咖喱菜花

原料:

主料: 菜花500克。调料: 精盐1克, 咖喱粉5克, 香油10克。

制作方法:

1.用小刀削去菜花根上的皮,改刀成小块,用清水洗干净。2.锅中注入清水,上火烧开,放入洗净的菜花,氽熟捞出,放入盆中,用清水冲凉,滗去水,放入咖喱粉拌匀,腌5分钟,再用清水冲去多余的咖喱粉,滗净水。3.将咖喱菜花放小盆中,加入精盐、香油搅拌均匀。将菜花在圆盘中码成一朵花,上面码上用燕窝做成的“意”字。

特点:

所属菜系: 满汉全席

咖喱螃蟹

原料:

"材料: 1. 螃蟹1只,西芹200克,葱段50克,香菜末30克, 2. 红辣椒末1大勺,红葱头末1大勺,洋葱1/2个
调味料: 1. 咖喱粉2大勺,红糖2小勺 2. 鱼露2大勺,酱油1小勺,椰奶3大勺,水1/2杯

制作方法:

"1. 将螃蟹处理好,去除腮等不能食用的部分,洗净后切块备用,西芹摘去叶子,洗净后斜切成段备用.洋葱也切丝备用. 2. 起油锅,将螃蟹块蘸上少许面粉,放入锅中,炒熟至外表呈金黄的后捞出备用.将锅烧热,加入2大勺油,将材料2炒香,加入调料1炒至咖喱香味散出后,倒入炸好的螃蟹块、西芹段、葱段以及调味料2,炒熟后装盘,在撒上香菜末即完成。

特点:

麻辣鲜香, 开胃爽口。

所属菜系: 浙江菜

咖喱螃蟹

原料:

" 螃蟹1只,西芹200克,葱段50克,香菜末30克, 2. 红辣椒末1大勺,红葱头末1大勺,洋葱1/2个 调味料: 1. 咖喱粉2大勺,红糖2小勺 2. 鱼露2大勺,酱油1小勺,椰奶3大勺,水1/2杯

制作方法:

"咖喱螃蟹

材料: 1.螃蟹1只,西芹200克,葱段50克,香菜末30克,2.红辣椒末1大勺,红葱头末1大勺,洋葱1/2个 调味料:1.咖喱粉2大勺,红糖2小勺2.鱼露2大勺,酱油1小勺,椰奶3大勺,水1/2杯

制法:

1.将螃蟹处理好,去除腮等不能食用的部分,洗净后切块备用,西芹摘去叶子,洗净后斜切成段备用.洋葱也切丝备用.

2.起油锅,将螃蟹块蘸上少许面粉,放入锅中,炒熟至外表呈金黄的后捞出备用.将锅烧热,加入2大勺油,将材料2炒香,加入调料1炒至咖喱香味散出后,倒入炸好的螃蟹块、西芹段、葱段以及调味料2,炒熟后装盘,在撒上香菜末即完成。

特点: 麻辣鲜香, 开胃爽口。

特点:

麻辣鲜香, 开胃爽口。

所属菜系: 其它菜系

咖喱螃蟹

原料:

"咖喱螃蟹材料: 1. 螃蟹1只,西芹200克,葱段30克,香菜末30克, 2. 红辣椒末1大勺,红葱头末1大勺,洋葱1/2个 1. 咖喱粉2大勺,红糖2小勺 2. 语录2大勺,酱油1小勺,椰奶3大勺,水1/2杯

制作方法:

"1. 酱螃蟹处理好,好除腮等不能食用的部分,洗净后切块备用,西芹摘去叶子,洗净后斜切成段备用.洋葱也切丝备用. 2. 起有锅,将螃蟹块蘸上少许面粉,放入锅中,炒熟至外表呈金黄的后捞出备用.将锅烧热,加入2大勺油,将材料2炒香,加入调料1炒至咖喱香味散出后,倒入炸好的螃蟹块、西芹段、葱段以及调味料2,炒熟后装盘,在撒上香菜末即完成。

特点:

麻辣鲜香, 开胃爽口。

所属菜系: 浙江菜

咖喱鸡

原料:

肥嫩生鸡1.5公斤，去皮山芋750克，鸡汤3公斤，料酒60克，精盐30克，味精7克，白糖15克，豆油2公斤（实耗150克），咖喱油250克，葱段50克，生姜25克，水淀粉25克，芝麻油25克，芝麻面25克。

制作方法:

1、先制出咖喱油；炒锅烧热，放入200克豆油，烧至六成热时，放入100克葱头末，煸炒出香味时，再放入50克大蒜泥和250克咖喱粉，用小火炒匀，待炒透时，加入清水，用手勺调匀，如需咖喱油浓些，可用适量面粉加清水调匀后，加入咖喱油中，炒透，即可盛入容器中，待用。2、把肥嫩生鸡摘洗干净，斩去头颈、尾脚，用刀从鸡背上顺长剖开，切成2片，斩去脊背骨，再把刀从鸡的腿、脯中间切断，共切成4块。去皮山芋洗净，切成菱形块。3、炒锅上火烧热，放入豆油，烧至七成热时，放入鸡块过油，炸至鸡块外皮紧缩变色，随即用漏勺捞出，控干油。4、取净瓷盆，加入适量冷水，随即将鸡泡起（目的为了防止鸡被风吹后变色）。5、原炒锅加热，烧五成热时，倒入山芋块，炸至嫩黄色时即离火，捞出山芋，倒入漏勺内控油，倒出余油入油罐内。6、炒锅留少许豆油，烧热，放入葱段、姜片煸炒后，放料酒、鸡汤，随即将鸡块从水里捞出来，放入锅中，盖上锅盖，烧开后，改小火约焖20分钟，待鸡肉即将酥烂时，放入精盐、咖喱油、白糖、味精，再焖10分钟，此时鸡块已酥烂入味，将鸡块用漏勺捞出，放入瓷盆中。7、再将炸好的山芋倒入咖喱卤的锅中，约焖7分钟左右，用漏勺捞出，放在另一容器中，然后，把咖喱鸡块的卤倒入瓷容器中。8、待烧好的鸡块晾凉后，均匀地切成50块左右；取10个净瓷碗，放入山芋块后，再将鸡块搭配好分装，再加入鸡卤，放入冰箱保管。9、食用时，取出加热，再放入少许水淀粉勾芡，淋上少许芝麻油，再撒上芝麻面，即可。

特点:

色泽黄亮，味香稍辣，酥烂不糊。

所属菜系：韩国

咖喱鸡块

原料:

带骨鸡肉350克，土豆150克，大葱50克，咖喱粉20克，大蒜2瓣，面粉10克，绍酒、鸡粉、盐适量。

制作方法:

1、将鸡肉收拾干净，适当切块，放入水锅中稍煮，捞出洗净浮沫待用；土豆削皮后切成适当大小的块；大葱切小段；蒜剁泥。2、锅中放油烧至五成热，下土豆炸至结壳黄亮时，捞出沥干油待用；鸡块也用油炸至表面略干时，捞出沥油待用。3、炒锅放油约两汤匙，放入咖喱粉、面粉、蒜泥，用小火炒出香味，加入大葱煸香，加入小半杯水将面和开，再加入一饭碗水，放入鸡粉搅匀，放入鸡块，烹入绍酒，用中火加热5分钟，再加入土豆，调好咸淡，煮至鸡肉熟烂汁浓时，淋香油出锅即可。

特点:

所属菜系：其他

咖喱鸡块

原料:

嫩鸡肉350克、马铃薯150克。咖喱粉25克、大蒜泥5克、红葱50克、绍酒15克、精盐2.5克、味精2.5克、汤300克、熟猪油250克（耗油60克）、面粉10克。

制作方法:

嫩鸡斩成3厘米见方的块，入沸水中氽一下。马铃薯切成2厘米长的滚料块，红葱切1.3厘米长的滚料块。炒锅置中火上烧热，下猪油至五成热（约110℃）时，将马铃薯放锅炸至黄亮捞出。原锅留油35克，将咖喱粉、面粉、蒜泥入锅用微火炒至有香味，加入红葱，煸出香味后，下清汤100克，将面浆解开，再下清汤200克，搅匀，放鸡块，加绍酒，中火炆5分钟。加马铃薯和精盐，炆至鸡酥汁稠时，加精盐，淋熟猪油10克出盘。

特点:

色泽黄亮，原汁原味，鲜香微辣，咖喱味馥郁。

所属菜系：浙江菜

咖喱鹅掌

原料:

鹅掌八只；白糖三钱；洋葱一个；味精一分；咖喱油（粉）一钱；湿淀粉二钱；精盐二分；食油一两黄酒二钱

制作方法:

1.先将鹅掌撕去外层白衣洗净，放入锅中煮熟捞出，放冷水中浸凉，拆出骨，切成长形块。洋葱剥去外层皮，切成片。2.锅放炉火上，放入食油烧热，投入洋葱片煸炒至色金黄而发出香味时，放入鹅掌煸炒几下，加入煮鹅掌的原汤(四两)、咖喱油、黄酒、白糖、精盐，烧几开后用湿淀粉加水调匀勾芡即成。

特点:

此菜色泽金黄，鹅掌脆滑，味鲜香浓。

所属菜系：其他

咳嗽食疗方-杏仁粥

原料:

" 去皮甜杏仁10,50克粳米

制作方法:

"制作:

将去皮甜杏仁10克研成泥状加入到淘洗干净的50克粳米中，加入适量水煮沸，再以慢火煮烂即可。

用法:

宜温热时服食，日服2次，可作早晚餐。

功效:

具有止咳平喘之功效。健康人易可常食以强身健体，预防疾玻

特点:

止咳平喘

所属菜系: 其它菜系

咸三丝官燕

原料:

燕盏50克（1两），火腿丝20克（4钱），熟鸡胸肉丝50克（1两），圆形鸡蛋丝30克（6钱），浅色酱油10克（2钱），味精10克（2钱），碱水10落石出克（2钱），顶汤1250克（2斤半）。

制作方法:

(1)用鸡盅盛燕盏，倒入沸水1000克（2斤）加盖浸发，待燕窝身软柔，就可以捡羽毛。用小碗盛点清小，用手取燕盏，揸干小分，用手撕丝，见有羽毛便用手指捡起，放在小碗的清小里，这样羽毛才不粘手，脱落在小中。(2)把羽毛捡干净后，把燕窝幽静和鸡盅盛起，加入沸水1000克（2斤），加盖10分钟后再换一次沸水，连续换两次，第三次加入碱水10克（2钱）和沸水1000克（2斤）同时撞入，加盖泡发5分钟，再把燕窝漂换清水4次（使燕窝漂清水平面次（使燕窝无碱味），用碗盛起倒干水分候用。(3)把燕窝放进蒸笼，蒸15分钟取出，倒干水分，然后淋一下上汤入燕窝内，再倒干，然后落大汤碗，在碗的两边放着火腿丝、熟鸡胸肉丝、圆形鸡蛋丝，另用鸡盅加入味精，浅色酱油，撞入顶汤与燕窝同上。临上席时，把顶汤轻轻灌入燕窝内即成。

特点:

此菜汤清味美，滋补润肺。

所属菜系：其他

咸水鸭

原料:

光鸭一只，葱、姜、盐、黄酒、花椒各适

制作方法:

①将鸭洗涤干净用花椒、盐在鸭身里外擦透，腌3小时；②再将腌过的鸭加姜、葱、盐、黄酒上笼，用旺火蒸10分钟，再改用中火蒸20分钟，至熟后出笼冷却，食用时，可将鸭卤浇在鸭块上。

特点:

沪菜

所属菜系: 沪菜

咸肉汤煮鲫鱼

原料:

咸肉汤（1小碗）、鲫鱼（1条）、整葱姜（少许）、整花椒（6粒）

制作方法:

一、将鲫鱼剖开，去鳞去内脏，洗清，入猪油锅稍煎一下（不要见黄）。二、把咸肉汤、整葱姜、整花椒放入锅内，和鱼一同滚，至鱼熟透、汤收干起锅（葱、姜、花椒不要）。

特点:

所属菜系: 其他

咸菜粉肠汤

原料:

猪粉肠1副，排骨640克，潮州咸菜160克，水20杯，蒜头1瓣，盐或味精适量。

制作方法:

"1、猪粉肠用蒜头洗干净，与排骨同氽水待用。2、咸菜切片，用淡盐浸30分钟，沥干待用。

3、水煲滚，放入排骨及粉肠煲熟；排骨取去不用；粉肠取出切段后再放回汤中，加入咸菜片煮数分钟即成。用盐或味精调味。

特点:

所属菜系：其他

咸菜肉丝毛豆

原料:

"毛豆500克，咸菜150克，猪瘦肉100克，植物油50克,白糖半匙，味精，精盐各适量。

制作方法:

1.将毛豆洗净去豆荚，咸菜洗净后，切成1厘米的小段，猪瘦肉洗净，切成丝。2.炒锅放置火上，烧热后放入油25克，待油热后放肉丝炒至断生，倒入咸菜翻炒，加入少许水，炒至水分收干离火盛出。3.炒锅烧热，加油25克，热后下毛豆煸炒一会儿，加少许盐，白糖再炒，放咸菜，肉丝，味精，翻炒均匀即可出锅。

特点:

滋味鲜美

所属菜系：浙江菜

咸菜肉丝毛豆

原料:

"毛豆500克，咸菜150克，猪瘦肉100克，植物油50克,白糖半匙，味精，精盐各适量。

制作方法:

1.将毛豆洗净去豆荚，咸菜洗净后，切成1厘米的小段，猪瘦肉洗净，切成丝。2.炒锅放置火上，烧热后放入油25克，待油热后放肉丝炒至断生，倒入咸菜翻炒，加入少许水，炒至水分收干离火盛出。3.炒锅烧热，加油25克，热后下毛豆煸炒一会儿，加少许盐，白糖再炒，放咸菜，肉丝，味精，翻炒均匀即可出锅。

特点:

滋味鲜美

所属菜系：浙江菜

咸菜肉丝毛豆

原料:

"毛豆500克，咸菜150克，猪瘦肉100克，植物油50克,白糖半匙，味精，精盐各适量。

制作方法:

1.将毛豆洗净去豆荚，咸菜洗净后，切成1厘米的小段，猪瘦肉洗净，切成丝。2.炒锅放置火上，烧热后放入油25克，待油热后放肉丝炒至断生，倒入咸菜翻炒，加入少许水，炒至水分收干离火盛出。3.炒锅烧热，加油25克，热后下毛豆煸炒一会儿，加少许盐，白糖再炒，放咸菜，肉丝，味精，翻炒均匀即可出锅。

特点:

滋味鲜美。

所属菜系：其他

咸蛋蒸肉

原料:

咸蛋2只，半肥瘦猪肉300克，味粉、精盐、生粉、生抽、花生油、淡汤各少许

制作方法:

1、将猪肉剁烂，加入精盐、味粉、生粉拌匀，搅至起胶，再加入咸蛋白、花生油，拌匀后放在碟上铺匀。2、将咸蛋黄用刀压扁，放在肉面上，入笼蒸熟，取出，用生抽与淡汤调匀，淋在肉面上，即可食用。

特点:

所属菜系: 其他

咸蛋蒸肉饼

原料:

猪肉300克、胡椒面3克、咸蛋2个、浅色酱油25克、干淀粉25克、花生油25克、味精2克

制作方法:

"step:

将猪肉剁烂，加盐、味精、咸蛋清、干淀粉搅至起胶，再加少许花生油拌匀，然后放盘中压扁。把咸蛋黄压扁，放肉饼上，用中火蒸熟，取出，用适量汤水、浅色酱油调匀，浇在肉饼上便成。

注意:

猪肉选肥三瘦七者，去皮剁烂，成菜酥软油润。

特点:

鸭蛋经盐腌一段日子了，具有特别的咸香味，与猪肉糜拌在一起，蒸成肉饼，是广东各地家庭常用菜肴。

所属菜系：小吃

咸蛋蒸肉饼

原料:

"猪肉300克,胡椒面3克,咸蛋2个,浅色酱油25克,干淀粉25克,花生油25克 味精2克

制作方法:

将猪肉剁烂，加盐、味精、咸蛋清、干淀粉搅至起胶，再加少许花生油拌匀，然后放盘中压扁。把咸蛋黄压扁，放肉饼上，用中火蒸熟，取出，用适量汤水、浅色酱油调匀，浇在肉饼上便成。注意：猪肉选肥三瘦七者，去皮剁烂，咸菜酥炊油润。

特点:

鸭蛋经盐腌一段日子了，具有特别的咸香味，与猪肉糜拌在一起，蒸成肉饼，是广东各地家庭常用菜肴。

所属菜系：粤菜

哈蜊氽鲫鱼

原料:

" 著名上海菜,成菜蛤蜊,鲫鱼肉质口感不同,味道醇浓,为上海菜中之上品
著名上海菜,成菜蛤蜊,鲫鱼肉质口感不同,味道醇浓,为上海菜中之上品

制作方法:

"特点: 著名上海菜,成菜蛤蜊,鲫鱼肉质口感不同,味道醇浓,为上海菜中之上品

用料:火鲫鱼,哈蜊各500克,绿蔬菜,葱结各25克姜末3克醋5克精盐.

味精各2克,料酒,熟鸡油各10克,熟猪油50克.

烹饪方法:鲫鱼去鳞,内脏洗净,沿脊骨从头至尾两侧各片一刀;熟猪油热至四

成,先将鱼在沸水烫一下,随即放入油锅,加料酒,葱结,姜块和清水1000克,旺火烧5分种,然后拣去葱结,姜块,加入精盐,味精,用漏勺把鱼装如品锅;将哈蜊用开水烫至外壳咯开,瓣开哈蜊壳,去掉筋,用冷水洗净,放在鱼的两边,衬以色绿菜,鲮上熟鸡油你,随带姜末一碟和醋一道上席即可.

特点:

" 鲫鱼,哈蜊各500克,绿蔬菜,葱结各 25克姜末3克醋5克精盐.

所属菜系: 上海菜

响铃海参

原料:

水发海参300克。猪肥瘦肉50克、荸荠末50克、冬笋25克、蘑菇25克，泡辣椒15克、抄手皮20片。盐3克、料酒20克。味精0.5克、白糖60克、醋40克胡椒粉)克、姜、葱、蒜各10克、猪油25克、混合油250克、豆粉10克、普汤250克。

制作方法:

猪肥瘦肉剁成细茸，加荸荠末、盐、胡椒粉、料酒、味精搅匀成馅，取抄手皮包馅成扁斗形的抄手待用。水发海参洗净切片，冬笋、蘑菇切片，泡辣椒去籽，切成斜方形。先将海参用普汤氽透后沥干。炒锅中下猪油烧热，下葱、姜、蒜、泡辣椒炒出香味，再下冬笋、蘑菇和海参，用盐、料酒、白糖、醋等兑成荔枝味滋汁加适量汤一起入锅，在小火上煨到入味时，勾二流芡。另用一锅下混合油烧至六成热时，下抄手，炸透呈金黄色，捞起装盘，淋上热油少许，迅速将煨好的海参连汁淋于抄手（即响铃）上，趁热发出响声即成。

特点:

成菜有声，倍添食趣，海参软糯，响铃酥脆，味带酸甜，集声、色、味、形于一体。

所属菜系：川菜

响铃球

原料:

猪板油150克、核桃仁100克。鸡蛋清25克、菱粉25克、红绿丝5克。白糖50克、熟猪油450克（实耗油50克）。

制作方法:

将猪板油撕去膜，斩成茸，加入白糖拌匀。锅置火上，舀入熟猪油，烧至六成热（约132℃）时，投入核桃仁炸至酥脆取出，去掉外衣，将核桃仁包入板油中，逐一搓成圆形，再滚上菱粉。鸡蛋清打成发蛋，加入菱粉调成发蛋糊，放入油锅炸至起壳发亮，用牙签在两端穿一小孔，让壳内溶油排出，炸至摇动发出响声时，捞出装盘，撒上白糖和红绿丝即成

特点:

形似圆球，光滑洁白，香酥松脆可口

所属菜系：江苏菜

响铃鸭子

原料:

主料 净菜鸭1只(约2公斤), 鸡肉小馄饨24个。调料 生油500克(实耗约25克), 料酒70克, 味精5克, 净葱、姜15克, 盐7克。

制作方法:

(1) 把鸭子绒毛拔净, 用刀从脊背处剖开, 将内脏取出, 先用开水氽透后捞出, 用冷水洗去血水。(2) 用一个汤斗放入葱、姜、料酒、味精、盐和鸭子以及适量的水(以淹没鸭子为度), 上屉直至蒸烂取出(除去葱、姜)。(3) 将鸡肉小馄饨放入烧至8成热的勺中炸脆捞出装盆, 食时将炸好的小馄饨倒入汤斗内 即成。

特点:

色白清淡, 形似响铃, 原汁原汤, 味鲜适口。

所属菜系: 其他

哪些食物能使乳房更健美

原料:

请看下文

制作方法:

枸杞酒制法是枸杞子2升，以好酒3升，置瓷瓶内浸3~7天，添生地黄汁3升，搅匀，密封。至立春前30日开瓶。每次空心暖饮一盞。能使肌肤白嫩、耐老、轻身。禁食茱萸、葱、蒜。

白术酒白术12.5公斤，以流水250升浸渍，20天后去渣，浸汁入大盆中，经过5夜，汁变成血红色。服法：酒熟取清汁，任性饮之。能使白发变黑，面有光泽，久服长寿。

金陵煎主药为金陵草。服法：煎剂每日早、晚各服1匙，以温酒1盞化下，丸剂每服30丸。能滋润头发，使白发变黑。

少阳丹苍术米泔浸半日，刮皮晒干为末500克，地骨皮温水洗净去心，晒研500克，熟桑椹10公斤，入瓷盆揉烂，绢袋压汁。用汁和末为糊，倒入盆内，日晒夜露，待干研末，炼蜜和丸，如赤小豆大。用法：每服20丸，酒送下，日3次，能使头发变黑，益寿延年。

不老丹含苍术、何首乌、黑豆、红枣、地骨皮及桑椹等，制法从略。服法：每服100丸，空腹，酒送下，能补益脾肾，去白发。

七宝美髯丹主药为赤白何首乌、黑豆、赤白茯苓、人乳、牛膝、当归、枸杞子、菟丝子、补骨脂及黑芝麻。服法：弹子大丸，每日3丸，清晨温酒送下，午时姜汤送下，卧时盐汤送下；其余如梧桐子大丸，每日招木品200丸。能乌须发，壮筋骨，固精气，延年益寿。禁忌诸血、无鳞鱼、萝卜、蒜、葱及铁器。

胡桃丸胡桃仁120克，捣膏，补骨脂、杜仲各120克，杵匀入前膏，如梧桐子大。服法：空腹温酒盐汤吞服50丸。能益血补髓，强筋壮骨，延年，明目，悦心，润肌肤。

琼玉膏生地黄8公斤取汁、人参末750克、白茯苓末1500克、白沙蜜5公斤滤净，拌匀入瓶内，封固，安砂锅中桑柴火煮3日夜，再换蜡币重封，浸井底1夜，取起再煮1伏时。用法：每次以白汤或酒点服1匙。常服开心益智，白发变黑。

称为是内服的化妆品。

特点:

美颜健身

所属菜系: 其它菜系

啤酒蟹

原料:

材料：花蟹600克（约1斤），姜15克（约4钱），葱30克（约8钱），蒜头4粒，花椒1/2茶匙，八角1粒，啤酒200毫升，盐1平茶匙。

制作方法:

（1）花蟹洗净，斩件（2）姜去皮切片。（3）葱洗净切度。
（4）蒜头去衣切碎。（5）把所有材料拌匀，加油1汤匙，同放在盛器上，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，高火煮4分锺即成

特点:

所属菜系：微波炉菜

啤酒蟹

原料:

花蟹600克（约1斤），姜15克（约4钱），葱30克（约8钱），蒜头4粒，花椒1/2茶匙，八角1粒，啤酒200毫升，盐1平茶匙。

制作方法:

（1）花蟹洗净，斩件（2）姜去皮切片。（3）葱洗净切度。（4）蒜头去衣切碎。（5）把所有材料拌匀，加油1汤匙，同放在盛器上，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，高火煮4分锺即成。

特点:

所属菜系：微波炉菜

啤酒蟹

原料:

材料：花蟹600克（约1斤），姜15克（约4钱），葱30克（约8钱），蒜头4粒，花椒1/2茶匙，八角1粒，啤酒200毫升，盐1平茶匙。

制作方法:

（1）花蟹洗净，斩件（2）姜去皮切片。（3）葱洗净切度。（4）蒜头去衣切碎。（5）把所有材料拌匀，加油1汤匙，同放在盛器上，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，高火煮4分锺即成。

特点:

所属菜系：其他

喇嘛猪肉

原料:

去皮土豆250克, 去皮肉(肥三瘦七)250克, 净黄瓜, 净西红柿、鸡蛋各50克, 植物油500克(实耗50克), 香油10克, 酱油25克、精盐10克, 料酒5克、白糖7克、水淀粉35克、葱10克、姜5克

制作方法:

1.把肉切成6厘米长, 1厘米见方的条, 放入盆内, 加入水淀粉20克, 精盐5克, 鸡蛋50克拌匀上浆; 土豆、黄瓜、西红柿切成与肉同样大小; 葱切段、姜切块。 2.将植物油放入锅内, 热后投入土豆, 炸成金黄色捞出, 然后投入肉条, 再滑炸一下捞出待用。 3.将肉条放入锅内, 加水(以没过肉为度), 放入酱油、精盐、料酒、白糖、葱段、姜块、调成金黄色, 待开锅, 用微火焖至酥烂, 投入土豆条, 黄瓜条、西红柿条搅拌均匀, 开后勾芡, 淋入香油即成。

特点:

肉烂、味鲜, 色泽美观

所属菜系: 其他

四仁鸡蛋汤

原料:

白果仁30克, 甜杏仁35克, 胡桃仁、花生仁各50克, 鸡蛋1个。

制作方法:

制法: 将白果仁、甜杏仁、胡桃仁、花生仁共同捣烂研成末备用。每次取粉末20克, 鸡蛋去壳打散, 加水适量同煮。

功效: 补益脾肾, 宣肺止咳。

用法: 每日清晨服1次, 连续服3--5个月。

应用: 适用于脾肾气虚, 肺气不宣型慢性支气管炎患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益脾肾, 宣肺止咳

所属菜系: 其它菜系

四味凉面

原料:

原料：面条500克，熟火腿100克，黄瓜150克，水发香菇、青豆各75克。鲜姜、香醋、酱油、精盐、香油、辣油、芝麻酱、豆瓣酱、芥末、高汤等各种适量。

制作方法:

"1、将黄瓜洗净，同火腿、香菇分别切成小丁。鲜姜切成末，香菇、青豆焯熟待用。 2、取4个小碗。分别在碗内调成4种不同味道的凉拌汁：把姜末、香醋、酱油、香油调成姜醋汁；把芝麻酱、精盐和少许凉白开调成芝麻酱汁；把豆瓣酱、辣油、香油、高汤调成辣酱汁；把芥末、酱油、香醋、麻油调成芥末汁，煮好面条,过凉后盛入盘中。 3、将黄瓜、火腿、香菇和青豆分别撒在面条上,与调和好的4种凉拌汁一同上桌

特点:

所属菜系：其他

四味山药膏

原料:

山药250克，枸杞120克，鹿胶60克，胡桃肉240克，冰糖70克。

制作方法:

鹿胶炒脆研末，其他四味药文火蒸熟至极烂，加入鹿胶粉共捣为膏。每日3次，每次30克。

特点:

补肾调经，适用于女子青春期由于肾虚所致的月经无定期，经量少，色淡黯，质清。或腰背酸痛，头晕耳鸣。

所属菜系：粤菜

四味鲍鱼

原料:

听装鲍鱼500克。粉皮250克、黄果或青笋75克。椒盐25克、怪味汁30克、芥末25克、芝麻酱30克（或姜汁25克、蒜泥25克、椒油15克）。

制作方法:

听装鲍鱼取出，入锅煮至刚熟捞出，片成薄片。粉皮煮熟后修成大小相仿的片。黄果或青笋雕刻成任意的花型。先将粉皮铺在盘底，上铺鲍鱼片，周围用雕成花型的黄果或青笋点缀，配上椒麻、怪味、芥末、麻酱四种味碟即成。（近年来，此菜所配味碟又增加了红油味、姜汁味、蒜泥味、鱼香味四种。即所配味碟已随食客需求，可灵活调整）。

特点:

色泽淡雅，肉质鲜嫩，鲍鱼本味尽存，且一菜多味，独具特色。

所属菜系：川菜

四喜丸子

原料:

猪肥、瘦肉（1：4）500克。冬菇10克、冬笋10克、鸡蛋100克。葱10克、姜10克、酱油15克、绍酒20克、精盐15克、花椒5克、八角5克、味精15克、湿淀粉25克、花生油25克。

制作方法:

将猪肥肉切0.3厘米的丁，瘦肉剁成细茸，放入碗内，加入鸡蛋、葱姜末、湿淀粉、酱油、绍酒拌匀，做成四个大小一致的丸子备用。冬菇、冬笋洗净均匀切成片，炒锅放入花生油，上中火烧六成热（约150℃）时放入肉丸，炸至金黄色捞出。放入碗内加入酱油、绍酒、花椒、八角、清汤入笼用旺火蒸30分钟取出，摆入大盘内。原汤滗入锅内，加冬笋片、冬菇片，用旺火烧开，放入味精、葱油拌匀，用湿淀粉勾芡，浇在丸子上即可。

特点:

色泽红润，鲜香糯嫩，入口即散，老幼皆宜。

所属菜系：鲁菜

四喜丸子

原料:

猪肉馅400克,肉丁100克,虾仁、笋丁海参丁各30克,清油750克(实耗约100克),酱油25克,面酱20克,料酒15克,盐3克,味精5克,葱米、姜米各2克,香油5克,鸡蛋液150克,面粉50克,葱段、姜片、大料各3克,汤500克。

制作方法:

(1)肉馅及肉丁虾仁、笋丁海参丁同放一起,加入酱油、面酱、料酒、盐、味精、葱米、香油拌匀,做成大丸子。鸡蛋液加面粉和成糊。(2)锅放油烧五成热,丸子挂蛋粉糊,入锅炸硬,捞出。

(3)将丸子放容器中,加入酱油、汤、盐、葱段、姜片、大料上锅蒸约20分钟,捞出葱段、姜片、大料,滗出原汤入锅烧开,加水淀粉勾芡,浇在丸子上即可。

特点:

菜色金黄,鲜咸酥嫩,芡汁清亮,味道适口。

所属菜系:鲁菜

四喜丸子

原料:

猪腿肉（肥三瘦七）500克。生净菜心250克、鸡蛋1个（重约50克）。姜汁水10克、白糖2克、酱油25克、精盐2克、绍酒10克、葱末1克、浓白汤500克、湿淀粉40克、熟猪油250克。

制作方法:

猪腿肉批片，斩成粗末，放入碗中，加鸡蛋、绍酒5克、葱末、姜汁水、精盐、酱油各5克搅上劲，加湿淀粉30克搅上劲，做成四个大丸子。菜心对开（大的四开）切成5厘米长的段。炒锅置中火上烧热，用油滑锅后，下猪油至四成热（约88℃）时，把肉丸子下锅，煎至两面金黄，倒入漏勺，锅内留油少许，把菜心稍焯后下肉丸子，放入绍酒5克、酱油20克、白糖2克、加浓白汤烧沸，移至小火上炖15分钟，至汤水稠浓时，用湿淀粉10克调稀勾芡，起锅时先把菜心放入盘底，上面放肉丸子，再浇上原汁即成。

特点:

原料精肥适宜，丸子松嫩油润，菜心鲜糯，汤汁原味。

所属菜系：浙江菜

四喜豆腐

原料:

主料: 豆腐四块, 猪肉馅三两。佐料: 海米二钱, 蘑菇, 熟胡萝卜丁各一两, 淀粉, 料酒、酱油、盐、葱、姜末和香油各少许。

制作方法:

(1)把猪肉馅和海米、蘑菇、熟胡萝卜丁香油、盐、姜末、葱、酱油、料酒拌匀; (2)锅内多放油, 油开后把豆腐放入炸成金黄色捞出, 把炸好的豆腐切开一面, 掏出里边的嫩豆腐, 装上拌好的馅上屉蒸, 馅熟即可取出; (3)用酱油、盐、汤兑成红汁, 浇在蒸好的豆腐上即成。

特点:

所属菜系: 其他

四喜饺

原料:

精白粉500克，鲜网馅600克，青豆、火腿、蛋白、蛋黄、香菇末小许。

制作方法:

1. 500克面粉中加入200克温水，揉匀揉透后，搓长，摘成坯子40只，擀圆形皮子。2. 在皮子中间放上肉馅，先将两对面的皮子粘住，再将另两面的皮子粘住，露出四个洞眼。3. 在四个洞眼中分别放入青豆、火腿、蛋白、蛋黄等四色原料，即四喜饺生坯。4. 把生坯上笼用旺火水蒸8分钟左右即成。

特点:

色香味俱全，鲜嫩而有弹性

所属菜系：浙江菜

四喜鱼卷

原料:

比目鱼750克。猪肥瘦肉30克、黄蛋糕末20克、水发冬菇末20克、火腿末15克、青菜末15克。精盐5克、绍酒15克、葱末15克、胡椒面3克、淀粉50克、芝麻油10克、清汤100克、熟鸡油5克。

制作方法:

将比目鱼肉洗净少劈成八条长10厘米、宽2.6厘米、厚0.5厘米的条。再由两端向里劈至中间（中间连接），撒上精盐、绍酒、腌渍入味。猪肉剁成细泥，加葱末、胡椒面、精盐、绍酒、鸡蛋、湿淀粉、芝麻油搅匀。搅好的馅分别卷在鱼肉片内（每条鱼片卷四个卷）。在四个小鱼卷内分别按上蛋糕末、冬菇末、火腿末、青菜末、然后放蒸笼内蒸熟取出，整齐地摆在盘内。锅内加清汤、精盐、绍酒、烧沸后撇去浮沫，勾流漓芡浇在鱼卷上，淋上熟鸡油即成。

特点:

色泽艳丽，肉质细嫩，口味鲜香，造型美观。

所属菜系：鲁菜

四喜鸭子

原料:

净雏鸭750克。猪肉30克。葱10克、姜10克、花椒5克、八角5克、桂皮5克、白糖20克、精盐5克、味精1克、绍酒21克、湿淀粉15克、芝麻油100克、花生油1500克。

制作方法:

净雏鸭由脊背处劈开，鸭脯相连，用刀根把大骨斩断，去掉鸭嘴内鸭舌，猪肉切成1.5厘米见方的丁，连同鸭子用酱油腌渍10分钟，捞出沥干，放入九成热（约225℃）油锅中，将鸭、猪肉块炸成棕红色捞出沥油，放砂锅内，把猪肉、葱段、姜块、花椒。八角、桂皮放在正面，清汤内加白糖、精盐、味精，绍酒搅匀倒入砂锅内，用慢火炖2小时至烂熟取出，皮卤朝上摆在大腰盘内，猪肉放在鸭子的四周。余汤倒入锅内烧开，调好口味用湿淀粉勾成浓溜芡，加芝麻油浇在鸭子上即成。

特点:

鸭肉酥烂，口味醇厚浓郁，入口软烂不腻，富含营养，尤宜老年人食用。

所属菜系：鲁菜

四子麻雀粥

原料:

麻雀5只，覆盆子粉、菟丝子粉、五味子粉、枸杞子粉各2克，粳米60克，生姜、葱白、食盐各适量，白酒少许。

制作方法:

制法：麻雀去毛、内脏，洗净用白酒炒，然后与粳米同煮粥，粥将成加药末及调味品，煮至粥成。

功效：温补肾阳，收敛固精。

用法：空腹食用，每日2次。

应用：适用于中老年人肾阳虚者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

温补肾阳，收敛固精

所属菜系：其它菜系

四宝上汤

原料:

大白菜500克，水发海参，金菇，香菇，

制作方法:

"特点：广东风味汤菜,成菜色彩缤纷,汤清肉嫩,营养丰富.: 用料:
大白菜500克，水发海参，金菇，香菇，

猪里脊肉各200克，高汤400克。

烹饪方法：海参氽一下切成大片。水中加盐将金菇氽一下。里脊切片，用

盐，水，太白粉腌10分钟后氽汤捞出。大白菜先烫软再切成段排成十字形，把海参，金菇，里脊肉，香菇各放于盘中四个角落，最后倒入盐，味精，高汤，放进蒸锅蒸10分钟即可。

烹饪方法：海参氽一下切成大片。水中加盐将金菇氽一下。里脊切片，用

盐，水，太白粉腌10分钟后氽汤捞出。大白菜先烫软再切成段排成十字形，把海参，金菇，里脊肉，香菇各放于盘中四个角落，最后倒入盐，味精，高汤，放进蒸锅蒸10分钟即可。

特点:

"广东风味汤菜,成菜色彩缤纷,汤清肉嫩,营养丰富.

所属菜系：粤菜

四宝炒牛奶

原料:

用料: 鸡丁40克, 肾丁40克, 鲜菇丁25克, 炸榄仁25克, 淡花奶250克, 蛋白125克, 栗子粉7.5克。调料: 精盐2茶匙, 味精、胡椒粉各1茶匙, 湿淀粉3茶匙, 植物油1汤匙。

制作方法:

"先将花奶、蛋白、栗子加入精盐、味精、胡椒粉打匀, 再将榄仁放在碟中, 又将鸡丁用些湿淀粉拌匀。炒锅内放1汤匙油, 待油烧至三成热, 将鸡丁肾丁放入拉油至熟, 倾在笊篱里, 将鲜

菇放在锅中略炒一下, 随后把打匀的花奶倾在锅中, 加入鸡丁, 肾丁, 随即将花奶炒至如山形,

特点:

此菜香鲜嫩滑, 营养妙品。

所属菜系: 其他

四宝烧雁鹅

原料:

天雁（注）（1000克）、酱油、糖色、桂皮、八角、甘草、白糖、绍酒、菱粉、胡椒粉、猪油、麻油、菠萝、火腿、酸萝卜、香菜、清水、潮州梅糕。

制作方法:

"一、将清水烧滚，加入酱油、糖色、桂皮、八角、甘草、白糖、绍酒、姜、葱、蒜头、再滚，成为卤水，二、将天雁削洗干净，放入卤水内，用文火焖熟，

捞起候冷。三、将天雁起两边肉，用湿菱粉涂天雁皮起热油锅，把天雁放进炸至外焦内嫩，注意火路，不要烧得太干把天雁捞起切薄

特点:

此菜有红、白、黄、绿、紫五种颜色，肉鲜甜，皮甘香酥脆。(潮州菜)

所属菜系: 其他

四川麻辣火锅

原料:

四川麻辣火锅底料25克，老汤500克，米酒20克，白糖25克，味精5克，生抽100克，花椒25克，干辣椒50克，麻油少许。陈皮、八角、桂皮、草果、丁香各少许，姜5片，蒜6瓣，牛油250克。

制作方法:

"1、将牛油放入镬中烧热，投入花椒15克、干辣椒25克、姜、蒜爆香，然后放入四川麻辣火锅底料炒香，倒入米酒略炒。

2、将其余材料同老汤放入镬中煲滚，再煮上自己喜欢的食物用火锅味碟佐食。

特点:

所属菜系：其他

四样荤素

原料:

主料: 净猪肉片75克。 辅料: 豆腐皮4张、净笋片50克、青菜200克、白汤150克、熟猪油50克、绍酒10克、酱油15克、白糖1克、精盐1克、味精1.5克、葱白汤2克、湿淀粉15克。

制作方法:

豆腐皮一开六, 青菜切成5厘米长的段。锅烧热下猪油35克, 烧至六成热(约132℃)时, 下入葱白、肉片煽散, 烹入绍酒, 放入青菜、笋片略煽, 倒入白汤, 加盖沸起至八成熟; 起盖加入精盐、酱油、白糖成熟后将豆腐皮抖散入锅, 加味精搅匀后用淀粉勾芡, 淋猪油15克即成。

特点:

青菜爽口, 腐片柔软, 荤素混烧, 汁稠味鲜。

所属菜系: 浙江菜

四清氽丸子

原料:

主料: 瘦猪肉200克。 配料: 水发海米10克, 菠菜50克, 水发木耳25克。 调料: 葱末5克、姜末5克、鸡蛋清1个、盐精2克、绍酒5克、味精2克、清汤400克、鸡油3克、清水100克。

制作方法:

1.把瘦猪肉剁成细泥, 放入碗内, 加入鸡蛋清、味精、绍酒各3克、精盐、葱末, 用筷子搅动, 边搅动边加入清水, 搅匀起粘性即可。木耳洗净一切为二, 将洗净的菠菜, 放入开水中抄一下, 再用凉水过凉, 取出挤去水分, 切成3厘米长左右的段。 2.炒锅内加清汤置旺火上烧开, 稳置小火, 将肉陷挤成直径1.3厘米左右大小的丸子, 下入锅内, 当丸子完全浮上汤面时, 撇去浮沫 加味精、绍酒、菠菜、海米烧开, 撇去浮沫, 倒入烫碗内, 浇上鸡油即可。

特点:

所属菜系: 其他

四物湯

原料:

菱莢、黑棗、地瓜（中）一條、玉米2條（切塊）、豆包2個、香菇數朵、黑麻油

制作方法:

"做法步驟:

1.將四物放入鍋中，加水五碗熬煮，將湯汁倒出備用。殘渣再放入三碗

2.水熬煮，與前次湯汁收集在一起備用。

3.鍋中放黑麻油、香菇爆香，放入豆包，再將前述收集之湯汁置入其中。

4.加入地瓜、菱莢、黑棗、玉米放入電鍋中蒸熟。

小秘訣亦可雜意加入山藥、百合、蓮子、白果、紅棗...等。

特点:

所属菜系: 其它菜系

四神桂圆汤

原料:

材料：桂圆肉75克，淮生、茯苓各20克；调味料：薏仁、芡实、莲子各37.5克

制作方法:

做法:

1.所有材料均洗净备用。

2.薏仁、芡实、淮山、茯苓及莲子均放入锅中，倒入5杯水煮开，转小火继续煮30分钟，最后加入桂圆肉煮至释出甜味即可。

注意：此汤男女皆宜，冬天有养肾，预防手脚冰冷的作用。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此汤具有滋补、活化细胞、开胃和促进血液循环的功效，能增强记忆力和身体的抵抗力。

所属菜系：其它菜系

四鲜丸子

原料:

净猪腿肉400克，水发海参100克，水发香菇50克，冬笋50克，海米25克，鸡蛋2个，料酒15克，盐5克，味精2克，酱油5克，干淀粉15克，面粉10克，豆油1000克（实耗100克），炖酱15克，芝麻25克（焙好），麻油15克，鸡汤500毫升。

制作方法:

1、净猪腿肉、水发海参、水发香菇、水发冬笋洗净，控干，均切成碎末；海米水发后，斩成末，一起放入瓷盆中，加上黄酒、炖酱、麻油、盐、淀粉、芝麻，搅拌均匀，做成4只丸球。2、面粉和鸡蛋拌匀，然后，将丸球表面全沾上蛋糊。3、炒锅烧热，放入豆油，烧至七成热时，放入丸球，炸至表面呈牙黄色时，捞出，放入大碗中，加少许鸡汤，上笼蒸烂，取出倒入4个汤碗中。4、炒锅烧热，加入鸡汤、盐、味精、酱油，烧开后，水淀粉勾芡，煨浓，出锅，倒入4个汤碗中，即可。

特点:

丸子酥烂，味鲜嫩香，原汗原味。

所属菜系：韩国

四鲜白菜墩

原料:

主料: 熟鸡肉100克, 熟火腿75克, 烤鸭肉100克, 熟笋片75克, 虾米25克, 大白菜1棵 (750克)。辅料: 绍酒10克, 精盐10克, 味精1克, 鸡清汤750克, 熟鸡油5克, 熟猪油50克。

制作方法:

1. 将大白菜择取直径约7厘米的菜芯, 截切成约8厘米长的段, 竖放在圆盆内, 上笼用旺火蒸熟, 取出排放在大汤碗里。2. 将鸡肉、火腿、烤鸭、笋片分别切成约5厘米长、2厘米宽的薄片, 在白菜墩上面间隔均匀地排成四个相等的扇形, 将虾米话中产。加入鸡清汤、绍酒、熟猪油、精盐、味精, 上笼用火蒸至熟透, 取出, 淋入熟鸡油即成。

特点:

所属菜系: 浙江菜

回乳汤

原料:

焦麦芽60克，清水适量。

制作方法:

此汤有回乳功效。

制作：锅置火上，放入适量清水、焦麦芽煎取汤汁，当茶饮服。

特点:

汁微甜

所属菜系：其它菜系

回春蛤蚧酒

原料:

蛤蚧15g，人参15g，淫羊藿30g，枸杞子30g，益智仁20g，上等白酒1500ml。

制作方法:

制法：将上药及白酒置于瓶中，加盖密封，60天可以服用。

服法与功能主治：每晚睡前饮20~50ml。量小者喝少些，1次量不超过100ml。本药酒助肾阳，益精血，适合于肾阳虚衰型女子性欲低下患者服食。

特点:

助肾阳，益精血

所属菜系：其它菜系

回锅肉

原料:

猪肉500克。蒜苗100克。郫县豆瓣20克、素油50克、料酒15克、甜酱20克、白糖15克、红酱油10克。

制作方法:

猪肉洗净，入汤锅煮至断生捞出（约煮一刻钟），晾冷后切成长约5厘米、宽4厘米、厚0.3厘米的片。郫县豆瓣剁细。蒜苗切成长约3厘米的节。炒锅置火上，下油烧热（约80—100℃），放肉炒至呈“灯盏窝”形，烹入料酒，下豆瓣炒香上色，再放甜酱炒出香味，然后放白糖和红酱油炒匀，下蒜苗迅速炒至断生起锅，装盘即成。

特点:

色泽红亮，衬以碧绿，形如灯盏，香气浓郁，微辣回甜，肥而不腻。

所属菜系：川菜

回锅肉

原料:

猪后腿的二刀肉370克，青蒜(青椒、黄蒜台亦可)70克，大油25克，面酱12克，酱油，料酒各12克，白糖5克，豆瓣酱、葱各5克，味精3克。

制作方法:

(1) 将肉切成4厘米宽的条，用开水煮熟改切成片，青蒜切成寸段。(2) 将白肉先下入热油中煸炒至肉出油卷起，即加入豆瓣酱、面酱炸出味后下青蒜和其它各种调料，再翻炒几下即成。

特点:

鲜香，家庭口味(此菜在四川不用糖和酱油，而用甜红酱油)。

所属菜系：川菜

回锅肉

原料:

五花肉300克，青辣椒100克，郫县豆瓣酱20克，白糖、味精、生抽各适量，姜3片，葱白5克。

制作方法:

"1、将五花肉洗净后放在清水中煨煮，烧至筷尖能戳穿肉皮（不能烧烂）捞起待凉。2、将青辣椒切丝，备用。

3、将煮熟的肉切成薄片放入镬中，煸出猪油。4、将肉拨至锅的一边，放入豆瓣酱、姜、葱白爆香加入白糖，将青辣椒放入同炒片刻，最后加入生抽装盆即可。

特点:

所属菜系：其他

回锅肉

原料:

猪后腿的二刀肉370克，青蒜(青椒、黄蒜台亦可)70克，大油25克，面酱12克，酱油，料酒各12克，白糖5克，豆瓣酱、葱各5克，味精3克。

制作方法:

(1) 将肉切成4厘米宽的条，用开水煮熟改切成片，青蒜切成寸段。(2) 将白肉先下入热油中煸炒至肉出油卷起，即加入豆瓣酱、面酱炸出味后下青蒜和其它各种调料，再翻炒几下即成。

特点:

成菜色泽红亮，肉片柔香，肥而不腻，味咸鲜微辣回甜，有浓郁的酱香味。

所属菜系：川菜

回锅肉

原料:

主料 猪腿肉250克，青大蒜100克，卷心菜100克。辅料 甜面酱10克，黄酒10克，豆瓣酱25克，酱油5克，白糖25克，味精2克。

制作方法:

1、将猪腿肉洗净放入水中煮到断血，待冷却后切成7厘米长、1厘米宽的薄片。将大蒜洗净后切段，卷心菜切斜角块。2、锅烧热，加油烧到六成热下肉片煸炒，待肉片卷起后，放入甜面酱、豆瓣酱、酱油、糖、黄酒，炒至上色，并放进卷心菜同炒入味，撒下蒜段翻炒几下即可装盆。

特点:

肥瘦得当，咸辣味浓，是下酒下饭的好菜。

所属菜系：浙江菜

回锅肉

原料:

主料 熟白肉（带皮）200克。辅料 笋片50克，青蒜苗50克，葱白50克，干辣椒10克，哧1.5克，高汤50克，香油0.5克，酱油25克，豆油50克。

制作方法:

1、将熟白肉切成1寸半长、1寸宽、7厘厚的片；青蒜苗切成段；葱切成马蹄片；笋切成小片；干辣椒去籽切成丝。2、炒勺内加入豆油烧开后，加蒜苗、大葱、干辣椒一烹。接着加肉一炒，加上笋片、酱油、味精、高汤、沼酒翻炒几下，淋上香油，出勺即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

回锅肉

原料:

主料 猪后腿的二刀肉370克，青蒜(青椒、黄蒜台亦可)70克。调料 大油25克，面酱12克，酱油，料酒各12克，白糖5克，豆瓣酱、葱各25克，味精3克。

制作方法:

(1) 将肉切成4厘米宽的条，用开水煮熟改切成片，青蒜切成寸段。(2) 将白肉先下入热油中煸炒至肉出油卷起，即加入豆瓣酱、面酱炸出味后下青蒜和其它各种调料，再翻炒几下即成。

特点:

鲜香，家庭口味(此菜在四川不用糖和酱油，而用甜红酱油)。

所属菜系：浙江菜

回锅肉

原料:

原料 带皮猪腿肉。调料 盐、郫县豆瓣、甜面酱、红酱油、潼川豆豉、蒜苗段。

制作方法:

精选肥瘦相连的带皮猪腿肉，入锅煮至皮软肉熟，捞出晾凉后切成长5厘米、宽4厘米、厚3毫米的片。炒锅置旺火上，放油烧至120℃，下肉片略炒，再加适量精盐炒出油，待肉片四周微卷，形呈灯盏窝状时，用剁碎的郫县豆瓣再炒上色，投入适量的甜面酱、红酱油、潼川豆豉及蒜苗段炒出香味即成。

特点:

香鲜可口，味浓不腻。

所属菜系：浙江菜

回锅肉

原料:

"带皮猪腿肉400克,青蒜苗100克, 郫县豆瓣25克, 甜面酱约10克

制作方法:

1.肉洗净,煮至肉熟皮软捞出,凉后切片待用,青蒜切段; 2.肉片在6成热油锅中炒至翻卷成耳状时,下剁茸的郫县豆瓣炒上色,再放甜面酱炒出香味,调味后放青蒜段翻匀装盘即成

特点:

所属菜系: 川菜

回锅肉

原料:

枚头猪肉（六两）、青、红椒（各一只）、青蒜、葱（各一棵）、豆瓣酱（两茶匙）、豆豉（一茶匙）、姜茸、调味料：酒、生抽、甜面酱、糖、盐

制作方法:

" 1、猪肉洗净，放入滚水中煮至七成熟，盛起切薄片。2、烧热镬，下油两汤匙将青、红椒粉炒盛起，放入猪肉炒片刻，加入豆瓣酱、姜茸、豆

豉、青蒜兜炒，再加入调味料，改慢火煮至汁浓，放入青、红椒及葱段兜匀便可上碟。

特点:

(川菜)回锅肉是先将猪肉煮过再切成薄片，放回锅内炒熟，所以称为“回锅”肉。

所属菜系：川菜

回锅鱼

原料:

回锅鱼 主料: 草鱼 调料: 郫县豆瓣、豆豉、甜酱、酱油、料酒、味精、鸡蛋、豆粉、青蒜、盐、食用油、糖等

制作方法:

1、郫县豆瓣、豆豉分别剁细待用，青蒜切段。2、草鱼宰杀洗净，取肉去骨后切成大厚片，用料酒、盐码底味待用。3、鸡蛋、豆粉调成蛋豆粉。4、锅内烧食用油，七成熟时，把裹上蛋豆粉的鱼肉片放入油锅里炸变色后捞出，锅内留少许油，下豆瓣，炒香，下豆豉、甜酱、少许汤、糖、味精，鱼片炒至上色放入青蒜，亮油起锅装盘，造形即成。注意：炸鱼时，油温不可太高，肉质会老，油温过低，成形不好，形状应似灯盏。

特点:

有四川头菜之称的回锅肉，其色泽红亮、肉片柔香、肥而不腻、咸、鲜、微辣、鲜、香。

所属菜系: 浙江菜

圆参牛肉汤

原料:

牛（左月右展）肉450克，桂圆肉15克，党参60克，生姜2片，甘草3克

制作方法:

"[制法]: 1.牛（左月右展）肉、桂圆肉、党参、生姜（去皮）、甘草分别用清水洗净，牛（左月右展）肉切块，生姜用刀背拍碎。

2.将备用料一齐放入砂煲内，加清水适量。武火煮沸后，改用文火煲3小时，调味供用。

[功能]: 健脾益气、养心安神

[适用范围]: 用于虚劳，脾虚。症见食欲不振，面色萎黄，神疲乏力，眩晕心悸，舌淡苔白。亦有于营养不良，神经衰弱，产后贫血等症。

特点:

健脾益气、养心安神

所属菜系: 其它菜系

圆白菜炒腊肉

原料:

圆白菜、腊肉少许、青蒜、红尖椒。调料: 盐、味精、豆豉、色拉油。

制作方法:

"1.圆白菜洗净、切块。青蒜切段，红尖椒切块。2.腊肉过水后切成薄片。

3.圆白菜和腊肉分别用沸水焯一下。锅内放少许色拉油，下入腊肉炒香，加适量盐、味精、豆豉，放入圆白菜和青蒜翻炒数下，起锅装盘，摆上红尖椒做装饰即成。

特点:

圆白菜亦是开十字花的蔬菜，维生素 c 含量很丰富，同时富含纤维，促进肠胃蠕动，能让生理系统保持年轻活力，并且帮助女性排毒。

所属菜系: 粤菜

圆肉猪心汤

原料:

猪心1个（约300克），桂圆肉、党参各30克，红枣5个。

制作方法:

制法：将猪心切去肥油，洗净。桂圆肉、红枣（去核）、党参洗净，与猪心一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲2小时，调味即可。

功效：补益气血，养心安神。

用法：每日分2次服完。

应用：适用于气血亏虚引起的失眠健忘者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益气血，养心安神

所属菜系：其它菜系

圆葱饭团

原料:

番茄(大)1个 圆葱(大)1个 火腿肉片 (大) 4片 米饭3杯 奶酪4枚 番茄酱3大勺 沙拉酱3大勺 黄油适量

制作方法:

1. 将番茄与圆葱切成1厘米厚片状。 2. 锡箔纸取20厘米四方大小, 在中央位置依序放上黄油、圆葱、火腿肉片、番茄片并涂上番茄酱。 3. 放上奶酪后放小碗大小的饭团, 包上锡箔纸。 4. 放入蒸锅中, 以小火蒸15-20分钟即可。

特点:

"甘甜尽出,让米饭更香,更甜

所属菜系: 浙江菜

圆葱饭团

原料:

番茄(大)1个 圆葱(大)1个 火腿肉片 (大) 4片 米饭3杯 奶酪4枚 番茄酱3大勺 沙拉酱3大勺 黄油适量

制作方法:

1. 将番茄与圆葱切成1厘米厚片状。 2. 锡箔纸取20厘米四方大小, 在中央位置依序放上黄油、圆葱、火腿肉片、番茄片并涂上番茄酱。 3. 放上奶酪后放小碗大小的饭团, 包上锡箔纸。 4. 放入蒸锅中, 以小火蒸15-20分钟即可。

特点:

"甘甜尽出,让米饭更香,更甜

所属菜系: 浙江菜

土豆排骨汤

原料:

排骨1000克，土豆500克，大葱1根（小葱5-6根），姜5片，绍酒、盐、味精各适量。

制作方法:

1、把排骨斩成小块，洗净沥干水分；土豆去皮适当切块；大葱切段（小葱打结）。2、将排骨放在开水锅中烫5分钟，捞出用清水洗净。3、将排骨、葱姜、绍酒和适量清水，上旺火烧沸，再改用小火炖至半熟时，放入土豆炖至熟烂，再加盐、味精起锅即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

土豆炖牛肉

原料:

主料 土豆250克、牛肉300克、葱段5克、姜块5克、咖啡粉25克。
调料 精盐5克、味精2克、酱油25克、料酒5克。

制作方法:

1、将土豆洗净去皮，切成三角块。牛肉切成块，放入开水中焯一下捞出。2、锅内加水，放入牛肉、料酒、葱、姜烧开，用慢火炖至半熟，去浮末，放入土豆块同炖，待快熟时，加精盐、酱油、咖喱粉同炖，熟后加味精盛出即可。

特点:

此菜色黄红，牛肉酥烂，土豆香糯，咖喱味浓。

所属菜系：浙江菜

土豆烧肉

原料:

五花肉250克，土豆250克，酱油2汤匙，糖2汤匙，葱段、姜块各适量，绍酒1汤匙。

制作方法:

1、将五花肉洗净，切成2-3公分见方的块；将土豆去皮洗净，切成滚刀块。2、炒锅中倒入适量油，烧至七成热，投入土豆块炸成金黄色，捞出沥干油待用。3、炒锅中留约4汤匙油，中火加热，放入糖，用锅铲搅动使糖受热均匀，糖渐渐融化并产生金黄色的气泡时，投入肉块煸炒，使之上色均匀并出油，倒掉一些油后，下酱油、绍酒、葱段、姜块翻炒，加入适量水，用大火烧开，再改用小火炖熟快烂时，放入土豆烧至熟烂入味，出锅即可。注意:若土豆切好后不是马上使用，可浸入水中防止变色；此菜原则上是用酱油来调咸淡，但酱油的用量多了，成菜后的颜色不好看，可适当加些盐、鸡粉来炖。

特点:

"色泽酱红,味道醇香,营养丰富

所属菜系: 浙江菜

土豆烧豆腐

原料:

主料: 豆腐两块, 去皮土豆半斤。佐料: 酱油、花椒水、葱、姜末各少许。

制作方法:

"(1)先将土豆切成滚刀块, 豆腐切成小方块, 分别下锅炸成金黄色;

(2)锅内放点油, 油热后用葱、姜末炸锅, 加入酱油、一勺半汤, 放入土豆、花椒水, 汤开后放入豆腐用小火焖一会即可。

特点:

口味浓厚。

所属菜系: 其他

土豆饼

原料:

原料：土豆一斤左右。调料：花生油100克，香葱100克，盐5克，鲜奶少许。

制作方法:

1.土豆洗干净，蒸熟后去皮切成土豆条，越细越好（看自己的手艺了），与鲜奶、盐拌匀腌20分钟。香葱切成葱花。2.平底锅旺火（最好是不沾锅）烧热加油转中火，将100克左右土豆条倒入锅内，用平铲压成厚度5mm左右的圆饼，要压实。一面煎黄后小心翻面，两面煎黄后双面撒匀葱花，一定要将葱花压入饼内将来才好吃，待两面焦黄色即可。（上桌后可依从食客口味，配椒盐或番茄少司食用味道都不错，但实际上什么都不沾更香。）

特点:

所属菜系：浙江菜

地枣狗肉条

原料:

地枣400克，狗肉50克（熟瘦狗肉），豆油500克（实耗75克）粉衣料：鸡蛋1个，右粉150克，精盐3克，酱油10克，胡椒面2克，清水100毫升蘸酱料：酱油20克，食醋5克，白糖3克，葱末2克

制作方法:

地枣，又名天蒜、野茨菰、剪刀草，在亚洲各地分布很广，根很似大蒜头，但直径仅有2-3厘米，属百合科，多年生草本植物，喜欢生在地或原野的草丛中。根与茎可食用亦可作药材，采集时，根和茎一起采，尽量不要伤根，时间选在4-5月花含苞欲放未放时，最佳。地枣具有解毒和促进血液循环的作用，可治疗跌打损伤，筋骨痛，肠炎等症，并具有抗癌作用

- 1、把地枣洗净，根丸洗净切片，苳切成丝段
- 2、再把熟瘦狗肉切成薄长条
- 3、鸡蛋打入瓷碗中，加入面粉、精盐、酱油、胡椒面、清水搅拌均匀，再将地枣和狗肉条放入，拌匀，使其挂匀粉衣糊
- 4、炸锅旺火烧热，放入豆油，烧六成热，逐条将挂粉衣的地枣狗肉条投入，火不要太旺，入锅变黄色，即捞出，控油，入盘
- 5、将酱油、食醋、白糖、葱末放入大瓷碗中拌匀，分装每个小碗内，蘸食狗肉脯和地枣条，即可

特点:

呈金黄色，脆香爽口，佐酒上品

所属菜系：韩国

地栗糕

原料:

琼脂30克、地栗50克。白糖150克、玫瑰花2瓣、糖桂花二克、薄荷叶少许。

制作方法:

将琼脂洗净，放入大碗加清水浸涨后，上笼用旺水蒸融，取出倒入洁净的铝锅内（铁锅不能用），放入适量水和白糖煎煮，至起粘性时，起锅用消毒过的沙布滤去沉淀物，倒入深底大瓷盆内，晾至半凝聚状。将净地栗切成丝，用沸水氽后捞出沥干水分，撒在半凝聚的琼脂冰糕上，待完全冷却后，将盆盖好，放入冰箱冷藏，吃时切成小方块，抹上薄荷汁，装盘，撒上玫瑰花、糖桂花即可。

特点:

惊爽，松脆，甘甜。

所属菜系：浙江菜

地胆头炖猪月展

原料:

地胆头20克、猪月展50克、姜1片、蜜枣1粒、食盐等

制作方法:

"1、将猪月展肉洗干净，切好待用。

2、把地胆头、猪月展、姜片、蜜枣一起放进炖盅/煲内，待煮好后加入食盐调味即可。

要点：地胆头属于中草药，在市场及药材店都有售，不过市场里的较新鲜，煮出来的汤也会较鲜，无论在市场还是药材店卖的地胆头，其药效都是一样的。猪月展肉要买小块的，因为小块的肉质会更嫩滑。

特点:

清热泻火，解毒。

所属菜系：粤菜

地黄煎

原料:

鲜生地黄、牛酥、白蜜各500克。

制作方法:

制法: 鲜生地黄打烂, 绞取汁, 慢水煎地黄汁减半, 放入牛酥再煎, 最后下白蜜搅匀, 再煎至黏稠, 瓷器收藏。

功效: 养阴精, 填骨髓。

用法: 每次食半匙, 空腹时温酒调下, 1日1-2次。

应用: 适于肾精亏损者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

养阴精, 填骨髓

所属菜系: 其它菜系

地黄花粥

原料:

地黄花适量 粟米100克

制作方法:

1. 将地黄花阴干，捣碎为末，每次用3克。 2. 先将粟米煮粥，候熟，将地黄花末加入，搅匀，再煮至沸即可。【用法】可于早晚随量服食。

特点:

【功效】滋肾，清热，除烦，止渴。适用于消渴及肾虚腰痛。

所属菜系：浙江菜

地黄花粥

原料:

地黄花适量 粟米100克

制作方法:

"[关键词]地黄花药膳食疗

【来源】《圣济总录》

【原料】地黄花适量粟米100克

【制作】

1.将地黄花阴干，捣碎为末，每次用3克。

2.先将粟米煮粥，候熟，将地黄花末加入，搅匀，再煮至沸即可。

【用法】可于早晚随量服食。

【功效】滋肾，清热，除烦，止渴。适用于消渴及肾虚腰痛。

特点:

滋肾，清热，除烦，止渴

所属菜系: 其它菜系

地黄花粥

原料:

【原料】地黄花适量 粟米100克【来源】《圣济总录》

制作方法:

1. 将地黄花阴干，捣碎为末，每次用3克。 2. 先将粟米煮粥，候熟，将地黄花末加入，搅匀，再煮至沸即可。【用法】可于早晚随量服食。

特点:

滋肾，清热，除烦，止渴。适用于消渴及肾虚腰痛。

所属菜系：其他

地黄蒸乌鸡

原料:

雌乌鸡1只，生地黄250克（切丝），饴糖150克。

制作方法:

制法：先将鸡去毛及内脏，洗净，将生地丝、饴糖和匀，放入鸡腹内，缝固，置盆中入蒸锅内蒸熟即可。

功效：补气血，益精髓。

用法：食鸡肉，饮汤。

应用：适用于气血亏虚骨蒸潮热，疲乏无力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气血，益精髓

所属菜系：其它菜系

地黄饴糖炖鸡

原料:

母鸡一只（约重1000～1500克），生地黄40克，饴糖110克，葱、姜、盐适量。

制作方法:

【制作方法】

1.母鸡宰杀后，去净毛，除内脏，洗净。生地黄切薄片，葱切段，姜切小块拍松。

2.将生地黄、葱、姜、盐放入鸡的腹腔内，再将饴糖灌入，然后用线、针缝合切口。

3.锅洗清，把鸡胸脯朝上放入锅内，加清水适量，先用武火烧沸，转用文火炖熬，慢慢炖至鸡酥烂。

此菜具有补虚劳羸瘦、养阴润肺、清热凉血作用，可防治潮热盗汗、心烦消渴、体弱消瘦等症。

中国金卫

特点:

所属菜系: 其它菜系

地黄鸡

原料:

乌骨鸡1只，生地黄、饴糖各200克。

制作方法:

制法：乌骨鸡宰杀去毛和内脏；饴糖拌生地黄。将生地黄装入鸡腹内，放入盆中，隔水蒸熟，趁热食用。

功效：补脑益智。

用法：佐餐食用，每周2--3次。

应用：适用于用脑过度，精髓不足引起的头晕耳鸣，头脑空虚，记忆力减退者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脑益智

所属菜系：其它菜系

坛子肉

原料:

猪带皮五花肉500克、油炸猪肉丸子75克、鸡蛋200克、鸡肉50克、火腿25克、墨鱼50克、冬笋25克。蘑菇25克、金钩10克，姜10克、葱15克、胡椒2克、鲜汤500克、猪油250克、细干豆粉25克、精盐3克、酱油15克、醪糟汁20克、冰糖汁25克。

制作方法:

猪肉、鸡肉、猪骨入沸水锅中煮几分钟捞出，猪肉切成7厘米见方的块，鸡肉切块。鸡蛋煮熟，去壳，裹上细干豆粉，入猪油锅炸成黄色捞出。冬笋切成滚刀块。火腿切粗条，金钩、墨鱼精水涨发后洗净。在陶质小坛内垫放猪骨，将猪肉、鸡肉、墨鱼、金钩、火腿、冬笋、鸡蛋、猪肉丸等放入坛内，加精盐、酱油、醪糟汁、冰糖汁和纱布袋装好的姜（拍破）、葱（挽结）、胡椒（拍碎）、口蘑（涨发），并掺入鲜汤，然后用纸（润湿）封严坛口，将坛置谷糠壳火上煨约五六小时后揭去封纸，取出装姜、葱、口蘑的纱布袋，装入盘中即成。

特点:

原料丰富，形态丰腴，色泽棕红，味道浓厚，鲜香可口。

所属菜系：川菜

坛子肉

原料:

猪带皮五花肉 1 0 0 0 克, 白菜心 1 5 0 克, 油 2 5 克, 酱油 5 0 克, 葱段 1 0 0 克, 姜片 5 0 克, 料酒 3 0 克, 白糖 1 5 克, 肉料包 1 个, 高汤适量。

制作方法:

(1) 将五花肉皮刮洗干净, 切成 3 厘米左右见方的块, 在开水锅中氽透, 捞出洗去浮沫。(2) 炒勺放底油加入白糖, 炒出糖色, 投入氽透的肉, 加入葱段、姜片、肉料包一起煸炒约 1 0 分钟左右, 再加入酱油、料酒、高汤烧开打去浮沫, 倒入专用的坛子里, 用牛皮纸和纸绳将坛口封严, 置微火炖熟烂。(3) 白菜心用开水焯一下, 放入坛中垫底。

特点:

色泽红润油亮, 肉质软烂醇香, 多为秋季应时菜。

所属菜系: 京菜

坛子肉

原料:

猪带皮五花肉500克、油炸猪肉丸子75克、鸡蛋200克、鸡肉50克、火腿25克、墨鱼50克、冬笋25克。蘑菇25克、金钩10克，姜10克、葱15克、胡椒2克、鲜汤500克、猪油250克、细干豆粉25克、精盐3克、酱油15克、醪糟汁20克、冰糖汁25克。

制作方法:

【制作过程】

猪肉、鸡肉、猪骨入沸水锅中煮几分钟捞出，猪肉切成7厘米见方的块，鸡肉切块。鸡蛋煮熟，去壳，裹上细干豆粉，入猪油锅炸成黄色捞出。冬笋切成滚刀块。火腿切粗条，金钩、墨鱼精水涨发后洗净。在陶质小坛内垫放猪骨，将猪肉、鸡肉、墨鱼、金钩、火腿、冬笋、鸡蛋、猪肉丸等放入坛内，加精盐、酱油、醪糟汁、冰糖汁和纱布袋装好的姜（拍破）、葱（挽结）、胡椒（拍碎）、口蘑（涨发），并掺入鲜汤，然后用纸（润湿）封严坛口，将坛置谷糠壳火上煨约五六小时后揭去封纸，取出装姜、葱、口蘑的纱布袋，装入盘中即成。

特点:

原料丰富，形态丰腴，色泽棕红，味道浓厚，鲜香可口。

所属菜系：川菜

坛子肉

原料:

猪硬肋肉500克。酱油15克，冰糖10克、肉桂10克、葱段5克、姜片5克。

制作方法:

将猪硬肋切成2厘米见方的块，放入沸水锅中氽水，用清水洗净。将肉块放入坛子内加入酱油，冰糖、肉桂、葱段、姜片、清水（以浸没肉块为宜），用盘子将坛子口盖好，先用旺火烧沸，再移到微火上焖至汤浓肉酥烂即可。

特点:

猪肉酥烂而不失其形，口感肥而不腻，色泽红润而亮，其味有独特香味。

所属菜系：鲁菜

坛子鸡

原料:

主料 光嫩油鸡1只(重约2.5公斤)熟云腿100克, 鲜蘑菇100克, 干贝50克。调料 生油900克(实耗约70克), 料酒150克, 盐20克, 味精6克, 葱、姜各5克, 酱油25克, 糖25克。

制作方法:

(1)将油鸡去净绒毛, 剥去爪、头, 拆去骨头, 剁成大块(约50克), 抹以少许酱油, 下入烧至8成热的油炒勺中, 炸上色后捞出。(2)云腿切成骨牌大小的块。干贝, 将老肉剥去放在碗中, 加料酒、葱、姜和适量的水, 上屉蒸熟, 去葱、姜待用。(3)用热油将葱、姜煸香, 放入鸡块炒匀, 烹入料酒, 加上盐、糖、味精、酱油和适量的水, 烧开后将鸡块和汤均装在坛内。(4)随即将云腿、干贝、蘑菇, 分三堆放于鸡块上, 盖上盖子, 用小火炖50~60分钟, 取下即成。

特点:

色泽金黄, 原汁原味, 鲜香浓郁, 别有风味。

所属菜系: 其他

坦拉米苏甜点

原料:

饼干 1包

制作方法:

"原料:

饼干1包

芝士300克

蛋黄3个

蛋清3个

糖75克

杏仁利可酒2汤勺

咖啡利可酒3汤勺

特浓咖啡2杯

制作步骤:

1.搅拌蛋黄和糖的同时并隔水加热。

2.停止加热并让其稍微冷却，然后加入芝士，充分搅拌后把一半的咖啡利可酒倒入并继续搅拌直至均匀。搅拌蛋清直到发泡，然后倒入先前制好的混合物上。

3.在一个大碗内倒入冷的特浓咖啡，然后加入白兰地酒或杏仁利可酒和咖啡利可酒，把饼干在咖啡混合物中快速地浸一下，滤去多余的咖啡液，然后把饼干放在盆中。

4.在饼干上再浇一层步骤2制好的混合物，如此重复一遍使其有二层。

5.完成后立即放入冰箱，坦拉米苏必须冷食。在食用前可根据个人喜好在表面撒些可可粉。

特点:

无

所属菜系: 其它菜系

基础色拉

原料:

土豆750克，胡萝卜75克，鸡蛋150克，鲜黄瓜150克，豌豆50克；
附料 马奶司75克，奶油50克，盐适量，辣酱油10克，胡椒粉、味精少许；（其实用色拉酱就行了）

制作方法:

(1)土豆、胡萝卜洗净，放入锅内加水（水没过实物）煮熟，取出晾凉；土豆去皮，与胡萝卜一起切成小片或丁 (2)鸡蛋洗净，放水中煮熟，取出，用凉水冲凉，去皮，先一切两半，再切成小片或丁 (3)鲜黄瓜洗净，去皮去籽，切成小片或丁 (4)以上各料和附料一起搅拌均匀，装入容器，放入冰箱即可。

特点:

所属菜系：其他西餐

塘葛菜煲生鱼

原料:

塘葛菜500克，生鱼一条，蜜枣三枚，煲老火，饮汤食菜食肉。

制作方法:

简介：塘葛菜，味甘性微寒入肝经、能清肝热，解肝郁。生鱼，生命力强盛、养阴通经活络。

小结：肝应春，万物苏醒，所谓枯木逢春，即春天的生命力极强。许多冬天进补太过之人，则肝火起，胸闷心烦，口干口苦，此时饮碗塘葛菜煲生鱼，一可解去冬天进补太过之苦，二可清肝解郁预防肝炎。是广东人最传统的饮食之一。

特点:

所属菜系：粤菜

墨斗鱼苦瓜

原料:

苦瓜250克、墨斗鱼250克、罐头蘑菇50克、葱头丝250克、牛奶150克、奶油5克、胡椒粉2克、面粉、盐、高汤各适量。

制作方法:

"1.将苦瓜去籽、洗净、切成丝，墨斗鱼去墨汁、去骨、洗干净、控干水份后切成丝、用盐、胡椒粉拌匀、待用。 2.炒锅置于火上烧热后、放入油、待油热后放入墨斗鱼丝、煸炒均匀、再投入苦瓜丝煸熟，盛出。 3.炒锅将少许油烧热后，炒葱头丝,煸炒出香味看起来,放入奶油,牛奶,盐,味精,蘑菇,高汤,少许面粉,搅拌均匀后,浇在已经炒好的墨斗鱼苦瓜丝上即可

特点:

菜色淡雅、清香爽口。

所属菜系：其他

墨西哥水饺片

原料:

水饺皮10张调味料番茄丁3大匙、洋葱丁2大匙、葱末1大匙半、香菜末1/3大匙、辣椒末2小匙、白醋1大匙、糖1/2大匙、香油2小匙

制作方法:

1、将水饺皮用波浪刀全部切成半圆形备用。2、热油锅，等油温在160摄氏度左右时，将切好的水饺皮入锅炸至呈金黄色，约需3—5分钟，再捞起将油沥干，摆盘后蘸调味料食用。

特点:

风味独特，香脆爽口，有些酸辣。

所属菜系：浙江菜

墨西哥烧牛肉

原料:

牛肉片400g，辣椒1双，咖喱粉1汤匙，丁香粉1茶匙，蒜头3粒，迷迭香少许，柠檬汁1个，盐、胡椒粉适量，橄榄油适量。

制作方法:

1、先把牛肉放在锡纸焗盘上，并在表面洒上盐及胡椒粉，再洒上去籽的辣椒粒、咖喱粉、丁香粉、蒜头及迷迭香。然后淋上柠檬汁及橄榄油，并且腌30分钟。

2、以200℃预热，把焗炉好的牛肉放入焗炉中烘10至15分钟即可。

来源：金黔在线

特点:

墨西哥烧牛肉的特色，在于加入了大量的咖喱粉、蒜头、香草及柠檬汁作调味，使辣之外还有浓烈的酸味。

所属菜系：小吃

墨鱼炖鸡

原料:

光鸡一只1200克，墨鱼250克，黄酒一茶匙半，盐一茶匙、味精、胡椒粉少许，姜二片，葱两条。

制作方法:

"1、先净光鸡切块，墨鱼浸透，去筋去皮切成块。2、起油锅烧熟，放下鸡，加黄酒、姜、葱一起爆炒一下（这样使汤水色白而香，又能除去腥味）。

3、将鸡放入炖盅内（或瓦煲）加墨鱼和适量冷水，用文火约炖三小时左右，用盐、味精和胡椒粉调味即成。

特点:

所属菜系：其他

壮阳狗肉汤

原料:

狗肉500克，熟附片35克，菟丝子35克，生姜适量

制作方法:

"[制法]: (1)狗肉洗净，整块放入开水锅中氽透后捞出过冷河，切成方块，与生姜片放入热油锅内煸炒；烹入料酒，铲起备用。

(2)将熟附片、菟丝子分别用清水洗净，装入干净纱布袋内，与狗肉一齐放入砂煲内，加清水以及食盐、葱适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，调味供用。

[功能]: 温肾助阳、补益精髓

[适用范围]: 用于阳气虚衰、精神不振、腰膝酸软、阳痿早泄、肾虚遗尿、性欲减退等症。

特点:

温肾助阳、补益精髓

所属菜系: 其它菜系

壮阳狗肉汤

原料:

狗肉250克 附片15克 菟丝子10克 食盐味精 生姜 葱 料酒各适量

制作方法:

"壮阳狗肉汤

【来源】民间方

【原料】狗肉250克附片15克菟丝子10克食盐味精生姜葱料酒各适量

【制作】1.将狗肉洗净，整块放入开水锅内氽透，捞入凉水内洗净血沫，切成3.2厘米长的方块；姜、葱切好备用。2.将狗肉放入锅内，同姜片煸炒，加入料酒，然后将狗肉、姜片一起倒入砂锅内；同时将菟丝子、附片用纱布装好扎紧，与食盐、葱一起放砂锅内，加清汤适量，用武火烧沸，文火煨炖，待肉熟烂后即成。

【用法】服用时，拣去药包不用，加入味精，吃肉喝汤。每日2次，佐餐食。

【功效】温肾助阳，补益精髓。适用于阳气虚衰、精神不振、腰膝酸软等症。

特点:

温肾助阳，补益精髓

所属菜系：其它菜系

壽字鴨羹

原料:

白煮鴨脯 250 克；

制作方法:

"原料:

白煮鴨脯250克；

瘦火腿40克；

水發口蘑15克；

雞蛋清3個；

水發冬筴15克。

制法

鴨脯、冬筴切成丁；

火腿切條；

口蘑一片為二，與冬筴用毛湯氽過；

蛋清打成泡糊，放入抹好油的畛子，修成直徑15厘米，厚1厘米的圪形，上面用火腿條擺成“壽”字蒸2分鐘取出；

勺內加入三套湯、鴨丁筴丁口蘑、料酒、精鹽，燒開去沫，倒入湯畛，將蒸好的“壽”字推入畛內即成。

特点:

孔府菜是我國典型的官府菜。其做工精細，善于調味、講究盛器，烹調技法全面。在謙多技法中，尤其以燒、炒、煨、炸、扒見聞，其風味特色清淡鮮嫩，軟爛香醇，原汁原味。自制的“三套湯”，對孔府菜的鮮香味醇，有著重要的功力。

所屬菜系：孔府菜

复元汤

原料:

淮山药50克 肉苁蓉20克 菟丝子10克 核桃仁2个 瘦羊肉500克 羊脊骨1具 粳米100克 葱白3根 生姜 花椒 料酒 胡椒粉 八角 食盐各适量

制作方法:

1. 将羊脊骨剁成数节，用清水洗净；羊肉洗净后，氽去血水，再洗净，切成5厘米厚的条块；将淮山药、肉苁蓉、菟丝子、核桃仁用纱布袋装好扎紧；生姜拍破；葱切段。2. 将中药及食物同时放入砂锅内，注清水适量，武火烧沸，打去浮沫；再放入花椒、八角、料酒，移文火继续煮，炖至肉烂，出锅装碗，加胡椒粉、食盐调味，即可食用。【用法】佐餐用。

特点:

【功效】温补肾阳。适用于肾阳不足、肾精亏损之耳鸣眼花、腰膝无力、阳痿早泄等症。

所属菜系：浙江菜

复元汤

原料:

瘦羊肉500克、粳米100克。淮山药50克、肉灰蓉20克，菟丝子10克、羊脊骨一具，胡桃仁2个。葱白3根、姜10克、料酒10克、八角3克、花椒2克、盐3克、胡椒粉2克。

制作方法:

【制作过程】

将羊脊骨砍成数块洗净，羊肉洗净，一起入沸水锅内氽去血水，再洗净。将淮山药等药物用纱布装好扎口，姜、葱拍破，羊肉切成条块。将以上食物和药物同时下入砂锅内，加清水适量，置武火上烧沸，打去浮沫，放入花椒、八角、料酒，移文火上炖肥。将肉汤装碗，加胡椒粉、盐调味即成。

特点:

羊肉鲜嫩，滑爽利口，汤汁清鲜，并具有温中暖下之功效。

所属菜系：川菜

复元汤

原料:

瘦羊肉500克、粳米100克。淮山药50克、肉灰蓉20克，菟丝子10克、羊脊骨一具，胡桃仁2个。葱白3根、姜10克、料酒10克、八角3克、花椒2克、盐3克、胡椒粉2克。

制作方法:

将羊脊骨砍成数块洗净，羊肉洗净，一起入沸水锅内氽去血水，再洗净。将淮山药等药物用纱布装好扎口，姜、葱拍破，羊肉切成条块。将以上食物和药物同时下入砂锅内，加清水适量，置武火上烧沸，打去浮沫，放入花椒、八角、料酒，移文火上炖肥。将肉汤装碗，加胡椒粉、盐调味即成。

特点:

羊肉鲜嫩，滑爽利口，汤汁清鲜，并具有温中暖下之功效。

所属菜系：川菜

复元羊肉汤

原料:

羊肉500克，羊脊骨1副，淮山50克，肉苁蓉20克，菟丝子20克，核桃肉3个，生姜、花椒、八角、料酒适量

制作方法:

"[制法]:

(1)羊肉洗净、切条块状，羊脊骨洗净、斩块；8桃肉、淮山、菟丝子、肉苁蓉分别用清水洗净，菟丝子、肉苁蓉装入洁净的沙布袋内，扎好备用。

(2)将以上备用料一齐放入砂煲内，加入生姜、花椒八角、料酒和清水适量，武火煮沸后，改用文火堤3—4小时，捞出沙布袋，调味供用。

[功能]: 温补肾阳、健脾开胃

[适用范围]: 适用于肾阳不足、肾精亏损所致的耳鸣、眼花、腰膝无力、神疲乏力、食欲不振、阳痿早泄、小便频数等症。

特点:

所属菜系: 其它菜系

夏季吃什么

原料:

制作方法:

"夏季吃什么

鲜蘑丝瓜煲

【配料】取丝瓜500克，鲜蘑菇200克，熟火腿末20克，精盐5克，生菜30克，黄酒15克，味精2克，精制植物油300克，湿淀粉5克，鸡油8克，鲜汤250克。

【制法】先将丝瓜削去皮一剖二片，去掉芯，切成6.5厘米左右长的一指条，用刀修成一样粗细。鲜蘑菇剪去根，用冷水洗净，捞出沥干水。炒锅上火，放油烧到三成热，放入丝瓜，用铁勺推拌拉油，拉至变色收缩，倒入漏勺沥油。原锅上火加鲜汤，放入丝瓜、鲜蘑菇、黄酒、精盐、味精，用旺火烧滚，改温火焖一焖，焖到鲜蘑菇熟软转旺火，淋湿淀粉着薄芡。煲上火加底油烧热，放入生菜垫底，随即倒入鲜蘑菇、丝瓜，淋入鸡油，撒上火腿末，上盖加热2分钟即成。本品特点为色泽洁白，红绿相映，吃口鲜嫩，祛暑清心，凉血解毒，通络行血，利肠下乳，补脾开胃。

鸡油黄瓜煲

【配料】取黄瓜500克，鸡油15克，精盐4克，味精3克，黄酒5克，鲜汤200克，精制植物油200克，香菜15克，火腿片5片。

【制法】先将黄瓜用刀削去皮，一剖两半，挖掉芯，切成6.5厘米左右长的一指条，用刀修成一样粗细备用。炒锅烧热，放入油，烧至三成热，放入黄瓜拉油，至黄瓜软瘪，捞出沥油。锅中放鲜汤，加黄瓜、精盐、味精、黄酒，烧滚后转温火焖一焖，焖酥后改旺火烧滚，淋湿淀粉，用铁勺推匀，推和成薄芡。煲加底油烧热，下香菜，把黄瓜连卤倒入，淋上鸡油，放上火腿片，加盖即成。本品特点为色泽多样，口味肥鲜，温中益气，补精添髓，清热利尿。

泥鳅豆腐煲

【配料】取泥鳅150克，豆腐1盒，蚝油25克，酱油25克，白糖6克，胡椒粉2克，葱花5克，生姜末5克，香菜25克，黄酒20克，精制植

物油300克，湿淀粉10克，鲜汤250克。

【制法】先将豆腐切方丁，放入沸水锅中，熄火浸3分钟备用。泥鳅宰杀后剪去头、尾，剖腹去肠，用沸水冲一下，再用丝瓜筋或布抹去鱼身粘液，洗净，放入碗中，加黄酒、酱油拌一拌待用。起油锅烧至七成热，将泥鳅投入油锅，炸成金黄色，倒入漏勺沥油。原锅留少许油，下葱花、生姜末煸香，放入豆腐、泥鳅，喷酒，加鲜汤，滚烧至豆腐起孔，放入蚝油、白糖、酱油、味精，烧滚，淋湿淀粉勾薄芡，盛入放好香菜的热煲中，撒上胡椒粉，盖上煲盖即成。本品特点为豆腐软嫩入味，泥鳅肥鲜，补中益气，清热利尿。

草菇鸡脯煲

【配料】取鸡脯肉400克，鲜草菇200克，火腿末6克，鸡蛋清30克，生姜末5克，精盐4克，白糖5克，黄酒10克，味精3克，精制植物油500克（实耗约50克），鸡油10克，香菜10克，胡椒粉2克，鸡汤200克，淀粉10克。

【制法】先将鸡脯肉剔去筋衣后，批成4厘米长、1.6厘米宽、4毫米厚的片，放入碗中，先加精盐、味精拌一下，再加入鸡蛋清捏和，放干淀粉拌至浆粉粘包上鸡片。鲜草菇洗净斜批成片，备用。炒锅烧热，用油滑锅后，加油烧至四成热，推入上浆鸡片，用铁勺滑散，至断红倒入漏勺沥油。原锅放火上，留少许油，下生姜末爆一下，加鸡汤、精盐、黄酒、味精，用旺火烧滚后，放入草菇片和滑过油的鸡片，待滚起即下湿淀粉，用铁勺推匀勾成米汤薄芡，起锅倒入放在火上、加有底油、香菜的热煲中，淋入鸡油，撒胡椒粉，加盖垫衬盆上桌。本品特点为草菇糯软，鸡脯滑嫩味鲜，补脾益气，清暑解热，补精添髓。

鸡茸苦瓜煲

【配料】取苦瓜500g，鸡脯200g，海米50g，豌豆苗（豌豆头）50g，生姜末5克，鸡蛋1只，盐2g，酱油4g，黄酒10g，糖6g，味精3g，胡椒粉2g，干淀粉20g，精制植物油200g，鸡油15g，鸡汤200g。

【制法】先将苦瓜切成2.5厘米长的段，去掉瓜心。鸡脯去筋衣后斩成茸。海米用温水泡软后切成末。将鸡茸、海米末、生姜末放在碗中，加入鸡蛋、精盐、黄酒、味精、干淀粉、水少许拌匀成馅。苦瓜内撒一些干淀粉，随后把鸡茸馅用刮板刮入苦瓜内，两端刮平后，用

蛋糊粘牢。炒锅上火，放油烧热，投入苦瓜，煎至两端色黄，喷入黄酒，加酱油、白糖、味精、鸡汤，烧滚后，转小火焖烧至瓜酥馅熟，改旺火淋湿淀粉着成流芡。煲上火烧热，加少许油烧热，放入豌豆苗拌一下，倒入苦瓜，淋鸡油，撒上胡椒粉，加盖上桌。本品特点为苦瓜酥烂微苦，馅心嫩鲜，清热解毒，补脾开胃。

黄芪银花粥

【配料】生黄芪50g、金银花40g、粳米50g。

【制法】将配料洗净，将生黄芪、金银花装入已消毒的纱布袋中，放入砂锅内，加入1000ml水，煮沸20min，将纱布袋及药渣捞去，放入洗净的粳米，煮烂成粥。

【服法】佐餐食用，分2次服完。

【运用】此膳能清暑热，解湿毒，夏季感受暑湿之邪，发热，四肢倦怠，恶心厌食者可选用此膳。

莲子龙眼肉薄荷粥

【配料】莲子50g，龙眼肉40g，薄荷叶30g，粳米50g。

【制法】将配料放入砂锅内，放入1000ml水，煮烂成粥。

【服法】佐餐食用，分2次服完。

【运用】本膳能补脾肾、清暑热，平素大便溏薄，腰膝酸软者可选用此膳。

参芪山药杞子粥

【配料】太子参60g，生黄芪40g，淮山药40g，枸杞子30g，粳米50g。

【制法】将太子参、生黄芪切成薄片，将淮山药打碎，将粳米洗净，一并放入砂锅内，放入1000ml水（清井水最好）。煮至米烂粥成。

【服法】佐餐食用，分2次服完。

【运用】此膳能健脾，补肺，益肝肾。慢性支气管炎、肺气肿所致的活动后气短，咯痰量多者可选用。

特点:

所属菜系: 其它菜系

夏日佳肴----清补凉煲老鸭

原料:

老鸭一只（一年以上，越老越佳）常规宰杀放血清理。将鸭身切成寸块状，食盐、冰糖适量，中药清补凉一剂，处方组成为：沙参15克、淮山15克、莲子15克、大枣15克、百合12克、玉竹15克、枸杞子10克、薏米30克。

制作方法:

制作：将切即的鸭肉（不用腌制，与中药清补凉一剂，盐、冰糖适量一并放入瓦锅，加清水若干煲约2--3小时，即得一道肉美汤鲜、凉血开胃的佳肴（清补凉八味药物均可食用）。

功能特点：陈年老鸭性味甘寒，滋阴降火尤甚，且营养丰富。清补凉共八味中药中，以沙参、玉竹、枸杞子养阴为主，配以润肺之百合，健脾之淮山、莲子、大枣，祛湿之薏米，组方合理，不粘不腻，不温不燥。尤为阴方体虚、肺燥久咳及夏季热毒疮疖患者之上品，而且老幼皆宜。

特点:

不粘不腻，不温不燥，老幼皆宜

所属菜系：其它菜系

夏日消暑养颜吃米粥

原料:

制作方法:

"夏日消暑养颜吃米粥

绿豆粥：将绿豆50克，粳米250克淘洗干净，放入锅内，加适量水，用武火煮沸后再用文火煎熬，直至成粥；另将适量冰糖汁搅拌于粥内，待凉后即可食用。此粥能消暑生津，解毒消肿，除烦解渴，还能预防中暑，益容增颜。

鲜蔗汁薄荷粥：取鲜甘蔗汁500克毫升，与50克洗净的高粱米，加水后置中火上煮成稀粥，待温时滴入薄荷水20毫升，搅匀即可食用。此粥补中益气，清热生津，消暑提神，健脾养颜。

荔枝粥：将干荔枝7枚去皮，与粳米（或糯米）100克加水适量同煮成粥。该粥有利尿消暑，止腹痛腹泻，增皮肤光泽等功效。

藿香粥：取藿香15克洗净，入锅煎熬5分钟，取藿香汁待用。将粳米100克淘净入锅加水，先武火，后文火熬煮，待粥将熟时加入藿香汁，煮沸即成，凉后食用。此粥能解暑除烦，开胃止呕，去除头昏脑胀，振作精神。

荷叶粥：将鲜荷叶1片洗净，切成3厘米的方块入锅加水煮沸15分钟后，滤取其汁，再取粳米100克洗净后放入锅内，将荷叶汁倒入锅中，加入冰糖和适量水，熬粥后相对冷却时即可食用。此粥解暑止渴，消热降压，生津养容。

来源:潮汕美食

日期:2001.7.30

特点:

所属菜系: 其它菜系

夏日田园

原料:

鲜芦笋240克，鲜冬菇160克，素上汤1杯，盐、糖各1/2茶匙，姜汁、油各1茶匙，胡椒粉、麻油各少许

制作方法:

做法:

- 1.鲜冬菇去蒂洗净，用煮滚的调味料煨熟，约需1分钟。
- 2.鲜芦笋削去根端老梗，放入油、盐滚水中烫1分钟，捞出置冷水浸片刻，再放入煮滚的调味料中煨2分钟，使入味。
- 3.鲜芦笋尖端朝外呈放射状上碟，鲜冬菇放中间即成。

特点:

所属菜系: 其它菜系

夏暑清烦汤

原料:

食物: 苦瓜 1 至 2 个。药物: 生甘草 10 克。

制作方法:

做法

苦瓜洗净切片，加甘草、清水 2 碗共煮至存 1 碗，食瓜饮汤，即消暑清热又解人烦燥。

功效

暑热蒸困、湿闷心烦、精神容易疲倦，此方乃民间经验方，简单易做，价便宜，但效用神速。

说明

据云：苦瓜乃郑和下西洋时，由苏州等地带种籽传播于南方各剩

特点:

所属菜系: 粤菜

夏枯草煲猪瘦肉

原料:

夏枯草6~24克，猪瘦肉30克

制作方法:

夏枯草，瘦肉汤，清热散结降血压，杀菌治痢保安康。这是群众对夏枯草煲猪瘦肉的称誉。此疗法价廉、易得、效灵。男女老少均宜。

【食物疗效】

夏枯草，是唇形科植物夏枯草得干燥花序和果穗。味苦、辛，性寒。有清肝热，散郁结，降血压的作用。一般用来治疗头痛，眩晕，目赤肿痛，颈淋巴结核，乳核，肺结核，高血压等疾患。如在盛夏，常用夏枯草泡茶喝，可祛暑散热。近代研究资料认为：夏枯草对伤寒杆菌。痢疾杆菌、大肠杆菌、霍乱弧菌、绿脓杆菌、结核杆菌、百日咳杆菌、肺炎双球菌、葡萄球菌、链球菌以及皮肤真菌等有抗菌作用。初步试验，还证实它能抑制动物某些移植性肿瘤的生长。在治疗肿瘤的中药方剂中，常加入夏枯草，作为主药之一。

猪的主要部分均有治疗作用。至于猪瘦肉，可能取其有丰富的动物性蛋白，与味苦、辛，性寒的夏枯草相协调，以便产生较好效果。

夏枯草煲猪瘦肉，除可治上述疾患外，还可治痢疾、矽肺、传染性肝炎等。

【分量和用法】

可用夏枯草6~24克，猪瘦肉30克，煲汤饮。一般吃2~3次显效。

又：夏枯草加红糖适量煲水饮，亦有相似疗效。

在炎热的夏天，小儿常患疮疖，用夏枯草、猪瘦肉并酌加生地煮汤服，亦有疗效。

美食导报

特点:

所属菜系：其它菜系

夏枯草煲猪肉

原料:

夏枯草20克 瘦猪肉50克【来源】《食物疗法》

制作方法:

将夏枯草、瘦猪肉(切薄片)，文火共煲汤。【用法】每日服2次。吃肉，饮汤。

特点:

清肝热，散郁结，降血压。适用于高血压；肺结核低热，久服亦有效。

所属菜系：其他

多味鱼汤

原料:

海鱼(鲱鲤、无须鳕、海鳗、江鳕)2000克, 葱头2个, 大蒜8瓣, 韭1根, 西红柿3个, 茵香5克, 香芹1根, 香叶1片, 风轮菜1片, 干辣椒1个, 面包1个, 熟土豆1个。红色调味汁、藏红花、色拉油、盐、胡椒粉各适量。

制作方法:

1、将鲱鲤、无须鳕、海鳗、江鳕四种鱼去鳞、开膛、剥皮、剔去鱼骨, 成块。葱头、大蒜瓣和韭葱合在一起切碎。放油锅, 烧热, 倒入切碎的葱头、大蒜和韭葱, 煽炒出香味 2. 鱼块入锅, 炸成两面黄色, 沥出炸油。加清水, 炒葱头、大蒜和韭, 再放入西红柿块、茵香、香芹段、风轮菜、香叶和藏红花, 加盐、胡椒粉, 再倒入鱼头、鱼骨、盖盖, 用旺火煮30分钟。 3. 制出红色调味汁: 3瓣大蒜加去籽辣椒倒入研钵, 再加入藏红、少许盐, 一起研成膏; 熟土豆去皮, 压碎后, 放入研钵, 边加油边研磨, 研成膏状。 4、汤煮熟后, 捞出风轮菜和香叶, 锅内的物料绞成泥, 再倒入场里。 5. 汤倒入汤盆, 与红色调味汁, 烤面包片一起食用, 即可。

特点:

鱼鲜宜人, 口味浓郁, 酸辣适中。

所属菜系: 法国名菜

多味黄瓜

原料:

黄瓜500克，干辣椒2个，姜少许，香油半茶匙，酱油1茶匙，糖4茶匙，醋2茶匙，盐适量。

制作方法:

1、将黄瓜洗净，每根批成4条，再切成滚刀块，放入碗中加适量盐拌匀，约10分钟后沥干水分待用。2、将干辣椒去籽，切成细丝；把姜洗净，去皮切成细丝。3、炒锅中放入1汤匙油，烧热，倒入干辣椒丝和姜丝，煸炒出香味，再加入酱油、糖、醋，略熬成汁，加入香油搅匀，倒入碗中待用。4、将腌好的黄瓜块放入调味碗中，拌匀后腌制20分钟，装盘即可。

特点:

"香脆可口,鲜咸适宜.

所属菜系: 浙江菜

夜明砂蒸猪开

原料:

夜明砂6克 鲜猪肝90克【来源】民间方

制作方法:

"1. 将夜明砂加清水淘洗，除去泥砂。2. 将猪肝用竹片切碎，与夜明砂拌匀，放入碗内，上笼蒸熟即成。【用法】不放调为，趁热服食，每天或隔天1次。

注：老年人胆固醇高者不宜食用。

特点:

养肝血，明眼目。适用于肝血不足、肝阴亏损之视力模糊、夜盲症。

所属菜系：其他

夜来香氽鸡片

原料:

仔鸡脯肉450克。夜来香花朵5克、蛋清25克。精盐7。5克、绍酒15克。

制作方法:

鸡腌肉批成柳叶形，放碗内加精盐、绍酒、蛋清拌匀上浆。夜来香花朵去蒂洗净，下沸水锅中略烫，捞出放盘中，锅上火放下鸡清汤，沸时下鸡片，变色即捞出，放入汤碗内。锅再置火上，舀入鸡清汤，加精盐烧沸，倒入汤碗中，放上夜来香花瓣即成。

特点:

鸡片洁白、细嫩，夜来香香气扑鼻，深得食者喜爱。

所属菜系：江苏菜

夜香冬瓜盅

原料:

冬瓜，鸡骨，猪骨，鸭肉，瘦猪肉，熟火腿丁，精盐，味精，绍酒。

制作方法:

将冬瓜蒂端部切下为盅盖，下端成冬瓜盅，将盅口的瓜皮刨成斜边后，把盅四周修制成锯齿形，挖去瓜瓤，在皮上刻上图案，放入沸水锅内煮约十分钟取出清水洗净，将鸡骨，猪骨焯水后放入冬瓜盅内，炒锅烧热放淡鲜汤下鲜鸭肉，烧鸭肉，瘦猪肉，熟火腿丁，精盐，味精，绍酒用大火烧沸后倒入冬瓜盅内，上笼中蒸约一小时至软烂取出，烧热炒锅，放鸡汤，味精，精盐烧至汤滚，将上述所有炖煨好的原料和虾仁等放入，烧沸，撇去汤面浮沫，也放入冬瓜盅，将夜来香花竖直插满瓜盅的圆口上即成。

特点:

色泽碧绿，汤香味醇，瓜肉软烂，鲜滑爽口，清淡解暑。

所属菜系：粤菜

大力鸡脚脊髓汤

原料:

猪脊髓4条，鸡脚10克，牛大力60克，巴戟天30克，红枣6粒，生姜3片

制作方法:

"[制法]: 1.猪脊髓用开水拖过，洗净；鸡脚脱皮去爪，用开水泡过。

2.巴戟天、牛大力、生姜、红枣（去核）分别用清水洗净，与猪脊髓、鸡脚一齐放入砂锅内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2小时，调味供用。

[功能]: 补益肝肾、强壮腰膝

[适用范围]: 用于肝肾不足之腰膝无力，筋骨痿软；或中风后偏瘫，肢体痿软乏力，步履失剑亦用于小儿发育不良、小儿麻痹后遗症之下肢痿软等。

特点:

补益肝肾、强壮腰膝

所属菜系: 其它菜系

大团圆

原料:

材料: 番茄(大) 2个, 黄柠檬1个, 豌豆芽、凤尾藻、彩椒(红, 黄)、面包粒、南瓜子、法国香菜等适量。

制作方法:

1. 将番茄、2/3黄柠檬切片备用。 2. 将彩椒、面包粒切丁备用。
3. 将剩余1/3黄柠檬、南瓜子、法国香菜切碎备用。 4. 将作法1之番茄、黄柠檬交错摆放于瓷盘周围。 5. 依个人喜爱将作法2之彩椒、面包粒、豌豆芽、凤尾藻等放于瓷盘中央。 6. 将黄柠檬、南瓜子、法国香菜碎丁撒上即可。

特点:

"清香适口,内含大量的维他命c

所属菜系: 浙江菜

大团圆

原料:

材料：番茄（大）2个，黄柠檬1个，豌豆芽、凤尾藻、彩椒（红，黄）、面包粒、南瓜子、法国香菜等适量。

制作方法:

1. 将番茄2。3黄柠檬切片备用。 2. 将彩椒、面包粒切丁备用。 3. 将剩余1。3黄柠檬、南瓜子、法国香菜切碎备用。 4. 将作法1之番茄、黄柠檬交错摆放于瓷盘周围。 5. 依个人喜爱将作法2之彩椒、面包粒、豌豆芽、凤尾藻等放于瓷盘中央。 6. 将黄柠檬、南瓜子、法国香菜碎丁撒上即可。

特点:

"清香适口,内含大量的维他命c

所属菜系：京菜

大地鹌鹑片

原料:

主料 净鹌鹑700克，大地鱼干15克，冬菇15克，鲜笋400克，鸡蛋清80克。调料 植物油800克(实耗约70克)，料酒15克，酱油10克，湿淀粉6克，胡椒粉2克，盐10克，味精8克，葱10克，姜6克，鸡汤适量。

制作方法:

(1) 先将鹌鹑肉片成薄片，用料酒，酱油、盐各少许混拌均匀。然后再加入鸡蛋清、湿淀粉拌匀。(2) 炒勺内倒入油，上中火烧到7~8成热，放入大地鱼炸成末，捞出沥油。(3) 鲜笋切成长方形小薄片。冬菇、葱、姜也切成小片。(4) 利用炒勺的热油，将鲜笋片下入过油，熟后取出沥油。将炒勺留底油，有旺火，放入炸好的笋片，加入葱、姜等炒香后，再加入料酒调味。然后下鹌鹑片，加鸡汤和冬菇、料酒、酱油、盐、味精、葱、姜、胡椒粉等，翻炒均匀，最后用湿淀粉勾芡，炒干汁即可上盘。(5) 走菜时，将炸好的大地鱼末撒于菜上。

特点:

大地鱼味浓香，鹌鹑鲜美更佳，入口爽滑油嫩，适于深秋食用。

所属菜系：粤菜

大富豪

原料:

糖粉1茶匙，玫瑰露酒5毫升，红粮大曲 30毫升，鲜牛奶50 毫升

制作方法:

调法:

摇动法。在摇酒器中放入2—3块冰块，再依次倒入上述材料，用力摇动10秒种，然后将酒液连同冰块一并倒入海波杯中。

酒度:18度

特点:

味道醇厚，极好的一种晚间休闲饮品

所属菜系：其它菜系

大枣

原料:

制作方法:

大枣为鼠李科植物枣的果实，又名红枣、干枣、刺枣等。味甘性温。具有健脾养胃，益气生津，强身补血，抗衰防老。延年益寿等功能。

大枣营养丰富。含蛋白质、糖类、有机酸、黏液质、维生素及钙磷铁等矿物质。值得称道的是大枣含糖量高，鲜枣为20%--30%，干枣可达60%以上，产热也较高，有“木本粮食”之称。大枣含有丰富的维生素c和尼克酸，每100克鲜枣中含维生素c400-600毫克，在水果中位于前列，因而有“活维生素c丸”的美称。所以大枣能降低血清胆固醇，增加血清总蛋白和白蛋白，有维持人体血管正常功能、防癌抗癌、抗衰防老、延年益寿等作用。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系: 其它菜系

大枣冬菇汤

原料:

红枣15枚，干冬菇15个，生姜、熟花生油、料酒、食盐、味精各适量。

制作方法:

先将干冬菇洗净泥沙；红枣洗净，去核；然后将清水、冬菇、红枣、食盐、味精、料酒、姜片、熟花生油少许，一起放入蒸碗内，盖严，上笼蒸60～90分钟，出笼即成。【服法】佐餐食用。

特点:

益气、开胃。适用于治疗各种虚症、食少、高血压、冠心病及胃、十二指肠溃疡等病症。

所属菜系：浙江菜

大枣牛肝汤

原料:

牛肝250克，大枣50克

制作方法:

"[制法]: 牛肝洗净、切块; 大枣去核洗净, 与牛肝一齐放入砂煲内, 加清水适量、武火煮沸后, 改用文火煲1至2小时, 调味供用。

[功能]: 补肝养血、益气明目

[适用范围]: 用于血虚引起的头昏、眼花、心悸、神疲乏力、面色萎黄等症。

特点:

补肝养血、益气明目

所属菜系: 其它菜系

大枣百合汤

原料:

大枣10枚，百合60克，冰糖适量。

制作方法:

(1)将大枣洗净，去核；百合洗净，撕散鳞片。(2)将上2味共入砂锅煮烂，加水冰糖适量调匀即可。【服法】饮汤，食大枣、百合。每日1次，5-7日为1个疗程

特点:

【功效】补中益气，润肺止咳、健脾养胃。主治慢性咳嗽或虚老咳嗽。

所属菜系：浙江菜

大枣粥

原料:

大枣10枚、粳米100克、冰糖汁适量。【来源】《圣济总录》

制作方法:

将粳米、大枣淘洗干净，放入铝锅内，加水适量先用武火烧开，后移文火上煎熬至烂成粥，再加入冰糖汁，搅拌均匀，盛碗内。【用法】当饭吃，吃饱。

特点:

健脾益气。适用于脾胃虚弱、贫血、胃虚食少等症。

所属菜系: 其他

大枣薯蓣粥

原料:

大枣10枚，薯蓣200克，大米50克，白糖少许。

制作方法:

制法：将大米、薯蓣、大枣洗净。薯蓣切成小块。先将大米和大枣煮至八成熟，再放入薯蓣，至薯蓣煮熟后加入少量白糖即可食用。

功效：补益脾胃。

用法：每日早、晚随量温食。

应用：适用于老年体弱食少之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益脾胃

所属菜系：其它菜系

大枣鳖甲汤

原料:

大枣10枚，鳖甲15克，食醋2匙，白糖适量

制作方法:

大枣，性味甘，微温。能补脾益气，养血安神。适用于脾胃虚弱，中气不足，体倦乏力，食少便溏；贫血萎黄；肺虚咳嗽；血小板减少性紫癜，失血；肝炎等症。

干枣含蛋白质、脂肪、糖、钾、钙、磷、钠、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素，特别是维生素c含量高达380—600毫克，有“活维生素c丸”之称，这对防治癌症有特殊意义。此外，大枣对降低血液中胆固醇和甘油三酯含量，防治高血压和动脉硬化、冠心病并神经衰弱等有一定疗效。

将鳖甲拍碎，同大枣共入锅中，加水适量慢炖1小时，加入白糖、食醋稍炖即成。吃枣喝汤。每日1剂，连用10—15天为一疗程。鳖甲味咸性，平。能滋阴潜阳，软坚散结。大枣与之相合，药借食力，食助药威。适于肝硬化初期患者服食。

宜辅食牛奶、瘦肉、鸡蛋、水果、蔬菜等富含蛋白质、维生素的食物。有腹水者宜辅食鲫鱼汤、鲤鱼汤、赤豆汤、西瓜水等利尿之品。忌食动物油，绝对禁烟、酒。

特点:

鳖甲味咸性，平。能滋阴潜阳，软坚散结。大枣与之相合，药借食力，食助药威。适于肝硬化初期患者服食

所属菜系：其它菜系

大枣鳖甲汤

原料:

主料: 鳖甲15克。配料: 大枣10枚。调料: 食醋5克, 白糖适量。

制作方法:

将鳖甲拍碎, 大枣洗净, 二者共放入锅中, 加水适量, 置于小火上慢炖1时, 加入白糖、食醋稍炖即成。

特点:

滋阴润阳, 软坚散结。适合于肝硬化初期患者食用。但忌食动物油, 绝对禁烟、酒。

所属菜系: 其他

大烧马鞍桥

原料:

粗活鳊鱼350克，猪腿肉150克。蒜瓣40克、香醋10克、葱15克、姜10克、绍酒10克、酱油20克、盐3克、糖色5克、白糖15克、芝麻油5克、胡椒粉1克、青蒜丝10克、熟猪油750克（实耗油150克）。

制作方法:

将鳊鱼宰杀，去内脏，斩去头、尾洗净，切成五厘米长的段，每段横剖二刀，后放入沸水锅中加盐、香醋略烫，捞出洗净。猪肉切成长方形片。锅置旺火烧热，舀入熟猪油，烧至五成热（约110℃）时，放入葱姜炸香，再倒入猪肉片煸炒，加入绍酒、酱油和清水。加盖烧沸后移小火焖30分钟。另取锅置旺火烧热，放油烧至五成热（约110℃）时，投入蒜瓣炸香，离火焖3分钟，捞出蒜瓣，锅再上火，放入葱姜略煸，投入鳊段翻炒，烹入绍酒、香醋，再加入酱油、精盐、糖色和清水，烧沸后离火。将肉片、鳊段同入带有竹垫的砂锅中。倒入汤汁，加入白糖，加盖用旺火烧沸，移微火焖15分钟，再移旺火收稠汤汁，淋芝麻油，撒上胡椒粉、青蒜丝即成。

特点:

色泽酱红、鳊段酥香。汤汁稠粘，口味咸甜适中。

所属菜系：江苏菜

大烧鲤鱼

原料:

主料: 鲤鱼1条, 500克。调料: 料酒10克, 酱油20克, 白糖30克, 植物油500克(实耗90克), 葱末2.5克, 姜末1克, 甜面酱3克, 清汤200克。

制作方法:

"①将鲤鱼去鳞, 去内脏, 挖两鳃, 洗净, 在鱼身上每隔2.3厘米就斜划一刀, 深约1.3厘米。②锅置旺火上, 倒入植物油, 烧热, 下入鲤鱼, 炸至金黄色时, 捞出, 控去油。锅内留少许度油, 上火,

烧热, 煸葱、姜末, 放入白糖, 略炒, 再加入甜面酱, 炒至无水时, 加入料酒、酱油、清

特点:

适用于孕妇、乳母及老人、咀嚼能力差者食用。

所属菜系: 其他

大煮干丝

原料:

方豆腐干100克。熟鸡丝50克、虾仁20克、熟鸡肫20克、熟鸡肝20克、熟火腿15克、冬笋25克、豌豆苗15克、虾子5克。熟猪油25克、酱油15克、盐10克、鸡清汤200克。

制作方法:

(1) 将豆腐干子先批成薄片，再切成细丝，放入沸水钵中浸烫，沥去水，再用沸水浸烫二次，捞出沥水。(2) 锅置火上，舀入熟猪油，放入虾仁炒至乳白色时，倒入碗中。(3) 锅中舀入鸡清汤，放干丝入锅中，再将鸡丝、肫、肝、笋放入锅内一边，加虾子、熟猪油，置旺火烧15分钟，待汤浓厚时，加酱油、精盐。加盖再煮5分钟，后离火，将干丝装入凹盘中，肫、肝、笋、豌豆苗分放在干丝四周，上放火腿丝，撒上虾仁即成。

特点:

色彩美观，干丝鲜嫩绵软，汤汁鲜醇。

所属菜系：江苏菜

大煮干丝

原料:

方豆腐干100克。熟鸡丝50克、虾仁20克、熟鸡肫20克、熟鸡肝20克、熟火腿15克、冬笋25克、豌豆苗15克、虾子5克。熟猪油25克、酱油15克、盐10克、鸡清汤200克。

制作方法:

(1) 将豆腐干子先批成薄片，再切成细丝，放入沸水钵中浸烫，沥去水，再用沸水浸烫二次，捞出沥水。(2) 锅置火上，舀入熟猪油，放入虾仁炒至乳白色时，倒入碗中。(3) 锅中舀入鸡清汤，放干丝入锅中，再将鸡丝、肫、肝、笋放入锅内一边，加虾子、熟猪油，置旺火烧15分钟，待汤浓厚时，加酱油、精盐。加盖再煮5分钟，后离火，将干丝装入凹盘中，肫、肝、笋、豌豆苗分放在干丝四周，上放火腿丝，撒上虾仁即成。

特点:

色彩美观，干丝鲜嫩绵软，汤汁鲜醇。

所属菜系：江苏菜

大白菜水饺

原料:

材料大白菜 800克猪绞肉300克 葱2支 姜3片 虾米20克调味料麻油1大匙 胡椒1小匙 盐、油各2大匙

制作方法:

作法 1、猪绞肉放入葱、姜末、虾米及盐、胡椒粉 2、倒入油及麻油，以同一方向搅拌均匀。（提示：向同一方向搅拌，才能让肉充分吸收油及调味料。） 3、再加入3/2杯白菜汁以同一方向搅拌至黏稠状。（提示：让白菜汁及空气融入绞肉中，会使肉更滑嫩且有白菜汁的鲜甜滋味。） 4、最后拌入白菜末。 5、整个搅拌均匀就是道地的大白菜馅料。 [煮水饺] 1、锅中倒入8分满的水，煮开大滚后，放入饺子，立刻用漏勺由上往锅底推动。 2、待水再度煮开后，加入1杯冷水改中火煮流通，再重覆加水步骤1—2次。 3、至水饺浮起，颜色变白即熟，捞起后沥干水分，盛盘即可 [沾料] 酱油沾料：酱油1小匙，麻油1/4小匙、米醋1/2小匙调匀即成。

特点:

色泽鲜亮，齿颊留香。

所属菜系：浙江菜

大白菜泡菜

原料:

大白菜1棵（约200克），胡椒面50克，大葱80克，大蒜40克，红辣椒15克，生姜15克，牛肉汤500毫升，淡酱油15克，味精5克，白糖50克，盐125克

制作方法:

1、大葱去皮，大蒜去皮，生姜去皮，均洗净，切成碎末；红辣椒擦净，去蒂根，切成碎末 2、去掉大白菜根，对直开成两半，放在太阳下晾晒半天，然后，装入没有上釉的陶瓷坛里，撒上盐和胡椒面，照此一层一层地放，放完毕后，用木盖盖上，其大小与坛口一样大，使盖正好压在白菜上 3、然后，压上重石，放两三天后用冷水彻底冲洗白菜，并尽可能把菜汁挤出来。接下来，在白菜中间塞上葱末、大蒜末、辣椒末、生姜末，再把牛肉汤与酱油、白糖与味精和匀后，灌满坛子，用油纸封上，盖上盖，冷冻15天后，可把泡菜缸埋在地下半截，上面盖好，以防雨雪渗入 4、从冬天一直到第二年春天，都吃泡菜。食用时，看本人爱好，可加明太鱼、鱿鱼、果、梨、萝卜等，但绝对不能加贝类、蚌类的肉 5、在严寒的冬天，做泡菜可以不用冰箱，但是天气暖和时，可以放在冰箱里保存

特点:

红白相间，酸辣可口，促进食欲

所属菜系：韩国

大良崩砂

原料:

富强粉5公斤(其中0.5公斤发面种) 白砂糖2.5公斤 花生油150克(油胆) 南乳250克 食盐100克 食臭粉10克 味粉10克 枧水50克 清水1公斤 花生油4.5公斤 酵母4克

制作方法:

"制作方法: 先将面粉500克, 酵母4克, 清水300克制成两种。再将其余4.5公斤面粉放于案板围成圈形, 中间放入白糖、食臭粉、用清水溶解后, 加入南乳(擦烂)、食盐、味粉、枧水混和, 然后拌入面粉调制成面团。最后用木桶槌研成薄片长形, 扫上花生油(扫油时要注意边缘的粘合处不要扫油, 只可扫清水), 扫好油、水后便将薄片卷成长筒形, 用刀切成4片(中间2片不要切断), 然后把4片的一端捏合成蝴蝶头, 将4片向左右分成蝴蝶形。油炸时先用猛火炸至呈黄色时即用慢火, 再炸至金黄色。

操作关键:

1.卷边粘合处不扫生油而扫清水, 其原因是防止粘口不牢影响蝴蝶外型。

2.炉火先猛后慢主要是使成品炸透色好。

质量标准色泽金红, 象蝴蝶形, 入口香酥化。

特点:

色泽金红, 象蝴蝶形, 入口香酥化

所属菜系: 小吃

大良炒鲜奶

原料:

牛奶，鸡蛋，鲜草菇，菱粉，精盐少许，味精，生油。

制作方法:

将鸡蛋，牛奶，菱粉，精盐，味精放碗内，调成奶蛋糊，草菇切粒，放入奶蛋糊内调匀；炒锅上小火，倒入生油烧热，将拌好的奶蛋糊倒入推匀，继续炒至嫩熟即成。

特点:

洁白，软嫩，鲜香，清爽可口。

所属菜系：粤菜

大良炒鲜奶

原料:

鲜牛奶（325克）、鲜草菇（20克）、地栗粉（40克）、鸡蛋白（6中）、味精（12.5克）、精盐（少许）。

制作方法:

"一．将鲜牛奶和鸡蛋白、地栗粉、精盐、味精拌匀，再与草菇调匀。二．用铁锅烧热，放猪油（要保持文火温油），将拌匀的奶蛋、鸭肝粒等物倾入锅兜（推）匀，如火力太猛，须将锅稍离火，只要使奶蛋炒嫩即好。

特点:

色雪白，淡而鲜，并有奶汁味，春季最宜。（粤菜）

所属菜系：其他

大良炒鲜奶

原料:

鲜牛奶250克，鸡蛋清250克，鸡肝25克，味精3.5克，蟹肉25克，精盐4克，腌虾仁25克，干淀粉2克，炸榄仁25克，熟猪油500克，熟瘦火腿15克

制作方法:

"做工:

- 1.火腿切成长约1.5公分见方的小粒。鸡肝切成长、宽各2厘米的片。
- 2.将鸡肝放入沸水锅滚至刚熟，倒入漏勺沥去水。用中火烧热炒锅，下油250克，烧至四成热，放入虾、鸡肝过油至熟，倒入笊篱沥去油。
- 3.用中火烧热炒锅，下牛奶，烧至微沸盛起，将已用牛奶调匀的干淀粉、鸡蛋清、鸡肝、虾仁、蟹肉、火腿一并倒入拌匀。
- 4.用中火烧热炒锅、下油搪锅后倒回油盆，再下油25克，放入已拌料的牛奶，边炒边翻动，边加油2次（每次20克），炒成糊状，再放入榄仁，淋油一钱，炒匀上碟。

注意:

- 1.先用牛奶与干淀粉调匀，避免干淀粉粒状。炒奶时要顺一方向搅动，下油份量适中，否则不能保持光亮润滑。
- 2.宜用中火、火过，则易泻水，装盘不能堆成山形，影响美观及口感。

特点:

1.本品首创于顺德县大良镇，故名。大良附近多土阜山丘，岗草茂盛，所养的本地水牛，产奶虽少，但质量高，水分少，油脂大，特别香浓，把它制成牛乳饼、双皮奶等饮食品，向为食客推崇。尤其是大良炒鲜奶以其特有的风味而饮誉中外。2.大良炒鲜奶系软炒法的典型菜例。牛奶乃液体，用于炒特别讲究技法，使之不泻不焦，成品似山形，呈乳白色，鲜明油亮，裹在奶皮中的各种馅料均可见，奶茭嫩滑，各料鲜爽软韧皆备。

所属菜系: 小吃

大良炒鲜奶

原料:

鲜牛奶 250克 鸡蛋清 250克 鸡肝 25克 味精 3.5克 蟹肉 25克 精盐 4克 腌虾仁 25克 干淀粉 2克 炸榄仁 25克 熟猪油 500克 熟瘦火腿 15克

制作方法:

"step:

- 1.火腿切成长约1.5公分见方的小粒。鸡肝切成长、宽各2厘米的片。
- 2.将鸡肝放入沸水锅滚至刚熟，倒入漏勺沥去水。用中火烧热炒锅，下油250克，烧至四成热，放入虾、鸡肝过油至熟，倒入笊篱沥去油。
- 3.用中火烧热炒锅，下牛奶，烧至微沸盛起，将已用牛奶调匀的干淀粉、鸡蛋清、鸡肝、虾仁、蟹肉、火腿一并倒入拌匀。
- 4.用中火烧热炒锅、下油搪锅后倒回油盆，再下油25克，放入已拌料的牛奶，边炒边翻动，边加油2次（每次20克），炒成糊状，再放入榄仁，淋油一钱，炒匀上碟。

注意:

- 1.先用牛奶与干淀粉调匀，避免干淀粉粒状。炒奶时要顺一方向搅动，下油份量适中，否则不能保持光亮润滑。
- 2.宜用中火、火过，则易泻水，装盘不能堆成山形，影响美观及口感。

特点:

- 1.本品首创于顺德县大良镇，故名。大良附近多土阜山丘，岗草茂盛，所养的本地水牛，产奶虽少，但质量高，水分少，油脂大，特别香浓，把它制成牛乳饼、双皮奶等饮食品，向为食客推崇。尤其是大良炒鲜奶以其特有的风味而饮誉中外。

所属菜系：粤菜

大良炒鲜奶

原料:

"鲜牛奶250克,鸡蛋清250克,鸡肝25克,味精3.5克,蟹肉25克,精盐4克,腌虾仁25克,干淀粉2克,炸榄仁25克,熟猪油500克,熟瘦火腿15克

制作方法:

1. 火腿切成约1.5公分见方的小粒。鸡肝切成长、宽各2厘米的片。2. 将鸡肝放入沸水锅滚至刚熟, 倒入漏勺沥去水。用中火烧热炒锅, 下油250克, 烧至四成热, 放入虾、鸡肝过油至熟, 倒入笊篱沥去油。3. 用中火烧热炒锅, 下牛奶, 烧至微沸盛起, 将已用牛奶调匀的干淀粉、鸡蛋清、鸡肝、虾仁、蟹肉、火腿一并倒入拌匀。4. 用中火烧热炒锅、下油搪锅后倒回油盆, 再下油25克, 放入已拌料的牛奶, 边炒边翻动, 边加油2次(每次20克), 炒成糊状, 再放入榄仁, 淋油一钱, 炒匀上碟。注意: 1. 先用牛奶与干淀粉调匀, 避免干淀粉粒状。炒奶时要顺一方向搅动, 下油份量适中, 否则不能保持光亮润滑。2. 宜用中火、火过, 则易泻水, 装盘不能堆成山形, 影响美观及口感。

特点:

"成品似山形, 呈乳白色, 鲜明油亮,奶茭嫩滑, 各料鲜爽软韧皆备

所属菜系: 粤菜

大良煎虾饼

原料:

虾仁200克。鸡蛋300克、榄仁50克。大葱15克、精盐2.5克、味精4克、小苏打0.5克、烹调油750克（实耗100克）。

制作方法:

"取鸡蛋清10克、味精2克、精盐2克、干淀粉3克、小苏打0.5克一起放在碗中。搅打成糊状，把洗净吸干水分的鲜虾仁放入，搅匀后放入冰箱中2小时待用。炒锅置旺火上烧热，

下放油，烧至五成热（约125℃）时，放入虾仁过油，至熟后倒入漏勺中滤去油。把鸡蛋磕入碗中，加入精盐、

特点:

呈圆饼形，色泽金黄，外皮甘香，内瓤鲜软。

所属菜系：其他

大良糕煎

原料:

富强粉1公斤, 花生油250克 清水350克, 富强粉5公斤 花生油4公斤 白糖粉3.5公斤 猪油75克 食粉35克 清水1公斤

制作方法:

制作方法: 取面粉与水、油和匀后制成小油皮, 开成1毫米厚的长方形薄片。酥心拌匀后, 铺在薄片上(占皮长度一半), 半皮盖上, 用木通槌压平(厚1厘米), 再切成宽1厘米、长20厘米的长条, 然后把两端向中线卷入, 成双环形。用中火炸至金红色即成。

质量标准: 色泽金红, 油心飞酥, 皮酥、心酥化, 甘香可口。

特点:

色泽金红, 油心飞酥, 皮酥、心酥化, 甘香可口

所属菜系: 甜品

大良肉卷

原料:

用料: 带皮肥肉300克, 猪瘦肉一块200克, 火腿50克、鸡蛋2个。

调料: 精盐3茶匙, 白糖2.5茶匙, 味精1茶匙, 酱油3茶匙, 汾酒5茶匙, 花生油1000克。

制作方法:

1.将猪肥肉片成长20cm、宽16cm的肉片, 用汾酒1茶匙, 精盐2茶匙腌约30分钟; 将瘦肉片成薄片, 用精盐2茶匙, 白糖, 味精, 酱油、汾酒、1个鸡蛋, 将鸡蛋打散拌匀, 腌约20分钟; 2.将肥肉拍上干淀粉, 铺开, 再将瘦肉铺在肥肉上2/3, 用火腿(腊肠)条作心卷成圆筒形, 把鸡蛋清1个打散拌干淀粉贴口, 放入长盘中入笼蒸约40分钟至熟, 取出, 待凉后放入砧板上切成棋子形块, 放入鸡蛋液拌匀, 而后再拍上干淀粉。3.炒锅置旺火上, 烧热后放入花生油, 烧至六成热时, 下入肉块炸至金黄色捞出装盘

特点:

此菜皮脆里软, 咸鲜甘香, 肥而不腻。

所属菜系: 粤菜

大良野鸡卷

原料:

白膘（175克）、瘦肉（150克）、火腿（40克）、玫瑰油（少许）、白糖（少许）、精盐（少许）、地栗粉（少许）、鸡蛋白（少许）、邓面粉（广东产，色白，无筋）（40克）、味精（少许）。

制作方法:

一、将白膘、瘦肉切成薄片，白膘可片4片，每片长6寸、宽4寸，瘦肉也可切4片，每片4寸见方，加糖、玫瑰酒、盐腌十多分钟，使之入味。二、将火腿切成长条，再将白膘铺平，用瘦肉铺在肥膘上面，将火腿放在中心，卷成圆柱状。卷口用鸡蛋白、地栗粉匀封住，以免松动。现放入邓面粉内滚一滚，然后上笼蒸十五至二十分钟，取出冷却后，再切成厚5分的小圆块，投入热油锅，炸至金黄色即好。

特点:

香脆可口，味道鲜美

所属菜系：粤菜

大葱烧羊肉

原料:

羊肉1000克，大葱500克，萝卜1只，植物油15克，酱油、精盐各适量

制作方法:

"做法：1.将羊肉放锅中出水，再用干净水把血污洗净，重新换水，加一只萝卜（一切二半，可除膻味）入锅，肉烧至八成烂，取出剔除肉骨，切成2分厚1寸半长的薄片。

2.将大葱洗净切成段，锅中放少量植物油，把葱段煸炒起香，然后加入酱油，将原羊肉锅中的汤汁倒入，再将切好的羊肉放在锅中用小火烧，烧至汤汁起稠即成。

特点:

所属菜系：其它菜系

大蒜

原料:

制作方法:

大蒜为百合科植物大蒜的鳞茎，又名胡蒜、蒜头、大蒜头等。味辛性温。具有温中行滞，解毒杀虫，降脂降压，防癌抗癌等作用。

现代研究表明，大蒜含蛋白质、脂肪、糖、维生素b、维生素c及钙、磷、铁等矿物质。大蒜中含的大蒜素具有很强的杀菌作用，对肠道中的痢疾杆菌、大肠杆菌、伤寒杆菌、霍乱弧菌和沙门菌等，呼吸道的结核杆菌、白喉杆菌和葡萄球菌等，皮肤上的霉菌，以及滴虫、蛲虫等，都有很好的杀灭和抑制作用，故大蒜有“天然广谱抗生素”之美称。大蒜还有降脂、降压、降血糖和降低胆固醇的作用，常食大蒜可防治高脂血症、高血压、冠心病大蒜还有保护神经系统和冠状动脉的功能，可预防老年人血栓形成。大蒜还能增强免疫力，提高抗癌能力。故常食大蒜能健康长寿。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系: 其它菜系

大蒜粥防冠心病

原料:

" 大蒜10枚,粳米100克

制作方法:

大蒜10枚，去皮后放入沸水中煮1分钟后捞出，然后取粳米100克，放入煮蒜水中煮粥，粥将煮时，再将蒜重放入锅煮成粥，可供早晚服食。大蒜中含有大蒜精油，其中含硫化合物的混合物，可降低血脂，溶解血管内血小栓，故而大蒜有防治高血脂症、冠心病并高血压的功效。

特点:

防治高血脂症、冠心病并高血压

所属菜系：其它菜系

大蒜羊肉汤

原料:

羊肉750克，大蒜60克，肉苁蓉30克，生姜4片，调料各适量。

制作方法:

制法：将羊肉洗净，切块，用开水拖去膻味。大蒜（去衣）、生姜、肉苁蓉洗净，与羊肉一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲3小时，调味即可。

功效：温肾壮阳，利水消肿。

用法：食肉饮汤，每日1--2次。

应用：适用于肾阳不足之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

温肾壮阳，利水消肿

所属菜系：其它菜系

大蒜裙边

原料:

主料 鲜元鱼裙边500克，猪五花肉500克，光油鸡半只(约150克左右)。调料 熟大油50克，白糖、味精各5克，酱油15克，盐4克，料酒250克，胡椒粉1克，蒜头末50克，葱、姜、各12克，湿淀粉10克。

制作方法:

(1) 将元鱼裙边放入开水锅氽透后取出，刮去黑皮、洗净，切成均匀的斜角块。(2) 五花肉、光油鸡分别剁块，与裙边一起下锅氽透后捞出，把血污洗净，放入炒勺中，加进葱、姜和200克料酒、适量的水，用文火将裙边煨成8成烂出。挑去肉、鸡块另用，卤汁待用。(3) 将炒勺再烧热，注入大油，加入蒜头末煸香后，放入裙边稍炒几下，再烹入料酒，加酱油、卤汁、白糖、盐、味精，炒匀后用湿淀粉勾芡，摊匀盛盘即成。

特点:

色泽油黄，鲜香肥润。营养丰富。

所属菜系: 其他

大蒜鲇鱼

原料:

鲜活站鱼一条（约750克）。大蒜50克、香菜心15克、泡红辣椒15克、郫县豆瓣10克。素油500克，料酒15克、盐5克、葱10克、姜10克、白糖20克、酱油10克、醋10克、水豆粉30克、醪糟汁10克、上汤200克。

制作方法:

鲜活站鱼从腹部开口，去掉内脏、用净布擦净血水，剥去嘴尖、尾梢，背部剥成连接段。大蒜选大小一致，修齐，洗净装碗中，加盐少许，加料酒，上汤少量，上笼蒸火巴取出晾凉，泡红辣椒（去籽）、葱分别切成节，姜切成小方片，郫县豆瓣剥细，香菜心洗净，掐成短节，沥干，炒锅置旺火上，下素油烧热（约200℃），下鲇鱼稍炸，捞起，锅内留少量油，下豆瓣火南至红色时，加入上汤，沸后捞去豆瓣渣，下站鱼、盐、酱油、白糖、醪糟汁、料酒、醋、泡红辣椒、葱、姜，沸后移至小火，加盖烧至鱼熟入味，放入蒸好的大蒜，烧至汁浓时，将鱼铲入盘中摆好。锅中下水豆粉勾芡成浓汁，烹入少许醋。起锅淋于鱼上。香菜心摆在盘中一端即成。

特点:

色泽红亮，鱼肉细嫩，大蒜火巴糯，鲇香味醇。

所属菜系：川菜

大虾本港

原料:

大虾米（200克）、本港（注）（200克）、味粉（2克）、葱（2条）、姜（1片）、酒、盐、猪油（少许）、鸡汤（适量）。

制作方法:

"一、将大虾米1本港浸湿。将本港切成榄核花片形，用滚汤泡过，至本港呈卷筒状为止。二、将大虾放在本港筒内，加姜、葱、酒、精盐、猪油、鸡汤下炖盅透。食时加味粉调味便可。

特点:

（客家菜）

所属菜系：其他

大虾西芹火龙果沙拉

原料:

鲜虾 5只、西芹 50克、火龙果 1个、无卡路里沙拉酱 2汤匙

制作方法:

"做法:

- 1.西芹洗净，撕去幼根，切细粒。
- 2.火龙果切开，挖出肉，切粒。保留壳。
- 3.鲜虾以盐水洗烫，灼熟后沥干水去壳。
- 4.将(1)、(2)及(3)加入沙拉酱拌匀，倒入火龙果壳内即成。

小贴士:

1.用柠檬2片，甘筴3片，洋葱1/4个，水2杯灼虾，可去除虾的腥味。

2.虾灼熟后才去壳，可保持虾肉鲜色；否则去壳后才灼，其肉呈白色

特点:

所属菜系: 其它菜系

大补双味肉

原料:

鹿茸1克，人参15克，猪肉、鸡肉各250克，鸡汤1000克，香菜、葱、姜、精盐、味精、蜂蜜、酱油、猪油、料酒、水豆粉、花椒水适量。

制作方法:

制法：将人参用水泡软，切成细丝，同鹿茸片放在一起，把猪肉与鸡肉切成小方块，备用。将勺内放底油，油热时，放葱、生姜，炸成金黄色，把鸡肉、猪肉块下入手勺内，煸炒2分钟，放入酱油、料酒、精盐、味精、花椒水、鸡汤，用文火煨30分钟，再上中火勾豆粉芡，淋上麻油翻出手勺，倒在盘中，放上香菜即成。

功效：补气益血，壮阳强肾。

用法：每半月1次佐餐食用。

应用：适用于气血不足之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气益血，壮阳强肾

所属菜系：其它菜系

大豆

原料:

制作方法:

大豆包括黄豆、黑豆和青豆等，是一种粮油兼用的农产品，营养丰富而全面。大豆中以黄豆营养价值最高。

大豆中的蛋白质含量高，一般为35%--40%，最优良的大豆甚至可达50%左右，且为优质蛋白，其质量可与动物蛋白媲美，分别是牛肉、鸡蛋、猪肉和牛奶的2倍、3倍、5倍和12倍。大豆脂肪含量也较多，约为18%--20%，属优质脂肪，不饱和脂肪酸占85%。其中，亚油酸含量占一半以上，能降低血清胆固醇含量，减少胆固醇在血管壁的沉积，预防动脉硬化和心血管疾病。大豆脂肪中还含有卵磷脂和大量维生素e，对神经系统有保健作用和抗衰作用。大豆还含有钙、磷、铁、镁等多种矿物质和硫胺素（维生素b1）、核黄素（维生素b2）等维生素，能增强体质。大豆中含的大豆皂甙能防止体内产生的过氧化脂质，预防肥胖和动脉硬化，从而延缓机体衰老。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系: 其它菜系

《百类蔬菜营养食谱》之大豆芽、细豆芽及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

大豆芽

大豆芽是用黄豆浸水发出的豆芽，是一种售价便宜的蔬菜。

黄豆含有特多的维生素a和b，大豆芽当然也不例外，并有清肺毒、除痰火的功用，所以有人说，烟酒过多的人，不妨用它调汤饮用。此外，对去除口臭也有一定功效。

大豆芽虽然具有一定的营养价值，但不宜过量食用，可能会引起消化障碍。煮食时更要留意不要炒焦，吃后会对身体有害。

细豆芽

细豆芽即是芽菜仔，亦即是绿豆芽，是由绿豆浸水发出的豆芽，可作菜食用，清甜爽口。茶楼食肆为美观可口，习惯把豆的部分摘去，只留下茎部（即银芽），来炒粉面或与肉类同炒。

芽菜仔既便宜又有益，肥胖或高血压的人都适宜多吃。

细豆芽含大量维生素a、c和b。有清热明目，帮助促进新陈代谢的功效。

豆芽番茄牛肉汤----a级营养汤

材料：大豆芽200克，牛肉200克，番茄2个，姜1片

牛肉调味料：生抽1茶匙，糖1/2茶匙，生粉3/4茶匙，生抽1茶匙

做法：

1.大豆芽去根冲净晾水。番茄去皮切小块，牛肉切片，加调味料拌匀。

2.烧热锅，下油，慢火爆姜片，加入大豆芽同炒，注意勿使豆芽变焦。

3.略爆片刻后，加入适量清水，大火煮滚，再加入番茄、牛肉，再滚后，下适量之盐及糖调味料，便可饮用。

芽菜炒虾仁----爽脆可口味一流

材料：细豆芽250克，冬菇3只，中虾250克，葱段、姜少许

虾仁调味料：盐1/3茶匙，胡椒粉少许，生粉1/2茶匙

献汁料：生抽1茶匙，糖1/2茶匙，生粉、清水各适量

做法：细豆芽去根冲净晾水。冬菇浸软去蒂切丝，中虾去壳洗净，吸干水，加入调味料拌匀，放置雪柜1小时。烧红锅，下油，虾仁走油盛起。再烧红锅，下油，爆香姜片，下冬菇丝、细豆芽，旺火兜炒，虾仁回锅，下献汁料及葱段，兜匀上碟。

凤豆珍肝

材料：大豆芽640克，珍肝2副，姜片、葱段、蒜茸各少许

腌料：生抽2茶匙，姜汁1茶匙，胡椒粉、麻油各少许

做法：

1.大豆芽去根洗净，盛干水份。珍肝洗净，切厚件，加入腌料腌15分钟，飞水，再过冷河，盛起，待用。

2.烧热锅下油2汤匙爆蒜茸、姜片、大豆芽，加水半杯煮至收干水份。将珍肝加锅、下葱段，少许生粉水埋献，即可上碟。

银芽滑蛋

材料：银芽320克，姜1片，鸡蛋6只，葱丝少许，韭黄（切度）25克，芫茜1棵

调味料：生粉1汤匙，盐3/4茶匙，油2汤匙

做法：

1.鸡蛋打匀，加入调味料拌匀候用。

2.银芽洗净滴干水候用。

3.烧红油锅，爆香姜片，落银芽，大火炒至八成熟，加少许盐，再加韭黄兜匀盛起，放入蛋料内。

4.烧热锅，下油3汤匙，收慢火，将混合料，从锅中央注入，用锅铲反复兜炒，快手炒成多层蛋片，加入葱丝，即上碟。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

大豆荠苎猪腰汤

原料:

猪腰2个，大豆芽250克，荠苎60克，党参60克。

制作方法:

做法

(1) 猪腰洗净，开边切去白脂膜，切片，用适量酒、油、盐拌匀。

(2) 大豆芽洗净，去根；荠苎、党参洗净。

(3) 把荠苎、党参放入煲内，加清水适量，武火煮几沸后，加入大豆芽，文火煲15分钟，再加入猪腰，煲15分钟，调味供用。

说明

本汤以滋肾养阴、补益脾肺为主。汤中猪腰即猪肾，性味咸平，以脏补脏，有补肾壮腰之功，使肾水足而渴止。大豆芽性味甘凉，故能益气和中、生津润燥，含有丰富的蛋白质和维生素。荠苎又称杏参、甜桔梗，性味甘寒，《得配本草》说它有“解上焦热邪，利肺气，解百药毒，治咳嗽，消渴，强中”的作用。党参性味甘平，功能补脾肺、益气生津，《本草从新》说它能“补中益气，和脾胃，除烦渴。”本品含有皂甙、微量生物碱、糖、淀粉等。合而为汤，滋肾益脾利肺，则可生津润燥，止渴止咳。本汤是根据《备急千金要方》中猪肾荠苎汤化裁而成，既可作糖尿病食疗汤品，亦可作家庭饮用汤品。

注意

平素胃寒或有痰湿者不宜用本汤。

特点:

滋肾润燥，益气生津。燥热伤阴或气阴两伤，症见咳喘，短气，口渴欲饮，或常觉口干而多饮者。

所属菜系：粤菜

大蹄扒海参

原料:

"水发海参750克,猪蹄2个,植物油800克(实耗约50克,熟大油100克,姜块、酱油各15克,料酒25,葱姜油、盐各20克,白糖50克,味精5克,葱段25克,糖色少许,湿淀粉适量,鸡汤1.5公斤。

制作方法:

(1) 将猪蹄刮洗干净,在外侧划上一刀,用开水煮透,捞出控去水分后放入烧有7成热的植物油炒勺中,炸至金黄色,捞出沥油。海参洗净后用直刀一剖两半待用。(2) 炒勺将大油烧热煽炒葱、姜(拍松),并烹入料酒和酱油加入味精、鸡汤和盐、糖色。把蹄放入炒勺内,再放上猪蹄,烧开1小时将猪蹄翻转过来,再用小火将猪蹄煨烂,放入盘中。将葱、姜拣出,取出垫,将海参放入勺中3分钟,用湿淀粉勾芡,淋入葱姜油即成。

特点:

色泽红亮,蹄质香烂,海参绵软可口。

所属菜系: 鲁菜

大酱汤

原料:

牛肉...100g 南瓜...1/4个 贝壳...4~6个 豆腐...半块 辣椒...2个 红辣椒..1个 大葱...1个 洋葱...1/2个 蘑菇...适量 食用油...少量

制作方法:

"制作步骤:

1. 先炒牛肉，等牛肉的颜色变白的时候，放贝壳汤水。
2. 汤开始沸腾的时候，放汤料和蘑菇。这时出来的泡沫要去掉
3. 再放贝壳、豆腐、南瓜、洋葱、大葱，最后放辣椒。

制作要点:

用料准备:

1.肉酱的做法:

酱油、白糖各1勺；切好的葱2小勺；切好的蒜1小勺；芝麻油、盐各1小勺；糊椒少量

2.汤料的做法:

大酱1大勺；辣椒酱1/2小勺；辣椒粉1/2小勺

制作要点

1. 先把贝壳泡在盐水里后放在暗处3--4小时，使贝壳吐出烂泥，然后再洗干净。
2. 在锅里倒买倒4杯水和洗干净的贝壳煮。贝壳打开之后，把贝壳和汤分开。
3. 牛肉切得很细，然后放适当的肉酱后搅拌。
4. 豆腐切成0.3cm的厚度，3--4cm的大小，南瓜切成0.3cm的厚度后，切成4半。
5. 辣椒和大葱要大片的切，而且辣椒要去掉辣椒籽。

.

特点:

所属菜系: 其它菜系

大酱豆腐

原料:

豆腐500克，大酱50克，豆油50克，白糖30克，料酒20克，大葱10克，生姜10克，味精3克，淀粉10克

制作方法:

1、将豆腐切成2厘米见方的丁，放入开水锅中稍氽一下后，捞出，控水 2、大葱、生姜去外皮，洗净，均切成碎末 3、炒勺旺火烧热，放入50克豆油，待五成热时，投入葱末、姜末、煸炒几下，加入大酱稍炒几下，再放入白糖、料酒、味精，搅拌均匀后加豆腐丁，翻炒几下，放入水淀粉勾芡，即可

特点:

色泽枣红，豆腐细嫩，味道醇香

所属菜系：韩国

大鱼头豆腐汤

原料:

材料: 大鱼头1个, 豆腐1块, 节瓜1个, 姜2片。调味料: 盐1/2茶匙、胡椒粉少许。

制作方法:

- 1、大鱼头切开洗净抹干, 加调味料拌匀略腌片刻。
- 2、豆腐用清水浸过面。
- 3、节瓜刮去皮切中大块。
- 4、烧热锅加姜片, 略煎大鱼头, 鱼头及姜片取出放碟。
- 5、煲滚水4杯, 加鱼头、豆腐、节瓜及姜片, 水滚后转中火煮至材料熟透, 加盐味, 即可。

来源: 为食街网

特点:

营养丰富

所属菜系: 粤菜

大麦汤

原料:

草果5个、羊肉1500克、大麦仁大麦仁500克、食盐适量【来源】
《饮膳正要》

制作方法:

"1. 将大麦仁用开水淘洗净，放入铝锅内，加水适量，先用武火烧沸，再用文火煮熟。 2. 再将羊肉洗净,与草果一同放入铝锅内,加水适量熬煮,然后将羊肉,草果捞起,将汤与大麦仁粥合并,再用文火炖熬熟透. 3. 将羊肉切成小块,放入大麦汤内,加盐少许,调匀,即可

特点:

温中下气，暖脾胃，破冷气，去腹胀。适用于脾胃虚寒之腹胀、腹痛等症

所属菜系：其他

大鰲瓜鑲肉

原料:

大鰲瓜一條，絞肉一碗，香菇數朵，蝦米少許，藻少許，鹽一小匙，味精少許

制作方法:

1、將香菇與蝦米分別用冷水泡軟，蝦米背上的腸泥用牙籤刮掉，然後將香菇和蝦米都切成碎末。2、將絞肉放在大碗中，再放入切碎的香菇、蝦米，加入鹽、味精、切碎的藻後攪拌均勻，放十分鐘。3、然後開始將大鰲瓜洗淨、削去外皮，接著切成四、五公分高的小段，再小心挖去中間的籽，使大鰲瓜成為空心的管狀。4、將肉餡填入大鰲瓜中心，要讓肉餡有少許突出於表面，填完肉餡後，放在矚子中。5、最後放入電鍋中蒸十分鐘左右，在稍燜一下即可。

特点:

"脆嫩清口,鮮咸宜人.

所属菜系: 浙江菜

大龙糕(广东)

原料:

糯米(江米)2千克 白糖1.5千克 猪肉300克 熟白芝麻50克 红枣100克
瓜子仁30克 糖冬瓜条50克

制作方法:

"制作方法:

1.先将糯米拣、洗干净，在清水中浸5小时后，磨成米浆(或用擀面杖擀碎)，装在粉袋里稍沥去水分，将粉团倒在盆里，搓碎在稠米浆。

2.取一净锅，放入清水300克，加白糖，上火烧至糖溶化成胶状时，离火。

3.将糖浆慢慢倒入米浆中拌匀，再掺入猪油搅匀，揉透。

4.取一方饭盒，在里面擦遍油，再将糖粉浆分数次倒入盒内。每倒一次粉浆，摊平，面上放些红枣(洗净)、糖冬瓜条、瓜子仁，然后再倒粉浆。如此几次即可上笼。

5.在沸水锅上用旺火蒸2个小时取出，糕面上撒些白芝麻即成。

6.吃时，将糕切成片，回笼蒸热或再用油煎皆可。

产品特点：软糯香甜，十分可口，是广东特色糕点。

特点:

软糯香甜，十分可口

所属菜系：甜品

天上人间

原料:

桂花糖浆1茶匙，桂花陈酒30毫升，冰镇苏打水80毫升

制作方法:

"调法:

在杯中制做。海波酒杯中加入4块冰块，将桂花糖浆、桂花陈酒和冰镇苏打水依次倒入，用调酒棒轻轻搅拌均匀，杯内放入1片甜橙片，插1支吸管饮用。

酒度：3度

特点:

晶莹剔透，桂花飘香

所属菜系：其它菜系

天下第一菜

原料:

"锅巴100克, 大虾仁200克, 熟鸡丝100克, 番茄酱100克

制作方法:

1.虾仁治净, 加干淀粉、盐、鸡清汤搅至上劲。 2.鸡清汤烧开, 下虾仁、熟鸡丝、料酒、白糖、味精、番茄酱烧开, 用水淀粉勾芡, 淋入香油成卤汁。 3.锅巴下7成热油中炸脆, 捞出装盘, 再淋一勺热油后迅即倒入卤汁即成。

特点:

清淡爽口

所属菜系: 其他

天下第一菜

原料:

锅巴100克、大虾仁200克、熟鸡丝100克、番茄酱100克

制作方法:

虾仁治净，加干淀粉、盐、鸡清汤搅至上劲。鸡清汤烧开，下虾仁、熟鸡丝、料酒、白糖、味精、番茄酱烧开，用水淀粉勾芡，淋入香油成卤汁。锅巴下7成热油中炸脆，捞出装盘，再淋一勺热油后迅即倒入卤汁即成。

特点:

所属菜系：徽菜

天下第一菜

原料:

饭锅巴300克。大虾仁50克、熟鸡丝100克、鸡蛋清25克。番茄酱15克、盐1.5克、味精1.2克、淀粉20克、绍酒25克、白糖10克、白醋12克、芝麻油3克、鸡清汤500克、花生油500克、熟猪油250克。

制作方法:

虾仁漂洗干净，沥水，加入精盐、味精、鸡蛋清、干淀粉搅和上浆。锅置火上烧热，放熟猪油烧至四成热（约88℃）时，倒入虾仁划油至乳白色，倒出沥油。原锅置火上，舀入鸡清汤，放入鸡丝、绍酒、精盐、番茄酱、白糖烧沸，用水淀粉勾芡，再加白醋，淋入芝麻油，撒入虾仁。制卤同时，另取锅上火，放入花生油烧至七成热（约175℃），投入锅巴，用漏勺撤、翻，使其受热均匀，炸至松脆，捞入碗中，再将鸡虾卤汁装入另一碗中，两碗同时迅速上桌，当食者将卤汁浇在锅巴上即成。

特点:

色呈桔红，锅巴香松酥脆，鸡丝、虾仁鲜嫩，卤汁酸甜适口，堪称色、香；味、声齐佳。

所属菜系：江苏菜

天下第一鲜

原料:

"文蛤肉250克,葱花5克,姜末5克,黄酒15克,精盐5克,生油40克

制作方法:

1. 先将文蛤壳劈开,用力将文蛤肉及衣裳膜从壳上一道刮下,洗后带水放在碗内,不要放在竹篮里,以免水分沥干。2. 将文蛤肉、葱花、姜末、黄酒、盐等放在一起。3. 炒锅上火,倒入生油,待油温至九成熟时,将准备好的文蛤肉等一起倒入油锅,快速翻炒几下即成。

特点:

饱满含液,口感滑嫩,鲜冠群菜。看个体似银斧灿灿,看全部则玉色溶溶,堪为以美、形美、味更美的珍馐

所属菜系: 沪菜

天冬枸杞粥

原料:

天冬30克，枸杞子15克，粳米90克。

制作方法:

制法：将天冬、枸杞子用温开水浸泡五分钟，清水冲洗干净，加水煎取浓汁，待用。把粳米清洗干净，倒入锅内，加入天冬、枸杞汁，置于火上煮成粥，食之。

功效：益肾养阴。

用法：每日分两次服食。

应用：适用于肺肾阴虚者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益肾养阴

所属菜系：其它菜系

天妇罗大虾面

原料:

" 天妇罗粉，也可用少许白面加一个鸡蛋、一碗水代替,煮熟的大虾、芦笋、洋葱片、香菇,面条一碗。

制作方法:

【所属菜系】日本料理

【特点】天妇罗是指一种日式的煎炸方法，无论是大虾、冬菇、芦笋还是洋葱、南瓜都可以裹上天妇罗粉煎炸。

【原料】

1.天妇罗粉，也可用少许白面加一个鸡蛋、一碗水代替,煮熟的大虾、芦笋、洋葱片、香菇,面条一碗。

【制作过程】

1.将天妇罗粉和水以1:1.5的比打糊也可用白面、鸡蛋和水打糊。2.把大虾、芦笋、洋葱片、香菇放在天妇罗粉糊中沾裹，再依次放入滚开的油锅中煎炸，至金黄色即可捞出。3.把面条煮熟，拌上日本酱油，再把炸好的大虾盖在面条上。要点：此菜的关键在于打糊,糊的浓稠度要用筷子挑起时能流淌才可。

特点:

天妇罗是指一种日式的煎炸方法，无论是大虾、冬菇、芦笋还是洋葱、南瓜都可以裹上天妇罗粉煎炸。

所属菜系：其它菜系

天妇罗大虾面

原料:

"1.天妇罗粉，也可用少许白面加一个鸡蛋、一碗水代替,煮熟的大虾、芦笋、洋葱片、香菇,面条一碗。

制作方法:

"1.将天妇罗粉和水以1:1.5的比打糊也可用白面、鸡蛋和水打糊。
2.把大虾、芦笋、洋葱片、香菇放在天妇罗粉糊中沾裹，再依次放入滚开的油锅中煎炸，至金黄色即可捞出。 3.把面条煮熟，拌上日本酱油，再把炸好的大虾盖在面条上。要点：此菜的关键在于打糊,糊的浓稠度要用筷子挑起时能流淌才可。

特点:

天妇罗是指一种日式的煎炸方法，无论是大虾、冬菇、芦笋还是洋葱、南瓜都可以裹上天妇罗粉煎炸。

所属菜系：日本料理

天花粉粥

原料:

天花粉20克、粳米100克

制作方法:

做法：先取天花粉浸泡15分钟，文火煮20分钟，去渣取汁，再加入粳米煮粥。

用法：分2次早晚温服。

作用：清肺止咳、生津止渴。适用于糖尿病及肺热咳嗽。

评注：研究表明，天花粉能降血糖，现在多用于治疗糖尿病。天花粉蛋白能造成中期引产，孕妇禁用。

特点:

清肺止咳、生津止渴

所属菜系：其它菜系

天荡薇菜鱼丝

原料:

鱼肉200克 薇菜干150克 鸡蛋2个

制作方法:

制法

薇菜涨发后治净，鱼肉去骨切丝加料酒腌后用蛋清、湿淀粉上浆，鱼丝放6成热的油中划散捞出。

锅留底油，放葱姜、干辣椒丝煸出香味，加薇菜、清汤、盐、味精、胡椒粉、料酒炒匀勾芡，倒入鱼丝翻勺出锅即成。

特点:

所属菜系：陕西菜

天门冬人参炖鸡

原料:

乌鸡1只，人参15克，天门冬20克，鹌鹑蛋10只，白酒少许。

制作方法:

制法：将鹌鹑蛋煮熟，去壳待用。将人参和天门冬切成薄片，待用。乌鸡洗净，鸡头鸡脚全纳入鸡体内，将鸡放入炖盅，把人参和天门冬放在鸡上，倒适量清水，隔水大火炖2小时，加入白酒和鹌鹑蛋，再炖40分钟就行。

功效：补益气血。

用法：佐餐食用，每日1--2次。

应用：适用于气血不足之面色无华、乏力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益气血

所属菜系：其它菜系

天门冬膏

原料:

天门冬500 克 【来源】《饮膳正要》

制作方法:

将天门冬去皮和根须，捣碎，用洁净白细布绞取汁，澄清，滤过，文火熬成膏，放入瓷罐内。【用法】食用时，每服1匙，空腹温酒服之。

特点:

健体强身。平时和，轻身益气，防病延年。

所属菜系：其他

天香烤鸡

原料:

净宫廷鸡1只（1000克至1500克），黄瓜100克，大葱白100克，甜面酱、辣椒酱、番茄沙司、白砂糖各25克，香油50克，香料、酱油、白酒、盐、葱姜末各适量。

制作方法:

1.宫廷鸡洗净，控净水分。各种腌料放盆内拌匀，搓匀鸡身内外，放盆内腌渍24小时后烤制。2.烤箱烧至220度至250度，把鸡放入烤盘入炉烤制。每15分钟翻1次，直至烤熟（约烤45至60分钟）取出刷香油后片制鸡肉码内，随配料、调盘料上桌即好。

特点:

色泽金黄嫩白，质地脆嫩，味咸清淡，药料香气浓郁，别具一格，有补益五脏、温脾胃、止霍乱、益气力、强筋骨

所属菜系：其他

天麻川芎雨前茶

原料:

天麻4克，雨前茶4克，白4克，川芎13克，酒适量。

制作方法:

"[制作方法]

用酒1碗，将上4味药置酒中，煎至半碗，取渣再用酒1碗，煎至半碗，晚服。

本品功用为祛风止痛。用于头风、满头作痛等症。

特点:

祛风止痛

所属菜系： 其它菜系

天麻炖猪脑

原料:

天麻10克，猪脑一个，清水适量。

制作方法:

制法：将猪脑、天麻洗净，一同放入瓦盅内隔水炖熟。

中国菜指南

特点:

治疗眩晕眼花，头风头痛，肝虚型高血压，神经衰弱等病症。

所属菜系：其它菜系

天麻猪脑羹

原料:

天麻10克，猪脑1个，菱粉适量。

制作方法:

制法：将天麻用淘米水浸泡，洗净，切成薄片，入锅，加水适量，用武火烧沸后，改用文火煮半小时，加盐少许，再入猪脑、菱粉少许煮熟即成。

功效：滋阴益髓，平肝熄风。

用法：每天分3次吃完。

应用：适用于心肝血虚之心神不安。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴益髓，平肝熄风

所属菜系：其它菜系

天麻蒸乳鸽

原料:

天麻12克 乳鸽1只 绍酒10克 姜5克 葱10克 盐5克 酱油10克 鸡汤300毫升

制作方法:

"制作方法:

1. 把天麻用淘米水浸泡3小时，切片；乳鸽宰杀后，除去毛、内脏及爪；姜切片，葱切花。

2. 把酱油、绍酒、盐抹在乳鸽上，将乳鸽放入蒸杯内，加入鸡汤，放入姜、葱和天麻片。

3. 将蒸杯置蒸笼内，用武火、大气蒸约1小时即成。

食法：每日1次，每次吃半只乳鸽，喝汤吃天麻。

功效：平肝熄风，定惊潜阳。用于高血压肝阳上亢患者食用。方中的天麻，能改善大脑皮层的功能状态，明显降低外周血管和冠状血管阻力。

特点:

平肝熄风，定惊潜阳

所属菜系：其它菜系

天麻鱼头

原料:

天麻25克 川芎10克 茯苓10克 鲜鲤鱼1尾(1500克) 酱油料酒 食盐 味精 白糖 胡椒粉 香油 葱 生姜 水豆粉各适量

制作方法:

1. 将鲜鲤鱼去鳞、鳃和内脏，洗净，装入盆内；将川芎、茯苓切成大片，用第二次米泔水泡上，再将天麻放入泡过川芎，茯苓的米泔水中浸泡4~6小时，捞出天麻置米饭上蒸透，切成片待用。2. 将天麻片放入鱼头和鱼腹内，将鱼仍置盆内，然后加入葱、生姜和适量清水，上笼蒸约30分钟。3. 将鱼蒸好后，拣去葱和生姜。另用水豆粉、清汤、白糖、食盐、料酒、酱油、味精、胡椒粉、香油烧开勾芡，浇在天麻鱼上即成。【用法】佐餐食，每日2次。

特点:

【功效】平肝熄风，定惊止痛，行气活血。适用于虚火头痛、眼黑肢麻、神经衰弱、高血压头昏等症。

所属菜系：浙江菜

天麻鱼头

原料:

天麻25克 川芎10克 茯苓10克 鲜鲤鱼1尾(1500克) 酱油料酒 食盐 味精 白糖 胡椒粉 香油 葱 生姜 水豆粉各适量【来源】民间方

制作方法:

1. 将鲜鲤鱼去鳞、鳃和内脏，洗净，装入盆内；将川芎、茯苓切成大片，用第二次米泔水泡上，再将天麻放入泡过川芎，茯苓的米泔水中浸泡4~6小时，捞出天麻置米饭上蒸透，切成片待用。2. 将天麻片放入鱼头和鱼腹内，将鱼仍置盆内，然后加入葱、生姜和适量清水，上笼蒸约30分钟。3. 将鱼蒸好后，拣去葱和生姜。另用水豆粉、清汤、白糖、食盐、料酒、酱油、味精、胡椒粉、香油烧开勾芡，浇在天麻鱼上即成。

特点:

平肝熄风，定惊止痛，行气活血。适用于虚火头痛、眼黑肢麻、神经衰弱、高血压头昏等症。

所属菜系: 其他

天麻鱼头汤

原料:

大鱼头、天麻

制作方法:

"天麻鱼头汤

制作方法:

1、用清水洗净2个大鱼头和100克天麻，先除去鱼鳃内污物并切为两边，天麻沥干水备用。

2、烧红镬，加入油，爆香姜片，放少许酒，倒入鱼头，封煎去除鱼腥，约1~2分钟后取出，放在吸油纸上，吸去多余油份待用。

□

3、注8碗清水于炖盅内，先放鱼头于盅底，之后放入天麻和100克云腿，隔水炖至水沸时，改用中至慢火，炖两至三小时，再放入适量盐便成。

注意:

专治神经衰弱、眩晕头痛、宁神定惊、益气养肝、利腰膝。

风味特点:

天麻属兰科植物类，取其茎部生晒制药，主要产于中国云南、四川及湖北等地方。天麻胶质重，味甘甜而带苦涩，具有益气定惊、镇痛养肝、祛风湿、强筋骨等效用。

据中医师指出，由于天麻属名贵中药材，故市面上亦有出现伪品，需小心识别，记紧留意天麻质地是否坚硬而紧密，呈半透明状，表面带黄白或浅黄棕色，通体晶莹丰满，个大结实则为上眩

特点:

天麻属兰科植物类，取其茎部生晒制药，主要产于中国云南、四川及湖北等地方。天麻胶质重，味甘甜而带苦涩，具有益气定惊、镇痛养肝、祛风湿、强筋骨等效用。

所属菜系: 粤菜

天麻鱼头汤

原料:

2个大鱼头，100克天麻，少许酒，8碗清水，100克云腿，适量盐

制作方法:

功效：专治神经衰弱、眩晕头痛、宁神定惊、益气养肝、利腰膝。

做法：1、用清水洗净2个大鱼头和100克天麻，先除去鱼鳃内污物并切为两边，天麻沥干水备用。

2、烧红镬，加入油，爆香姜片，放少许酒，倒入鱼头，封煎去除鱼腥，约1~2分钟后取出，放在吸油纸上，吸去多余油份待用。

3、注8碗清水于炖盅内，先放鱼头于盅底，之后放入天麻和100克云腿，隔水炖至水沸时，改用中至慢火，炖两至三小时，再放入适量盐便成。

天麻属兰科植物类，取其茎部生晒制药，主要产于中国云南、四川及湖北等地方。天麻胶质重，味甘甜而带苦涩，具有益气定惊、镇痛养肝、祛风湿、强筋骨等效用。

据中医师指出，由于天麻属名贵中药材，故市面上亦有出现伪品，需小心识别，记紧留意天麻质地是否坚硬而紧密，呈半透明状，表面带黄白或浅黄棕色，通体晶莹丰满，个大结实则为上眩

特点:

所属菜系：其它菜系

天麻鱼片

原料:

天麻，15克；青鱼，300克；水发黑木耳，100克。

制作方法:

在中药里，天麻具有平肝息风、镇静、安神的功效。这道菜，对神经性偏头痛，高血压引起的四肢麻木，神经衰弱引起的头昏、头痛、失眠等都有相当的治疗价值。它的口味酥脆清淡，很能开人胃口。

[操作方法]: 1、天麻里加少许清水（水量以能将天麻盖没为度），隔水蒸半小时。然后将天麻切成2厘米宽、3厘米长的薄片，备用。2、把洗净的鱼切头尾，从背部剖开，一切为二，去掉骨头和皮。取300克鱼肉用斜刀切成薄片。在鱼片里加10克黄酒，少许盐和味精，拌匀；再放入1只鸡蛋的蛋清，拌匀；最后放少许干淀粉，调匀。这叫“上浆”。上浆能保持鱼的鲜味，并使鱼片成型、肉质滑嫩。3、把上过浆的鱼片放到3成热的油里滑炒，待鱼片一变颜色，即出锅备用。4、在炒锅里放少许油，投入葱花和姜末煸香，再放黑木耳煸一下，加150克鲜汤，15克黄酒、少许盐和味精，炒匀烧开。然后把鱼片和天麻放进去略煮片刻，再加少许水淀粉勾芡，淋些麻油。

美食长廊

特点:

所属菜系: 其它菜系

太和蘸鸡

原料:

童子鸡1只重约1000克, 葱结100克, 姜片25克, 精盐50克, 料酒25毫升, 白糖100克, 味精、胡椒各2克, 芝麻油1000克, 太和茶15克

制作方法:

"太和蘸鸡

原料:童子鸡1只重约1000克, 葱结100克, 姜片25克, 精盐50克, 料酒25毫升, 白糖100克, 味精、胡椒各2克, 芝麻油1000克, 太和茶15克。

制法:

1、将童子鸡修整治净, 鸡腹内填入葱结与姜片, 外面抹上精盐, 下锅煮至六成熟取出, 再抹上料酒、白糖, 再下七成熟的麻油锅中炸至呈金黄色, 然后取出去掉葱姜, 剔去主骨, 将鸡切成块码在盘内。

2、取茶杯1?, 放入武当山产的太和茶, 用200毫升开水冲泡、盖浸片刻。然后将茶汁盛入味碟。另取味碟, 放入精盐15克以及味精、胡椒粉和适量原汁汤调成味汁, 一同上桌即成。

特点: 本品鸡色金黄、肉质酥嫩, 佐以茶汁、鲜汁, 清香舒口, 独具风味。

来源:健康人生

日期:2001.7.25

特点:

本品鸡色金黄、肉质酥嫩, 佐以茶汁、鲜汁, 清香舒口, 独具风味

所属菜系: 其它菜系

太子参百合田鸡汤

原料:

田鸡 500 克, 瘦猪肉 1000 克, 太子参 600 克, 百合 30 克, 罗汉果半个。

制作方法:

做法

(1) 田鸡去皮、内脏、斩件, 瘦猪肉洗净, 斩件。

(2) 太子参、百合、罗汉果洗净, 放入锅内, 加清水适量, 武火煮沸后, 放入瘦猪肉、田鸡, 文火煲 1~2 小时, 调味供用。

说明

本汤清润益气, 是清润滋补合而为一的汤品。汤中田鸡即青蛙, 性味甘凉, 有滋阴补虚、清热解毒的作用, 《得配本草》说它有“消水肿、治疳瘦。”《日华子本草》又说它能“解热毒”。本品含有蛋白质、脂肪、多种维生素、烟酸、肌酸、三磷酸腺苷、肌肽糖原等。太子参性味甘平, 功能补益肺气, 养阴生津, 是燥伤气阴之常用补品, 《本草再新》说它能“治气虚肺燥, 补脾土, 消水肿。化痰止渴”。百合性味甘微寒, 有润肺止咳、清心安神的作用, 是肺热燥咳嗽, 劳嗽咳血常用之品。罗汉果性味甘凉, 功能清热化痰、润肺止咳, 是肺热燥咳常用之品, 俗话有说: “罗汉果, 去痰火”。瘦猪肉能滋阴润燥。合而为汤, 共奏清肺热、润肺燥、补肺气之功。

注意

若咳而咽痒者, 可加生姜 1~2 片同用。

特点:

清润肺燥, 益肺生津。气虚肺燥, 症见咳喘气短, 口干渴饮; 或平素气阴不足, 又遇燥气流行, 燥热伤肺而咳嗽咽干。

所属菜系: 粤菜

太极山楂奶露

原料:

主料: 山楂100克, 鲜奶500克。调料: 白糖450克, 湿淀粉75克, 开水1000克。

制作方法:

(1) 将山楂用瓦钵加少量开水, 放入笼内, 蒸至熔化。(2) 将开水放入锅内, 加白糖, 煮至白糖溶解, 加鲜奶, 煮至微沸, 加湿淀粉推拌至匀, 成为白色的奶露, 取出三分之二置汤盆内, 去蒸溶的山楂加入奶露中, 推拌至匀, 成为红色的山楂奶露。(3) 将山楂奶露从旁注入白色的奶露的另侧, 把白色的奶露挤在盆边, 各占汤盆面积的一半, 并成太极形。

特点:

味道鲜美, 有较高的营养价值。多用于婚宴。

所属菜系: 粤菜

太极芋头

原料:

槟榔芋头，冬瓜糖，熟猪油，红枣，瓜子仁，樱桃

制作方法:

"特点：著名福州菜,此菜形色古朴大方,芋泥细腻软滑,香甜可口,嵌似凉菜,吃起来却烫口,别具风味.

原料:槟榔芋头1000克,冬瓜糖50克,熟猪油250克,红枣100克,瓜子仁,樱桃各15克,白糖375克.

烹饪方法:芋头煮熟后压成泥,红枣剥皮去核切碎分成两份,冬瓜糖切成米粒

状.红枣碎末一份加白糖蒸5分钟取出.芋泥加白糖,熟猪油,清水搅至无小粒,蒸1小时,熟猪油倒在芋泥上,另一份红枣末及冬瓜糖米分别撒在芋泥的左右边.微火加热熟猪油,蒸过的红枣末下锅搅拌成糊状后浇在芋泥上,用瓜子仁,樱桃在芋泥上装饰成太极图案即可.

特点:

"著名福州菜,此菜形色古朴大方,芋泥细腻软滑,香甜可口,嵌似凉菜,吃起来却烫口,别具风味.

所属菜系：闽菜

太湖银鱼

原料:

银鱼，鸡蛋，笋丝，韭芽，酱油，水发木耳，绍酒，精盐，猪油，白汤，白糖，味精。

制作方法:

将银鱼摘去头尾，用清水洗净沥水，鸡蛋磕入碗中，加盐调散，笋丝入开水锅中焯一下捞出，木耳清水洗净，用开水泡发沥干；炒锅上火，用油滑锅，放猪油烧热，下银鱼煸炒几下，倒入蛋液中搅和，炒锅内再加猪油烧沸，倒入银鱼和蛋液，待蛋液涨发，一面煎黄后，端起炒锅翻身，再煎另一面，煎熟后用铁勺将蛋块拉成四大块加入绍酒，酱油，精盐，白糖，味精，白汤，倒入笋丝，木耳加盖用小火焖烧二三分钟，再旺火收汁，放入韭菜，再加猪油出锅装盘即成。

特点:

色泽金黄，肥鲜香嫩。

所属菜系：江苏菜

太爷鸡

原料:

制作方法:

太爷鸡，始于清末。广东人周桂山在清代曾任县官，辛亥革命后丢官在广州卖熏鸡。他用广东信丰鸡制作，因熏鸡肉嫩味鲜，深受顾客欢迎，经营不久，便闻名于市。当时称为广东熏鸡，后来人们知道制鸡者原是位县太爷，因而称之为“太爷鸡”。后来广东、香港、澳门地区的菜馆和食摊都纷纷经营太爷鸡。70年代曾中断供应。1981年周桂山的曾外孙高德良开设“周生记”食摊，又食新经营太爷鸡，使这一传统名菜重新问世，受到了广州及港澳地区食客的欢迎。

太爷鸡是用信丰母鸡和茶叶熏制而成，色泽枣红，肉如味醇，有浓郁的茶叶清香味。活鸡宰杀后，洗净，入沸水锅略焯，取出洗净；入精卤水（新卤水与老卤水配制而成）锅中，用大火煮30分钟左右，至八成熟时取出。铁锅内铺上锡纸，放香片茶叶、广东土制的片糖屑、米饭，再将鸡架于锅架上，锅盖密封，用大火烧至冒黄烟，片刻，取出熏成的“太爷鸡”，斩成条块装盘，配以菜蔬、红椒丝，淋上麻油即成。冷热均可食用。

特点:

所属菜系：小吃

太爷鸡

原料:

母鸡，香片茶叶，糖屑，米饭，花生油，精卤水，麻油，菜芫，红椒丝。

制作方法:

①活鸡宰杀，开膛洗净，放入开水锅中略焯，取出洗净，再放入微沸的精卤水锅中，旺火煮约半小时左右至八成熟时取出；②铁镬置炉上镬内铺锡纸，将香片茶叶，片糖屑，米饭放入镬内，将鸡架于镬架上盖镬密封，用大火烧至冒黄烟片刻，取出熏成的“太爷鸡”，成条块，装盘时配以菜芫，红椒丝，再淋上麻油，冷热均可上桌食用。

特点:

色泽枣红，肉嫩味鲜，茶香浓郁。

所属菜系：粤菜

太白鸡

原料:

"主料: 鸡腿1.5千克,配料: 鲜蘑 100克, 枸杞子25克, 火腿100克,调料: 鸡汤750克, 料酒100克, 酱油50克, 胡椒粉 10克。精盐25克、冰糖25克, 味精 10克, 葱、姜各50克。

制作方法:

1.将鸡腿去骨洗净,改刀切成4厘米长;2厘米宽的鸡块备用;鲜蘑用温水浸泡10分钟洗净,改刀切成4厘米长,1厘米宽的片备用。
2.锅内油温七成热时、放入鸡块炸后,控去原油,加入料酒、酱油、精盐、冰糖、味精和鸡汤;待汤汁靠浓后将鸡块捞出。
3.将鸡块装入坛子内,加入枸杞子、鲜蘑、火腿片及鸡汤,并将坛口封住,转到微火上炖靠2小时,去掉封纸上桌即成。

特点:

鲜嫩浓香。富有补虚暖胃、明目养肝的食疗作用。

所属菜系: 其他

太白鸭子

原料:

填鸭子，银丝卷，冰糖，葱，姜，精盐，白桑皮纸一张，白酒或江米酒，酱油，清水

制作方法:

填鸭在肚下剖开30毫米长，掏去内脏，洗净后在开水中烫一下，鸭挺身即捞出，用清水洗净除去腥味；放进砂锅里，加水，冰糖，白酒或江米酒，精盐，葱，姜，用桑皮纸将锅盖密封不使漏气，然后放入蒸笼，用急火蒸约三小时至十成酥即可。

特点:

酒香中带甜味，夹银丝卷同吃更好

所属菜系：川菜

夫妻肺片

原料:

牛肉，牛杂（肚梁，心舌，干层肚，头皮），盐炒花生仁，卤水，酱油，芝麻粉，花椒粉，味精，八角，花椒，肉桂，川盐，白酒辣椒油。

制作方法:

将鲜牛肉、牛杂洗净，牛肉切成 500克重的块；将牛肉、牛杂放入沸水锅内煮净血水捞起，置另一锅内，加入老卤水和香料（内装花椒、肉桂、八角）、川盐、白酒，再加清水，用旺火烧沸约30分钟后，改用小火煮90分钟，煮到牛杂熟而不烂，先熟的先捞出，晾凉待用；将卤水用旺火烧沸约10分钟后，将味精、辣椒油、酱油、花椒粉、卤水放入碗中调成汁；将熟花生米拍碎待用，再将晾凉的牛肉、牛杂等切成片约6厘米长、3厘米宽的薄片混合在一起，淋上味汁拌匀，分盛若干盘，分别撒上芝麻粉和花生仁末即成

特点:

色泽美观，质嫩鲜美，麻辣浓香

所属菜系：川菜

夹心虾糕

原料:

"虾仁200克,鸡蛋清2个,绿色叶100克,盐5克,肥猪膘肉100克,绍酒15克,味精0.5克,干淀粉5克,香醋50克,鸡汤200克,湿淀粉10克,熟猪油10克

制作方法:

1、虾仁洗净沥干水,菜叶剁成细泥。2、将虾仁和肥膘肉轻轻地剁成细泥,放在碗里加盐2.5克、味精0.5克、水50克、绍酒搅匀,再放鸡蛋清搅拌上劲,最后加干淀粉搅匀。菜叶泥放在碗里,加盐1克、虾泥100克搅拌均匀成绿色虾泥。3、取大盘1个,盘心抹一层薄薄的猪油。把肥膘虾泥分成相等的两份。放一份虾泥在盘中铺平,把绿色虾泥放在上面摊平,再将另一份肥膘虾泥放在绿色虾泥上摊平(三层共厚约2厘米)。然后上笼用旺火蒸制。将蒸好的虾糕切成3厘米宽的长条,再改刀切成菱形块。抚把切下来的虾糕边角料放在盘中心,再把整块的尖朝里围成一圈,如此一层层摆成底大上小的塔形,另用虾泥制成花朵放在塔形顶部。4、锅置旺火上,放入鸡汤、盐1.5克烧开后,撇去浮沫,用湿淀粉勾薄芡,淋上熟猪油,起锅倒入盘中即成。

特点:

成品白如玉,绿如翠,清心悦目,咸鲜滑嫩,以香醋相佐,别具风味

所属菜系: 徽菜

夹沙肉

原料:

猪肥膘肉500克。洗沙75克、玫瑰25克、糯米100克。红糖50克、猪油50克、白糖25克。

制作方法:

猪肉刮洗干净，入锅煮至刚熟捞出晾冷，用刀切成长约8厘米、宽4.5厘米、厚0.7厘米的片（16片），再将肉片逢中片一刀，使成皮相连的两张薄片。锅内放红糖炒化，加洗沙、猪油炒匀，加玫瑰捣匀。然后将馅塞于肉片夹层中，压成扁形，逐片摆于蒸碗中成圆形。糯米淘洗后用清水浸泡半小时，用净布包好，上笼蒸20分钟，取出用清水浸一次，再入笼蒸至把软，取出加红糖、猪油拌匀，放于摆好肉片的蒸碗中，上笼蒸火巴（约2小时），取出扣于盘中，撒上白糖即成。

特点:

甜香火巴糯，腴而不腻。

所属菜系：川菜

奇异果之梦

原料:

猕猴桃3个、浓缩橙汁适量、鲜奶50克---100克、清水1杯、冰块适量、薄荷酒少许。

制作方法:

猕猴桃，古有“藤梨”之称，现在，在东南亚地区，也有人称它为“奇异果”。这种水果，外表如绒毛丛生，而果肉却绿如翡翠，清香诱人。酸酸甜甜的口味，是猕猴的佳肴，故此得名为“猕猴桃”。用新鲜的猕猴桃制作果汁，如若再加上一点点薄荷酒，更会有闻香醉人之感，饮后留在口中的清爽、甘美、令人回味无穷。下面介绍一种以猕猴桃为原料调制的果汁——奇异果之梦。

调制方法:

- 1、将猕猴桃去皮，切成丁
- 2、把猕猴桃丁浓缩橙汁、清水、冰块、鲜奶依次放入冰雪机内打成带有冰霜的混合汁。
- 3、将打好的汁倒入玻璃杯中，加入少许薄荷酒，用调酒棒搅拌均匀。
- 4、装饰一下果汁杯，即可饮用。

猕猴桃是一种营养极为丰富的水果，素有“水果金矿”的美誉。每100克的猕猴桃果内含有维生素c100毫克-420毫克，难怪人们都称它是世界水果之王。而这杯黄黄绿绿的水果汁，也许会把您带到奇异岛上神游一番。

特点:

所属菜系: 其它菜系

奇异果之梦

原料:

猕猴桃3个、浓缩橙汁适量、鲜奶50克---100克、清水1杯、冰块适量、薄荷酒少许。

制作方法:

"1、将猕猴桃去皮，切成叮2、把猕猴桃叮浓缩橙汁、清水、冰块、鲜奶依次放入冰雪机内 打成带有冰霜的混合汁。3、将打好的汁倒入玻璃杯

中，加入少许薄荷酒，用调酒棒搅拌均匀。 4、装饰一下果汁杯，即可饮用。

特点:

营养极为丰富

所属菜系: 其他

奉化摇蚶

原料:

主料: 蚶子750克。调料: 葱末10克, 姜末15克, 胡椒粉0.5克, 绍酒10克, 酱油15克, 芝麻油10克。

制作方法:

① 将蚶子置清水中, 以竹帚搅刷至蚶壳发白。② 将蚶子放入沸水中略烫, 当蚶壳欲开时, 迅即捞出。③ 将烫好的蚶子剥去半边壳摆置盘中, 加调料浇上芝麻油即成。

特点:

肉嫩润滑, 清鲜味美

所属菜系: 其他

奉化摇蚶

原料:

蚶子750克，葱末绍酒各10克，姜末酱油各15克，胡椒粉1克，香油20克。

制作方法:

将蚶子洗净。将沙锅置于旺火上，将清水烧沸，放入蚶子略烫，待壳欲开时即捞起。将烫好的蚶子剥去半边壳，摆在盘中，撒上姜末，葱末，胡椒粉，淋上酱油，绍酒，香油即可。

特点:

柔嫩滑润味美

所属菜系：浙江菜

奔向未来

原料:

熟鸡脯肉，彩色蛋卷，叉烧肉，靠虾，黄白蛋糕，罗汉肚，黄瓜，笋，菜卷，紫菜卷，盐，味精，糖，白醋，料酒，葱，姜。

制作方法:

将黄油雕制的奔马与地球仪，摆放在碟子上，茶卷、蛋卷、黄白蛋糕，切成所需的片状，在黄油雕的四周拼摆成四种颜色的蝴蝶、花卉图案即成。

特点:

以咸鲜口味为主，成品口感爽脆、松软。

所属菜系：其他

女性补益补身汤----丁香雪梨汤

原料:

公丁香4粒，大雪梨1个，冰糖适量

制作方法:

"[制法]: 丁香洗净沥干水、研末;雪梨洗净,挖出核和心,塞入丁香封好,放入炖盅内,加少许的水和冰糖适量,置锅内用文火炖1小时,即可食用。

[功能]: 温中祛寒、暖胃止呕

[适用范围]: 用于妊娠呕吐属脾胃虚寒者。症见妊娠期间,恶心呕吐,口淡流涎,食少脘胀,舌淡红苔薄白。

特点:

温中祛寒、暖胃止呕

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----人参胎盘瘦肉汤

原料:

胎盘半个，人参10克，生甘草5克，猪瘦肉100克

制作方法:

"[制法]: 1.胎盘、瘦肉分别用清水洗净，切块；生甘草、人参分别用清水洗净，人参切片。

2.将用料一齐放入炖盅内，加开水适量、炖盅加盖，置锅内用文火隔水炖3小时，调味供用。

[功能]: 大补气血、补肾益精

[适用范围]: 用于气血亏虚、肾阴阳虚所致的月经玻症见月经稀少，闭经，阴道干涩，头晕眼花，腰酸膝软，四肢麻木，毛发脱落，性欲淡漠等。

特点:

大补气血、补肾益精

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----党参寄生鸡汤

原料:

鸡半只（约400克），党参30克，桑寄生35克，红枣6粒

制作方法:

"[制法]: 1.鸡肉洗净，斩件；党参、桑寄生、红枣（去核）分别用清水洗净，备用。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，调味供用。

[功能]: 补气益血、保产育胎

[适用范围]: 用于妊娠中期，气血两虚，形体消瘦，体倦乏力，腰膝酸软；或胎儿发育不良，胎动不安等。

特点:

补气益血、保产育胎

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----千斤龙竹丝鸡汤

原料:

竹丝鸡1只，五爪龙50克，千斤拔100克，红枣8粒

制作方法:

"[制法]: 1.竹丝鸡（左当右司）净，去内脏，洗净斩件；五爪龙、千斤拔、红枣（去核）分别用清水洗净，五爪龙和千斤拔略切碎，备用。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2小时，调味供用。

[功能]: 补益气血、舒筋活络

[适用范围]: 用于产后气血两虚，下肢酸软，步履困难，肌肤麻木，筋肉拘挛；或产后下肢瘫痪属气血虚弱者。亦用于病后体虚见有上症者。

特点:

补益气血、舒筋活络

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----参芪归姜羊肉汤

原料:

羊肉500克，党参30克，黄芪30克，当归20克，生姜片25克

制作方法:

"[制法]: 1.羊肉洗净，切块，放入热锅中加生姜同炒，炒至血水干时下油炒片刻，铲起备用；黄芪、党参、当归、生姜分别用清水洗净。

2.党参、黄芪、当归装入干净纱布袋内，并扎紧袋口，与羊肉、生姜一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，捞起纱布袋，调味随量食用。

[功能]: 补气养血、温补肾阳

[适用范围]: 用于病后或产后气血虚弱，营养不足，贫血，低热多汗，腰膝酸软，畏寒怕冷，手足冷等症。

特点:

补气养血、温补肾阳

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----参芪当归母鸡汤

原料:

当归30克，高丽参12克，黄芪80克，母鸡1只

制作方法:

"[制法]: 1.母鸡剖净，洗净斩件；当归、黄芪洗净，放入锅内加水煎汁，汤成去渣留汁；高丽参切厚片。

2.将母鸡肉和高丽参片同放砂煲内，加入药汤，炖盅加盖，置锅内用文火隔水炖3小时，调味随量经常食用，或一天分几次食用。

[功能]: 补气益血、补虚提神

[适用范围]: 用于久病体虚，头晕眼花，神疲乏力，手足无力，面色萎黄，盗汗，脱肛，胃下垂，老人血虚便秘，妇女子宫脱垂，月经不调，虚寒白带，血虚痛经，产后体弱，乳汁缺乏或无乳等症。

特点:

补气益血、补虚提神

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----参芪当归猪蹄汤

原料:

猪蹄1只，党参20克，黄芪15克，当归15克，麦冬15克，木通15克，桔梗10克

制作方法:

"[制法]: 1.猪蹄刮洗干净、斩块;党参、黄芪、当归、麦冬、木通、桔梗分别用清水洗净,用干净的纱布袋装好,并扎紧袋口。

2.将猪蹄及纱布袋一齐放入砂煲内,加清水适量,武火煮沸后,改用文火煲1小时,捞起纱布袋,调味食用。

[功能]: 补气益血、养胃通乳

[适用范围]: 用于气血虚弱所致的产后乳汁不下。症见乳房不胀不痛,面色苍白,头晕耳鸣,腰膝酸软,四肢乏力,心悸气短,恶露量少,食欲不振等。

特点:

补气益血、养胃通乳

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----参芪白术瘦肉汤

原料:

猪瘦肉100克，人参10克，黄芪15克，白术12克，红枣8粒

制作方法:

"[制法]: 1.猪瘦肉洗净、切件; 人参、黄芪、白术、红枣(去核)分别用清水洗净, 备用。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内, 加清水适量, 武火煮沸后, 改用文火煲2小时, 调味供用。

[功能]: 补中益气、升提举陷

[适用范围]: 用于子宫脱垂。症见子宫脱出, 小腹下坠, 精神疲倦, 面色不华, 心悸气短, 尿多或失禁, 白带多, 舌质淡, 脉细无力等。

特点:

补中益气、升提举陷

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----归参乳鸽汤

原料:

乳鸽1只，当归15克，红参10克，生姜3片，红枣4粒

制作方法:

"[制法]: 1.乳鸽剖净，去内脏及脚爪，用开水拖过；红参，当归略洗，分别切片；红枣（去核）、生姜（去皮）分别用清水洗净，备用。

2.将备用料一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，置锅内用文火隔开水炖2小时，调味供用。

[功能]: 补气生血、调经止崩

[适用范围]: 用于气血两虚。症见崩中漏下，或月经淋漓不净，或一月数行，头目眩晕等。

特点:

补气生血、调经止崩

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----归参淮山猪腰汤

原料:

猪腰2个，当归10克，党参10克，淮山10克

制作方法:

"[制法]: 猪腰切开，剥除白色筋膜，洗净；当归、党参，淮山洗净，与猪腰一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲1--2小时，调味供用。

[功能]: 补肾益气、养血安神

[适用范围]: 用于气血亏虚所致的心悸、气短、腰部酸痛、失眠、自汗等症。

特点:

补肾益气、养血安神

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----归芪鲈鱼汤

原料:

鲈鱼1条（约500克），当归20克，黄芪25克

制作方法:

"[制法]: 鲈鱼去鳞、鳃及内脏，洗净；黄芪、当归分别用清水洗净，与鲈鱼一齐放入炖盅内，加清水适量和少许食盐，炖盅加盖，置锅内用文火隔水炖熟，即可食用。

[功能]: 补中益气、安胎利水

[适用范围]: 用于妊娠水肿，胎动不安，或产后体弱等症。

特点:

补中益气、安胎利水

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----当归墨鱼羊肉汤

原料:

羊肉500克，墨鱼（连骨）250克，当归30克，淮山60克，红枣5粒，生姜30克

制作方法:

"[制法]: 1.羊肉洗净，切块，用开水拖过；墨鱼取出墨鱼骨，洗净，将墨鱼骨略打碎，备用。

2。当归、淮山、生姜（去皮）、红枣（去核）分别用清水洗净，与羊肉、墨鱼及骨一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，调味供用。

[功能]: 补血养肝、温经止带

[适用范围]: 用于肝血不足，寒凝经脉。症见月经不调，经行量多，或带下不止，头晕眼花，手脚麻痺，舌淡，脉细弱。

特点:

补血养肝、温经止带

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----当归生姜羊肉汤

原料:

羊肉500克，当归50克，生姜60克

制作方法:

"[制法]: 1.羊肉洗净、切块，用开水拖过，沥干水；当归、生姜分别用清水洗净，生姜切片。

2.将生姜下锅内略炒片刻，再倒入羊肉炒至血水干，铲起，与当归同放砂煲内，加开水适量，武火煮沸后，改用文火煲2--3小时，调味供用。

[功能]: 温中补血、调经散寒

[适用范围]: 用于妇女月经不调，血虚经少，血枯经闭，痛经，经期头痛，乳胀，子宫发育不良，胎动不安，习惯性流产，产后腹痛，头晕，面色苍白等症。

特点:

温中补血、调经散寒

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----当归菜根瘦肉汤

原料:

猪瘦肉150克，当归身15克，黄花菜根15克

制作方法:

"[制法]: 瘦肉洗净，切丝，当归，黄花菜根洗净，与瘦肉一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲半小时，调味供用。

[功能]: 益气补血、和血通脉

[适用范围]: 用于气血亏虚所致的身体瘦弱，头晕目眩，疲倦乏力，闭经，胎萎不长等。

特点:

益气补血、和血通脉

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----当归鹿茸鸡肉汤

原料:

鸡肉200克，鹿茸5克面，当归15克，红枣8粒

制作方法:

"[制法]: 1.鸡肉去皮及脂肪，洗净切小块；当归、红枣（去核）分别用清水洗净，备用。

2.将以上备用料一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，置锅内用文火炖3小时，调味供用。

[功能]: 温补肾阳、养血调经

[适用范围]: 用于肾阳虚衰，肾精不足所致的月经玻症见月经不定期，经量不定，闭经、痛经，伴面色晦黯，眼眶黯黑，经色黯淡，手足冷或畏寒，头晕耳鸣，腰酸膝痛，带下清稀，大便溏薄；经行泄等。亦用于产后体弱或身体素虚。

特点:

温补肾阳、养血调经

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----杜仲参胶鹿肉汤

原料:

鹿肉250克，高丽参8克，杜仲30克，阿胶15克

制作方法:

"[制法]: 1.鹿肉洗净，切块；高丽参切厚片，杜仲用清水洗净。

2.将鹿肉、高丽参、杜仲一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2--3小时，去药渣，加入阿胶溶化，调味温服。

[功能]: 益气固肾、止血安胎

[适用范围]: 用于妊娠早期脾肾两虚。症见腰酸下坠，胎漏下血；或妇女月经过多，头晕眼花。亦用于妇女先兆流产，习惯性流产及男女肾虚不育之辅助治疗。

特点:

益气固肾、止血安胎

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----杞子归地羊肉汤

原料:

羊肉500克，当归20克，生地20克，枸杞子15克，干姜10克

制作方法:

"[制法]: 1.羊肉洗净，切块，用开水拖过；当归、生地、枸杞子、干姜分别用清水洗净，备用。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，用黄酒、食盐和糖调味，随量经常食用。

[功能]: 补虚益气、温中补肾

[适用范围]: 用于病后或产后体虚瘦弱，血虚宫冷，崩漏，月经不调，性欲减退等症。

特点:

补虚益气、温中补肾

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----枸杞子萝卜牛肝汤

原料:

牛肝100克，红萝卜200克，枸杞子15克

制作方法:

"[制法]: 牛肝洗净、切片；红萝卜刮去皮、切片，枸杞子洗净；牛肝用开水拖过，红萝卜放锅内加油煸炒适度，一并放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲至牛肝酥烂，调味食用。

[功能]: 补肝养血明目

[适用范围]: 用于肝血亏虚所致的面色无华，唇指淡白，头晕耳鸣，视物昏花，两目干涩，腰膝酸痛等症。

特点:

补肝养血明目

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----淮山萝卜羊肉汤

原料:

羊肉500克，红萝卜250克，淮山30克，生姜30克，蜜枣5粒

制作方法:

"[制法]: 1.羊肉洗净、切块，下油起锅用姜少许爆香；红萝卜刮去皮，洗净切角形。

2.淮山、生姜、蜜枣（去核）分别用清水洗净，与羊肉、红萝卜一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后改用文火煲3小时，调味供用。

[功能]: 健脾开胃、补血益气

[适用范围]: 用于妊娠体虚，气血不足。症见神疲乏力，头晕眼花，食欲不振，肢体麻木；或血虚视物昏花、夜盲、贫血等。

特点:

健脾开胃、补血益气

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----温补止带汤

原料:

菟丝子15克，潼蒺藜15克，黄芪15克，肉桂4克，螵蛸15克，肉苁蓉20克，制附子5克，白蒺藜15克，紫苑茸15克，鹿茸3克。

制作方法:

"[制法]: 将菟丝子、潼蒺藜、黄芪、肉桂、螵蛸、肉苁蓉、制附子、白蒺藜、紫苑茸分别用清水洗净，一齐放入砂煲内，加适量清水，武火煮沸后，改用文火煲至药汤1碗，兑入鹿茸饮用，每天1次。服用鹿茸先从0.2克至3克慢慢适应，以免引起不良反应。

[功能]: 温补肾阳、收敛止带

[适用范围]: 用于肾阳虚损引起的带下。症见带下量多，质稀薄，终日不断，小腹冷，腰酸如折，脉沉迟。

特点:

温补肾阳、收敛止带

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----灵芝猪心汤

原料:

猪心1个，灵芝15克

制作方法:

"[制法]: 猪心洗净，剥除白色油脂；灵芝洗净，切碎，纳入猪心内，将猪心放入炖盅内，加清水适量，置锅内用文火隔水炖2小时，调味供用。

[功能]: 补养心血、宁心安神

[适用范围]: 用于心血亏虚，心悸怔忡，烦躁易惊，失眠多梦等症。

特点:

补养心血、宁心安神

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----益母草鹌蛋汤

原料:

鹌鹑蛋5个，益母草30克

制作方法:

"[制法]: 鹌鹑蛋、益母草分别用清水洗净，一齐放入锅内，加清水适量，用文火煮至蛋熟，捞起鹌鹑蛋，再煎10分钟，去药渣，放入剥去蛋壳的鹌鹑蛋再煮片刻，调味食蛋饮汤。

[功能]: 调经活血、消肿利水

[适用范围]: 用于气血瘀滞，月经不调，产后恶露不止，功能性子宫出血，痛经等症。

特点:

调经活血、消肿利水

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----砂仁鲫鱼汤

原料:

鲫鱼1条（约300克），砂仁5克

制作方法:

"[制法]: 鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净沥干水；砂仁研末，与少许油盐拌匀，塞入鱼腹内，用线缝合，放入炖盅内，加少许水，置锅内用文火隔水炖1小时，即可食用。

[功能]: 健脾开胃、利湿止呕、安胎利水

[适用范围]: 用于妊娠呕吐、食欲不振、神疲乏力、头晕目眩、胎动不安等症。

特点:

健脾开胃、利湿止呕、安胎利水

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----红枣参芪老鸡汤

原料:

老母鸡1只，黄芪60克，高丽参10克，淮山30克，红枣30克，黄酒适量

制作方法:

"[制法]: 1.老母鸡剖净，去内脏，洗净斩件；黄芪高丽参、淮山、红枣（去核）分别用清水洗净，备用。

2.将全部用料一齐放入炖盅内，加黄酒至药面，炖盅加盖，置锅内用文火隔水炖3小时，调味随量食用。

[功能]: 补气养血、补虚益精

[适用范围]: 用于产后身体虚弱，神疲乏力，腰酸膝软，头晕目眩；或老年人身体虚弱，血虚头痛，表虚自汗，经常感冒，或月经不调，赤白带下，痛经等症。亦用于慢性支气管炎。

特点:

补气养血、补虚益精

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----红枣羊心汤

原料:

羊心1个，红枣16粒，姜葱适量

制作方法:

"[制法]: 羊心洗净，切成小块，红枣洗净，一并放入砂煲内，加清水和料酒，姜葱适量，武火煮沸后，改用文火煲2小时，调味食用。

[功能]: 调和心脾、补养气血

[适用范围]: 用于心脾两虚所致的心悸怔忡，多梦健忘，面色萎黄，神倦乏力等症。

特点:

调和心脾、补养气血

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----红枣花生汤

原料:

红枣50克，花生80克，冰糖50克

制作方法:

"[制法]: 红枣、花生洗净，同放砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲至花生熟烂，加入冰糖再煲片刻，即可食用。

[功能]: 补脾和胃、养血止血

[适用范围]: 用于气血不足，头晕目眩，不思饮食，各种失血病症等。

特点:

补脾和胃、养血止血

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----红枣鹿胶鸡肉汤

原料:

鸡肉150克，鹿角胶30克，红枣8粒，生姜4片

制作方法:

"[制法]: 1.鸡肉去皮，洗净切块；红枣（去核）、生姜（去皮）分别用清水洗净，备用。

2.将以上备用料一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，置锅内用文火隔水炖1--2小时，调味趁热食用。

[功能]: 补肾益精、固崩止血

[适用范围]: 用于久病伤肾，肾阳不足，精血亏虚。症见崩漏、下腹冷痛、腰膝酸软、头晕乏力，或虚劳羸瘦等。亦用于子宫功能性出血、贫血眩晕等症。

特点:

补肾益精、固崩止血

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----羊骨大枣汤

原料:

羊骨500克，大枣100克

制作方法:

"[制法]: 羊骨、大枣洗净，羊骨斩碎，放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲1小时，加入大枣再煲2小时，调味供用。

[功能]: 补肾健脾、益髓生血

[适用范围]: 用于精血不足、眩晕、面色无华、四肢无力、产后体虚等症。

特点:

补肾健脾、益髓生血

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----艾叶老鸡汤

原料:

老母鸡1只，艾叶15克，米酒适量

制作方法:

"[制法]: 将老母鸡剖净，去内脏，洗净斩件；艾叶洗净，与老母鸡一齐放入炖盅内，加入适量的米酒和清水，炖盅加盖，置锅内用文火隔水炖3小时，调味随量常食用。

[功能]: 滋补虚损、补气养血

[适用范围]: 用于妇女月经点滴不断，经来时间长，日久身体虚弱；或闭经，月经不调，赤白带下等症。

特点:

滋补虚损、补气养血

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----艾芪猪腰汤

原料:

猪腰2个，苧艾根150克，五月艾100克，黄芪20克，米酒适量

制作方法:

"[制法]: 1.将猪腰中间切开，去除白色筋膜，洗净切片；苧艾根，五月艾、黄芪分别用水洗净，备用。

2.将以上用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2小时，去渣加入米酒和食盐调味，每日1剂。

[功能]: 补气养血、健脾益肾

[适用范围]: 用于人流及放环后月经过多属血瘀致漏或气虚挟瘀者。症见月经次数增多或经期延长，淋漓不尽，量或多或少，时下时止，并伴腹部隐痛，腰酸腿软，乏力，精神疲倦等。

特点:

补气养血、健脾益肾

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----芍药归杞鸡肉汤

原料:

鸡肉200克，当归15克，熟地25克，枸杞子15克，白芍15克，淮山20克，炙甘草5克

制作方法:

"[制法]: 1.把当归、熟地、枸杞子、白芍、淮山、炙甘草分别用清水洗净，放入锅内，加清水适量，用文火煮1小时，汤成去渣留汁，备用。

2.鸡肉洗净切片，放入药汤内，用文火煮至肉熟，调味趁温热食用。

[功能]: 滋肾益阴、和营养血

[适用范围]: 用于血虚引起的月经后期。症见月经来潮延后一个星期，量少色淡，伴小腹隐隐作痛，面色萎黄，头晕心悸，舌质淡，苔薄，脉虚细。

特点:

滋肾益阴、和营养血

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----芎归参芪乌鸡汤

原料:

乌骨鸡1只，人参10克，当归20克，黄芪15克，川芎12克

制作方法:

"[制法]: 1.乌骨鸡（左当右司）净，去内脏、洗净斩件；当归、黄芪、川芎分别用清水洗净，放入锅内加水煎汁，汤成去渣留汁；人参略洗，切厚片。

2.将乌骨鸡、人参片及药汤一起放入炖盅内，炖盅加盖，置锅内用文火隔水炖2--3小时，调味供用。

[功能]: 大补气血、补虚健脾。

[适用范围]: 用于妇女产后体弱或病后体虚。症见面色苍白，头晕目眩，神疲乏力，腰膝酸软，四肢无力，食欲不振，形体消瘦等。亦用于月经不调。

特点:

大补气血、补虚健脾。

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----芎归杜胶固胎汤

原料:

当归15克，川芎15克，熟地20克，杜仲20克，菟丝子20克，川断15克，艾叶4克，甘草5克，糯米15克，白芍15克，阿胶15克

制作方法:

"[制法]: 将当归、川芎、熟地、杜仲、菟丝子、川断、艾叶、甘草、白芍、糯米分别用清水略洗，一齐放入砂煲内，加清水4碗，武火煮沸后，改用文火煲至药汤约1碗，滤出药汤，加入阿胶溶化，温服，每天1次。或将药渣再加水煎汁，两次药汤中匀加阿胶溶化，分两次服。

[功能]: 益肾养血、健脾安胎

[适用范围]: 用于肾虚引起的习惯性流产。症见胎漏下血，色淡红，腰酸腹坠，头晕耳鸣，两腿酸软，舌苔薄，脉沉细滑。

特点:

益肾养血、健脾安胎

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----花生牛筋汤

原料:

牛蹄筋100克，花生仁150克

制作方法:

"[制法]: 将牛蹄筋洗净，切片，花生洗净，与牛蹄筋一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，再用文火煲1--2小时，调味供用。

[功能]: 补肝养血、益气健脾

[适用范围]: 用于气血亏虚所致的面色无华，唇舌色淡，神疲乏力，饮食减少等症。

特点:

补肝养血、益气健脾

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----花生香菇猪脚汤

原料:

猪前脚1只，花生仁50克，香菇20克，红枣8粒

制作方法:

"[制法]: 1.猪脚刮洗干净、斩块;香菇用清水浸软,去蒂洗净,花生仁洗净,红枣去核洗净,备用。

2.将备用料一齐放入砂煲内,加清水适量,武火煮沸后,改用文火煲3小时,调味供用。

[功能]: 补益气血、增乳通乳

[适用范围]: 用于气血不足引起的产后乳汁缺乏。症见产后缺乳或乳汁不足,乳房不胀,不痛,或偶有少量乳汁流出,面色苍白,头晕耳鸣,心悸气短,恶露量少等。

特点:

补益气血、增乳通乳

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----苳麻根鸡肉汤

原料:

母鸡半只（约500克），鲜苳麻根50克

制作方法:

"[制法]: 母鸡肉洗净、斩块; 鲜苳麻根洗净, 与母鸡肉一齐放入炖盅内, 加开水适量, 炖盅加盖, 置锅内用文火隔水炖2--3小时, 调味食肉饮汤。

[功能]: 补益气血、调经安胎

[适用范围]: 用于气血虚弱引起的习惯性流产。症见妊娠胎动突然停止, 阴道有淡红血水流出, 或有部分血块排出, 小腹疼痛, 面色苍白, 神疲体倦, 食欲减退, 舌淡苔薄, 脉虚大而涩。

特点:

补益气血、调经安胎

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----蜜饯龙眼大枣汤

原料:

龙眼肉300克，大枣300克，蜂蜜300克，姜汁适量

制作方法:

"[制法]: 龙眼肉、大枣洗净，同放砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲1小时，加入蜂蜜和适量姜汁，一边用文火煲，一边搅拌均匀，约5分钟。冷却后，装入瓶内、补心养血。

[功能]: 健脾益胃、补心养血

[适用范围]: 适用于脾虚血少，食欲不振，大便稀溏，面色萎黄，心悸怔忡等症。

特点:

健脾益胃、补心养血

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----补益定经汤

原料:

当归15克，熟地20克，白芍15克，柴胡10克，菟丝子15克，淮山15克，茯苓15克，荆芥10克

制作方法:

"[制法]: 将当归、熟地、白芍、柴胡、菟丝子、淮山、茯苓、荆芥分别用清水洗净，一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲20分钟，滤出药汤、放水适量再煲半小时，去渣留汁，两次药汤冲调后，分两次服完。每天1次或隔天1次。

[功能]: 补益肝肾、调摄冲任

[适用范围]: 用于治疗肝肾不足引起的月经先后不定期。症见月经无定期、量少色淡，伴有头眩耳鸣、腰背酸痛、舌质淡、脉沉缓。

特点:

补益肝肾、调摄冲任

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----调经逍遥汤

原料:

当归15克，白芍15克，白术10克，茯苓15克，柴胡10克，甘草5克，薄荷2克，煨姜1克

制作方法:

"[制法]: 将当归、白芍、白术、茯苓、柴胡、甘草、薄荷、煨姜分别用清水略洗，一齐放入砂煲内，加清水适量，用文火煲1小时，温服，每天1剂。

[功能]: 疏肝解郁、理气调经

[适用范围]: 用于治疗肝郁引起的月经不调。症见经期或先或后，行而不畅，伴有乳房作胀，小腹胀痛，舌苔薄，脉弦。此病症不但对妇女健康有损害，而且对生育也有影响，因此，应积极进行治疗。

特点:

疏肝解郁、理气调经

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----通乳涌泉汤

原料:

当归15克，白芍15克，川芎10克，生地20克，柴胡15克，青皮15克，天花粉15克，漏芦15克，桔梗10克，通草5克，白芷15克，穿山甲20克，留行子15克，甘草5克

制作方法:

"[制法]: 将各药材用清水略洗，一齐放入砂煲内，加清水适量，用文火煲1小时，滤出药汤；再放适量的清水，文火煮沸后，再煲15分钟，去渣留汁，和第一次的药汤调匀，分两次服用，每天1次。

[功能]: 养血和血、疏肝解郁

[适用范围]: 用于肝郁气滞所致的产后乳汁不下。症见乳房胀痛，胸胁胀满，脘闷不舒，大便秘结，甚至发热等。

特点:

养血和血、疏肝解郁

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----首乌归芪乌鸡汤

原料:

乌鸡肉250克，制首乌20克，黄芪15克，当归20克，红枣10粒

制作方法:

"[制法]: 1.乌鸡肉去肥油，洗净切块；制首乌、黄芪、当归分别用清水洗净，装入干净的纱布袋里，并扎紧袋口；红枣去核洗净。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2小时，捞起药袋，调味供用。

[功能]: 补气血、滋肝肾

[适用范围]: 用于妇女产后体弱、更年期综合症属气虚血弱、肝肾不足者。症见面色苍白或萎黄，头晕耳鸣，烘热汗出，心跳失眠，心惊胆怯，虚弱无力等。

特点:

补气血、滋肝肾

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----鲳鱼补血汤

原料:

鲳鱼500克，党参15克，当归15克，熟地15克，淮山15克

制作方法:

"[制法]: 鲳鱼去鳃及内脏，洗净；党参、当归、熟地、淮山洗净，装入纱布袋内，并扎紧袋口，与鲳鱼一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲1小时，调味供用。

[功能]: 补益气血、益脾养胃

[适用范围]: 用于气血两虚所致的头晕眼花，心悸失眠，神疲乏力等。

特点:

补益气血、益脾养胃

所属菜系: 其它菜系

女性补益补身汤----鳖甲鸽肉汤

原料:

鸽子1只，鳖甲30克

制作方法:

"[制法]: 将鸽子剖净，去内脏，洗净沥干水；鳖甲打碎，纳入鸽腹内，用线缝合，放入炖盅内，加水及食盐适量，置锅内用文火隔开水炖2小时，即可食用。

[功能]: 益气滋肾、通经散结

[适用范围]: 用于血虚所致的月经闭止，月经不调，面色苍白，头晕，心悸失眠等症。

特点:

益气滋肾、通经散结

所属菜系: 其它菜系

奶卤虾仁

原料:

虾仁150克，火腿15克，熟鸡肺肉15克，罐头竹笋15克，水发冬菇15克，青豆15克，鸡蛋清30克，牛奶250毫升，细干淀粉15克，花生油750克（实耗60克），料酒15克，粗盐3克，味精1.5克，白糖0.5克，水淀粉15克，芝麻15克（焙好）

制作方法:

1、将虾仁漂洗干净，控干水 2、再将鸡蛋清放入碗中，用竹筷稍打，加入虾仁用手向一个方向搅拌片刻，加入1克精盐，拌匀后，再加细干淀粉拌匀，上浆 3、把火腿、鸡脯肉、冬笋、冬菇置于砧墩上，切成同青豆大小的丁 4、炒锅上火烧热，用油滑锅后，加入花生油，烧至四成热时，倒入虾仁，用手勺轻轻滑散，随即放入火腿丁鸡脯丁竹笋丁冬菇丁和青豆，用手勺翻几个身，滑至虾仁变成乳白色时，倒入漏勺内，控干油， 5、净锅，烧热，加入牛奶、料酒、2克精盐、味精、白糖、倒入虾仁、火腿丁鸡脯丁竹笋丁冬菇丁和青豆，烧开，用水淀粉勾成薄芡，加入芝麻油，撒匀焙好的芝麻，用手勺推匀，出锅，入盘，即可

特点:

乳白发亮，五色俱全，清鲜滑嫩

所属菜系：韩国

奶味芦笋汤

原料:

芦笋1000克，鸡清汤400毫升，鲜奶油100克，蛋黄2个，土豆2个。精盐、胡椒粉各适量。

制作方法:

1.芦笋去硬皮，洗净，煮锅内放清水500毫升，放芦笋煮15分钟，捞出。

2.芦笋煮软的上部嫩尖切下，剩下的部分切成段，再放入锅内；土豆去皮，洗净，入锅。再加鸡汤和煮芦笋的水，用温火煮25分钟。

3.捞出汤里的菜。经绞菜机绞成菜泥；蛋黄加鲜奶油，打成蛋液后，与菜泥混合，搅拌，倒入汤里，搅打，放盐和胡椒粉，调好口味，烧开，加入备用的嫩芦笋。入汤碗，上桌即可。

特点:

咸鲜适宜，清淡爽口，富有营养。

所属菜系：粤菜

奶汁海带

原料:

水发海带250克，蜂蜜100克，白糖20克，牛奶250毫升，鲜奶油10克，白葡萄酒25克，柠檬2片。

制作方法:

1、水发海带洗净、控干，切成长方形片，入锅煮软、捞出，控干。2、将白糖、蜂蜜放进锅内，加牛奶、鲜奶油、白葡萄酒，烧开后放海带块，温火煨熬，待海带片附上奶浆，离火，晾晾，切成菱角形块，入盘，上放柠檬片，即可。

特点:

脆甜乳香，风味独特。

所属菜系：法国名菜

奶汁番茄蛋汤

原料:

原料: 牛奶 3 6 0 克, 新鲜番茄 2 5 0 , 鸡蛋 5 个, 牛肉清汤 1 0 0 0 克, 干酪 5 0 克。调料: 猪油 2 5 克, 大蒜末 1 5 克, 精盐 6 克, 鲜薄荷叶 1 5 克, 醋精少许。

制作方法:

(1)将番茄洗净用开水烫泡后, 剥皮去籽切末。(2)把锅烧热后放入猪油待熔化后, 放入大蒜末炒至黄色出香味后, 放入番茄炒至油待溶化后, 倒入滚沸的牛肉清汤煮沸, 再倒入牛奶、薄荷叶、盐调好口味者至微沸。(3)另起一锅倒入清水煮沸后, 滴入几滴醋精, 把鸡蛋一个个单独打入锅内, 微沸 2 分钟, 用漏勺捞起; 另把干酪切小丁; 备用。(4)食用前将干酪丁放入汤内调匀, 每个汤盘内放上一只卧鸡蛋, 盛上汤即可。

特点:

清香味浓。

所属菜系: 其他

奶汤八宝布袋鸡

原料:

鸡1000克。 海参10克、干贝10克、猪瘦肉10克、火腿10克、鱼肚10克、莲子5克、口蘑5克、玉兰片10克。绍酒20克、精盐5克、葱10克、姜10克、香菇5克、菜心5克、奶汤100克。

制作方法:

将整鸡冲洗净，从鸡嗉处入口，将鸡骨完整地剔出。将海参、干贝、猪瘦肉、火腿、鱼肚，莲子、口蘑、玉兰片、均切成1厘米见方的丁，用开水焯一下，放入葱姜、酒等调料调拌成“八宝馅”，装入鸡腹内，将鸡头从脖子处剔过，把刀口别住，放入沸水内稍烫，放进汤盛内，加入清汤、葱段、姜片、绍酒、精盐，入笼蒸熟取出，滗出汤汁，去葱姜，再将火腿、香菇、菜心、玉兰片切成片，烫后整齐摆在鸡身上。锅内放猪油，烧至六成热，放葱段、姜片稍炸后，加入奶汤、绍酒、姜汁、精盐，烧沸后捞出葱、姜，将汤倒入汤盛内，麻鸡油即成。

特点:

鸡形完整，鸡肉软嫩，汤鲜味美

所属菜系：鲁菜

奶汤散丹

原料:

主料 熟羊散丹（即羊肚的头部与小肠连接的部分）200克。辅料 牛奶150克，精盐1.5克，味精1.5元，绍酒5克，高汤300克，淀粉4钱，鸡油25克。

制作方法:

1、熟羊散丹切成三分宽，一寸五分长的条。2、把大炒勺放在旺火上，放入高汤、羊散丹条、绍酒、精盐、味精，烧到汤将开时倒入牛奶，接着淋入水淀粉（20克淀粉加20克水），用手勺搅两下，淋上鸡油，迅即倒在汤盘内（要尽快上桌，时间不宜太长，以免汤色变黄）。

特点:

味道清香，颜色乳白

所属菜系：浙江菜

奶汤棱桃仁

原料:

猪臀尖肉200克。菜心50克、水发冬菇50克、冬笋30克、火腿25克、葱段适量。精盐4克、姜汁7克、绍酒15克、鸡蛋清3个、湿淀粉50克。

制作方法:

将猪臀尖肉片成2.5厘米的大片，在两面每隔0.5厘米剂上交叉直刀纹，切成2.5厘米见方块，用鸡蛋清，湿淀粉、精盐上浆入味。火腿、菜心、冬菇、冬笋批成长3.5厘米、宽1.5厘米、厚0.3厘米的片。均放入沸水中焯一下备用。汤锅内放清水，烧沸后放入肉块，一沸即捞出，放入碗中加进葱段、姜汁、精盐、奶汤入笼蒸熟（这时肉呈核桃形）取出滗去汤汁，去掉葱段，扣入汤盘内。炒锅内放葱油，中火烧至七成热（约175℃）时入奶白汤炒沸，放入菜心、香菇、冬笋、精盐、姜汁、葱椒、绍酒，用湿淀粉勾芡，浇在核桃肉上，将火腿片摆在上面即成。

特点:

肉质鲜美，汤浓味醇。

所属菜系：鲁菜

奶汤火腿大鱼头

原料:

鲜鲢鱼头1只（约1000克重）、金华火腿100克、浓汤100克，葱、姜、盐、味精、黄酒、油各适量。

制作方法:

（1）将鱼头挖去腿，洗净捞起，沥干水分，火腿切成薄片。

（2）烧热锅，倾入油，烧熟，投入鱼头略炸一下，连油一起倒入漏勺，沥去油。（3）在原锅内，加油，投入葱、姜末，煽出香味后，倾入浓汤，加盐、黄酒、味精，放入鱼头、火腿片，用旺火烧10分钟左右后，即可盛起，装入汤碗内供食用。

特点:

所属菜系：浙江菜

奶汤白菜

原料:

白菜心400克，火腿25克，水发香菇25克，鲜冬笋25克。奶汤500克，熟油50克，鸡油2.5克，味精5克，葱1.5克，姜1克。

制作方法:

1.将白菜心洗净，切成4.5厘米长的段。嫩菜帮洗净，用刀拍一下，撕成1厘米宽的劈柴块。葱、姜切成细末。2.炒锅内放猪肉，烧至五成熟，放葱末、姜末，炸出香味时，倒入白菜煸炒1分钟，再加入精盐搅匀。然后加入奶汤煮3分钟，撒上味精盛入汤碗内。3.把冬笋、火腿均匀地切成4片(每片约为6厘米长、1.5厘米宽、0.3厘米厚)，每个香菇斜刀片成3片，与冬笋一起在沸水中烫一下，最后将火腿、香菇、冬笋逐片相间地摆在碗内的白菜上面淋上鸡油即成。

特点:

汤汁色白香醇，白菜鲜嫩，清口不腻，用料多样，营养素含量非常丰富。

所属菜系：浙江菜

奶汤蒲菜

原料:

蒲菜200克。 苔菜花50克、冬菇25克、火腿25克。葱15克、精盐5克、姜汁10克、绍酒15克、克、奶汤500克、葱油25克。

制作方法:

蒲菜去皮，削去后梢，苔菜花去皮，均切成3厘米长、1厘米宽、0.2厘米厚的片，冬菇、火腿均切成片。将蒲菜、苔菜花、冬菇入开水锅中焯过捞起沥干）炒锅内放入葱油，烧至四成热（约100℃），加入奶汤烧开，放入蒲菜、苔菜花、冬菇及精盐、姜汁、葱椒、绍酒、沸后盛在瓷盛内，撒上熟火腿片即成。

特点:

色泽乳白清雅，菜质脆嫩，汤鲜味醇

所属菜系：鲁菜

奶汤银肺

原料:

猪肺，奶汤，清汤，精盐，葱椒料酒，葱段，姜片，口蘑片，冬笋片，白菜心，水淀粉

制作方法:

将猪肺从肺管处灌入清水，待胀起后平放案上使血水自行流尽，如此几遍后用刀划破肺身，使水流尽呈白色，然后用清水煮七成熟，捞出择洗干净掰成枣大的块，放入沸水中煮五分钟，捞出滗净水放入大碗内，炒锅内放葱油烧热，加入奶汤，清汤，精盐，葱椒料酒，葱段，姜片烧沸，倒入银肺碗内，入笼蒸一小时待用，炒锅内放葱油烧热下入奶汤，清汤，精盐，姜汁，味精，口蘑片，冬笋片，白菜心烧沸，盛入汤碗；将银肺从笼内取出，去掉葱姜，滗去汤不用，倒入锅内，加入葱椒料酒，水淀粉勾芡，倒入汤碗内放上火腿片即成。

特点:

色白肺嫩，鲜美异常

所属菜系：鲁菜

奶汤鲜核桃仁

原料:

鲜核桃仁150克。火腿15克、冬笋15克、口蘑15克、苔菜花6克。熟猪油20克、奶汤100克、姜汁10克、精盐5克、绍酒15克、味精0.6克、鸡油5克。

制作方法:

鲜核桃仁去膜皮，洗净。放入沸水中一焯，沥净水分。火腿、冬笋均切成片，口蘑从中间片开，将口蘑、冬笋、苔菜花放入沸水中焯过，炒锅内放熟猪油，烧至六成热（约132℃）时，加奶汤烧沸，然后用小火炆至浓稠程度，放入核桃仁、苔菜花、冬笋。旺火烧沸，撇去浮沫，加入姜汁、精盐、绍酒、味精、淋鸡油，盛入汤盘内，撒上火腿片即成。

特点:

核桃仁洁白脆嫩，奶汤醇厚味美。

所属菜系：鲁菜

奶油兔肉汤

原料:

原料: 净兔肉 5 0 0 克, 葱头 7 5 克, 土豆 7 5 克, 火腿皮 1 5 0 克, 面粉 4 0 克
调料: 黄油 5 0 克, 蒜瓣 1 0 克, 鲜奶油 5 0 克, 白葡萄酒 5 0 克, 百里香粉、黑胡椒粉各少许, 精盐、鸡清汤各适量。

制作方法:

"(1)将兔肉洗净, 葱头、土豆、蒜瓣洗净切粗末; 火腿皮洗净; 黄油, 面粉炒成油面粉; 备用。(2)将兔肉、火腿皮一起放入锅内煮沸, 除去浮沫, 放入葱头、土豆、蒜末用文火煮至兔肉熟酥, 取出兔肉切块, 汤汁过箩, 汤汁倒回原锅, 放入兔肉块、鸡清汤煮沸, 倒入油炒面粉调匀, 加入精盐,胡椒粉,鲜奶油调好口味即可食用。

特点:

鲜嫩味浓。

所属菜系: 其他

奶油土豆

原料:

土豆500克，奶油沙司500克、辣椒面少许，精盐少许、胡椒面、味精各少许，植物油500克

制作方法:

1.把土豆切成滚刀块，用水泡1小时，用炸锅一个放入植物油，上火烧热，把土豆分批炸成金黄色待用。2.取厚底锅一个，放入奶油少司，待少司热后将炸好的土豆放入，微沸10分钟。然后放入精盐、胡椒面、味精调好口味装盘、上面可撒少许辣椒面。

特点:

味浓鲜香，微辣适口。

所属菜系：其他

奶油扒菜芯

原料:

主料: 青口白菜芯3棵, 牛奶100克。调料: 鸡油、料酒各15克, 葱姜油25克, 味精、盐各4克, 湿淀粉25克, 鸡汤600克。

制作方法:

(1) 先将白菜芯洗净, 顺刀叶连着切成6瓣。(2) 炒勺上火, 放入鸡汤500克, 加入盐、味精各2克, 同时把白菜芯也放入汤内炖烂捞出, 控去汤, 顺着菜芯撕开, 摆入盘中。(3) 汤勺上火, 将葱姜油烧热, 烹入100克鸡汤和料酒, 加入盐味精各2克, 烧开后下入菜芯, 小火煨5分钟后, 再加入牛奶, 汤开后用调好的稀淀粉勾芡, 淋入少量葱姜油, 大翻勺, 再淋入鸡油即可。

特点:

汤乳白鲜美, 菜嫩烂可口

所属菜系: 鲁菜

奶油桂鱼

原料:

桂鱼1000克。盐笋尖50克、冬菇65克、火腿100克。干面粉30克、熟猪油250克、葱10克、姜15克、奶汤250克、花椒5克、绍酒20克、八角20克、精盐3克、鸡油10克。

制作方法:

桂鱼刮鳞去鳃，挖去内脏，冲洗干净，鳍尖用刀切掉。将鱼放入八成开的水锅中稍烫，两面烫匀后，放入凉水中刮净黑皮，冲洗干净，沥于水分。剥开鱼的下唇骨，把鱼头向左，肚朝外平放在案板上。在鱼身上划成2厘米宽的坡刀口，翻过来划成象眼块，两面沾上干面粉，炒锅置中火上，加入熟猪油。烧至六成热（约132℃）时，将鱼下锅炸至六成熟后，放入葱、姜炸至黄色时，加入奶汤、花椒、绍酒、八角、精盐，随后放入炸好的桂鱼，用旺火煮10分钟，至熟时捞出葱姜、花椒、八角不要。把鱼盛在大盘内，再倒入奶汤，鸡油，搭入冬菇、火腿、笋尖即成。

特点:

汤如奶汁，鱼肉似玉，鲜香细嫩，增味提神。

所属菜系：鲁菜

奶油炸糕

原料:

富强粉2500克，鸡蛋1250克，白糖750克，奶油150克，香草粉1克

制作方法:

1、锅上火，注入水（约5000克）烧开，将面粉全部倒入，用木棍搅均匀。然后将奶油、香草粉倒入，反复搅透拌匀。2、将鸡蛋磕入盆内，抽打后与烫面混合调匀为奶油炸糕面坯。3、用手抓面一小块，揉成圆球形，再按扁，经温油炸至鼓起，呈黄色捞出，撒上白糖即可。

特点:

糕色浅黄，质地松软暄腾，奶香浓郁

所属菜系：其他

奶油烤蛤蜊

原料:

蛤蜊（连壳）一碗，黄油、白葡萄酒各一大匙，圆白菜4~5片。

制作方法:

"先用水将蛤蜊的污垢和沙冲刷掉。薄盐水加到刚好淹过蛤蜊处，放在微暗的地方让它吐沙，吐了沙的蛤蜊就可拿来使用。

将圆白菜切成细丝后，铺在容器中，盛上已经沥干的蛤蜊，加入黄油和白葡萄酒。用保鲜膜包好容器，放入微波炉波4分钟

特点:

所属菜系：其他

奶油牛肉丁番茄汤

原料:

奶油番茄汤2公斤，熟牛150克，胡萝卜100克，土豆150克，番茄酱50克，香叶1片，黄酒50克，白塔油50克

制作方法:

1. 先制出奶油番茄汤：烧热钢精锅，放150克白塔油，将500克蔬菜香料(胡萝卜、葱头、药芹菜)放入炒至呈牙黄色，加100克番茄酱炒透呈枣红色，加500克番茄酱、2公斤牛肉清汤，用大火烧开，再加10克盐、胡椒粉、香叶、油面酱搅匀，转小火熬两个小时。然后捞出蔬菜香料等杂物，或用洁净布滤清，配鲜奶油，即成。2. 熟牛肉、土豆和葱头、胡萝卜都切成5毫米见方的块。3. 烧热钢精锅，加白塔油后，烧热，将葱头、胡萝卜下锅炒到八成熟时。将预先制好的2公斤番茄汤倒入，加牛肉丁土豆丁酒；香叶，改小火煮约30分钟，上菜时，加白塔油搅匀，趁热装汤盆即可。

特点:

彤红色，味香鲜肥，浓郁可口。

所属菜系：法国名菜

奶油瓜菇汤

原料:

冬瓜300克，凤尾菇100克、鲜虾仁90克、牛奶150克，奶油30克，花生油40克，高汤1000克，盐、湿淀粉各少许。

制作方法:

1.将冬瓜去皮，洗净，切成薄片；凤尾菇洗净，撒碎；虾仁洗净，挑去黑线拌入湿淀粉抓匀。2.炒锅置旺火上，加花生油烧热，倒入冬瓜；稍过油后，投入凤尾菇、牛奶、高汤、盐烧开，再投入虾仁，加盖烧煮至熟透即成。

特点:

汤汁鲜醇、清香。

所属菜系：浙江菜

奶油番茄

原料:

番茄400克，鲜奶250克，油、盐、栗粉各适量。

制作方法:

制法：番茄用沸水稍浸，去皮、籽、切块；鲜奶、盐、栗粉调成稠汁。锅内加水75克，烧沸，下番茄煮开后，加入鲜奶稠汁，煮熟后淋少许熟油即可食用。

功效：补脑强身。

用法：每日1次，可早、晚分食。

应用：适用于中老年记忆力下降者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脑强身

所属菜系：其它菜系

奶油草莓蛋糕

原料:

制作方法:

"器具

烤盘 (12x25cm)1个

材料

鸡蛋 (打散)2粒

砂糖35g

香草精数滴

鲜奶1-2大匙

a材料

低筋面粉25g

玉米粉25g

苏打粉1/4小匙

鲜奶油材料

鲜乳酪250g

鲜奶油1/2杯

砂糖30g

香草精数滴

草莓25-30颗

薄荷叶适量

作法

1)将烤盘纸铺在烤盘上，然后放入烤箱内预先加温至18度。

2)a材料各自过筛后搅拌均匀放置一旁待用。

3)将鲜奶油材料中的鲜乳酪去除水分至180g左右。

4)将蛋黄，砂糖倒入干净的钢盆里，以隔热水加热的方式充分的打发至稠状。

5)加入鲜奶以及步骤2处理过的a材料，充分搅拌均匀。再倒入烤盘里，以180度的温度烤12分钟。

6)蛋糕待凉后从烤盘取出。

7)将鲜奶油以以隔冰水降温的方式的打发至发泡。之后将砂糖分成8-9等份慢慢加入打发均匀。最后加入香草精搅拌均匀。

8)把洗干净的草莓去蒂头，只留下2-3颗作装饰。

9)步骤7处理过的鲜奶油均匀的抹在蛋糕上，并铺上去蒂的草莓。

10)放置在冰箱20-30分钟后用剩下的鲜奶油装饰蛋糕表面。铺上草莓和薄荷叶之后再送进冰箱20-30分钟，即可完成。

注意

海绵蛋糕部分除了使用蛋黄以外，在面粉方面选用不粘稠的玉米粉。使用高营养价值的鲜乳酪代替高热能的鲜奶油，如此便可降低热量。再加上含有丰富维生素c的草莓作材料，这一道甜点可说是即美观又有营养。

特点:

所属菜系: 甜品

奶油莲花白

原料:

主料: 新鲜莲花白心300克。辅料: 鲜奶200克。味精2克、精盐1.5克、熟猪油750克、熟鸡油10克、湿淀粉10克。

制作方法:

炒锅洗净, 置旺火上烧热滑油, 下猪油至四成热(约88℃)时; 放入包心菜心叶, 置火上“养”至酥绵(油温升至六成热时应移置小火上) 倒入漏勺, 沥去油。原锅加水100克, 倒入包心菜叶蕊, 加精盐、味精, 沸滚至汤水剩一半时, 加入鲜奶、湿淀粉、熟猪油10克, 用手勺推搅均匀, 上劲使芡汁稠浓, 出锅装盘, 淋上鸡油, 撒上火蒙即成。

特点:

汤汁乳白稠浓, 包心菜绵糯, 形如莲花, 色美味鲜。

所属菜系: 浙江菜

奶油西兰花

原料:

西兰花500克，牛奶75克，清油70克，葱末、姜末各2各，盐2克，糖3克，味精10克，水淀粉50克，汤适量。

制作方法:

1、把西兰花去花根，劈开洗净，用开水焯一下倒出。2、坐勺放油，葱、姜炆锅，加汤、盐、糖、味精，捞出葱、姜，放西兰花，开两开，加牛奶，开后拢芡，颠勺，打明油，出锅即成。操作关键:焯时要注意火候不宜大。口要轻淡不宜重。

特点:

芡乳白，菜碧绿，鲜脆咸嫩，清爽适口。

所属菜系: 浙江菜

奶油黄瓜

原料:

小黄瓜、洋火腿、盐、酒、胡椒粉、味精各少许，炼乳、高汤、水溶生粉，油适量。

制作方法:

"：(1)小黄瓜切段，洋火腿切末。(2)锅中放水，将小黄瓜煮软后捞出。

(3)烧热油，将黄瓜略炒后盛出。(4)锅中放高汤，煮开后下黄瓜、盐、胡椒粉、酒、精。

(5)最后加入炼乳，用生粉勾芡后盛盘，将洋火腿末撒于盘中。

特点:

所属菜系：其他

奶酪汉堡包

原料:

汉堡面包1个; 牛脊(本地), 并弄成圆筒状180克; 生菜30克; 番茄片 40克; 时萝酸菜片25克; 洋葱片, 去皮40克; 菜丝沙拉30克; 椰榄5 克; 薯条1包; 瑞士奶酪40克; 黄油20克; 盐调至够味; 白胡椒调至够味; 法香枝1个。

制作方法:

1、将面包分为两半, 并将中心面朝上排在一起, 将生菜番茄片洋葱片及时萝酸菜片, 放在烤好的底层面包上。注意: 涂上黄油并烤好即刻用; 2、将肉饼放在扒炉上煎至所需要的程度(嫩, 五成或全部等) 制作奶酪汉堡, 用明火烤炉使其溶化; 3、将肉饼放在有蔬菜的面包上, 上片面包放在上面, 将其放在盘中, 单独用菜丝沙拉, 橄榄及法香枝做装饰, 最后放上薯条。

特点:

所属菜系: 其他西餐

好丝百叶

原料:

"生牛百叶750克,湿淀粉15克,水发玉兰片50克,味精1克,干红椒末1.5克,精盐3克牛清汤50克,芝麻渍2.5克,葱段10克,熟茶油100克,黄醋20克

制作方法:

1、将生牛百叶分割成5块,放入桶内,倒入沸水浸没,用木棍不停地搅动3分钟,捞出放在案板上,用力搓去上面的黑膜,以清水漂洗干净,下冷水锅煮1小时,至七成烂捞出。2、将牛百叶逐块平铺在砧板上,剔去外壁,切成约5厘米长的细丝盛入碗中,用黄醋10克、精盐1克拌匀,用力抓揉去掉腥味,然后用冷水漂洗干净,挤干水分。3、玉兰片切成略短于牛百叶的细丝。葱切成2厘米长的段取小碗1只,加牛清汤、味精、芝麻油、黄醋10克、葱段和湿淀粉兑成芡。4、炒锅置旺火,放入茶油,烧至八成熟,先把玉兰片丝和干椒末下锅炒几下,随下牛百叶丝、精盐2克炒香,倒入调好的汁,快炒几下,出锅即成。

特点:

鱼肉肥嫩细腻,蘸以姜末、香醋,口味鲜美,其他河、海鲜物难与比肩。

所属菜系: 湘菜

好丝百叶

原料:

"生牛百叶750克,湿淀粉15克,水发玉兰片50克,味精1克,干红椒末1.5克,精盐3克牛清汤50克,芝麻渍2.5克,葱段10克,熟茶油100克,黄醋20克

制作方法:

1、将生牛百叶分割成5块,放入桶内,倒入沸水浸没,用木棍不停地搅动3分钟,捞出放在案板上,用力搓去上面的黑膜,以清水漂洗干净,下冷水锅煮1小时,至七成烂捞出。2、将牛百叶逐块平铺在砧板上,剔去外壁,切成约5厘米长的细丝盛入碗中,用黄醋10克、精盐1克拌匀,用力抓揉去掉腥味,然后用冷水漂洗干净,挤干水分。3、玉兰片切成略短于0 僖兜南杆俊 4 星谐?厘米长的段取小碗1只,加牛清汤、味精、芝麻油、黄醋10克、葱段和湿淀粉兑成芡。4、炒锅置旺火,放入茶油,烧至八成熟,先把玉兰片丝和干椒末下锅炒几下,随下牛百叶丝、精盐2克炒香,倒入调好的汁,快炒几下,出锅即成。

特点:

鱼肉肥嫩鱼肉肥嫩细腻,蘸以姜末、香醋,口味鲜美

所属菜系: 湘菜

好味鸡

原料:

光鸡1只（重约1000克），葱2棵切短，姜丝约100克。调味料：生抽25克，糖15克，沙姜粉15克，细盐30克，酒15克。

制作方法:

1. 将鸡洗净，抹干，用少许生抽搽匀鸡皮表面，将姜丝葱及调味放入肚内，用小竹签密缝鸡肚，鸡肚向上置碟内，用微波保鲜纸包好，留一小孔疏气。2. 把鸡放入微波炉内，用高火煮约15分钟，取出，把鸡肚内之汁液倒出留用。3. 鸡斩件上碟，把肚内汁液淋上鸡面

特点:

所属菜系：浙江菜

如意笋

原料:

主料 净冬笋400克, 青椒20克, 鸡蛋清30克, 鸡胸脯肉100克, 火腿条25克。调料 料酒5克, 盐4克, 味精5克, 葱姜汁25克, 干淀粉3克。

制作方法:

(1) 用开水先把冬笋煮熟, 然后用滚刀切成约20厘米长的薄片。鸡胸脯肉剁成鸡茸, 加入味精、盐、蛋清、料酒和葱姜汁, 搅拌均匀。把青椒挖去籽洗净, 切成与火腿条一样粗(筷子粗)的长条。(2) 把笋片摊平, 抹上干淀粉和一层鸡茸, 然后把两根火腿条放在笋片的一端, 把两根青椒条放在另一端, 由两端向中间卷起。其它按同法去做, 卷好后上乱笼屉蒸熟取出, 淋上香油。冷却后把两头切去, 并切成0.5厘米厚的片装盘即成。

特点:

色白、脆嫩。

所属菜系: 江苏菜

如意蛋卷

原料:

青鱼肉250克，辣大酱25克，鸡蛋2个，鸡蛋清50克，火腿30克，油菜叶20克，鸡油10克，鸡汤100毫升，料酒15克，精盐3克，味精2.5克，水淀粉15克，葱姜水10克

制作方法:

1、将鸡蛋打入碗中，加入5克料酒，0.75克精盐、5克水淀粉，用竹筷打散打均匀，把干净炒锅上火烧热，淋少许豆油滑锅，随即倒入一半鸡蛋，将锅转动，摊成一张圆形鸡蛋皮，依此法再摊一张 2、再将青鱼肉洗净，在鱼肉面用刀背，轻砸，然后将刀翻过来，用刀刃将鱼肉刮下来，则鱼肉与刺皮自然分开，放在干净的丰墩上，用刀斩成细茸，将鸡蛋清放在碗内，用竹筷打散，与鱼茸一起放入瓷盆里，加入10克料酒、2克精盐、1.5克味精和葱姜水，用3根竹筷使劲向一个方向搅打，若太稠，可加入适量的清水，直打至鱼糕发稠上劲，光亮即好 3、把油菜叶、火腿分别切成细末，再将鸡蛋皮摊平，着锅的一面向下，将鱼糕均匀地分放在2张蛋皮上，抹光抹匀，在鱼糕的一侧撒上火腿末，另一侧撒上油菜末，再从两侧同时往里卷，卷到中间火腿末与油菜叶末交接处即好，这样如意卷已做好 4、再把做好的如意蛋卷置于盘中，上屉用中火约蒸7分钟，打开屉帽放一次气，然后再用小火约蒸5分钟，取出，稍凉，切成片，码在碗中加入0.25克精盐、1克味精和鸡汤，再上屉约蒸4分钟，取出，将汤滗入锅中，上火烧沸，用水淀粉勾薄芡，淋入鸡油，搅拌均匀，放入一个小瓷碗里， 5、食用时，随配一小碟辣大酱，一小碗汤汁蘸食，即可

特点:

形似如意，美观大方，清鲜微辣

所属菜系：韩国

如意鸭卷鲜

原料:

去头熟白鸭200克鸡蛋3个鸡清汤750克虾茸适量

制作方法:

"鸭肉切块皮朝下码在碗里;鸡蛋摊成蛋皮,抹上虾茸,卷成“如意”卷,蒸熟后切片,码在鸭块四周;

加调料蒸透后扣在大汤盘中;鸡清汤烧开调好味后倒入大汤盘中即成

特点:

所属菜系: 其他

如意鸭卷鲜

原料:

"去头熟白鸭200克,鸡蛋3个,鸡清汤750克,虾茸适量

制作方法:

"1.鸭肉切块皮朝下码在碗里; 2.鸡蛋摊成蛋皮,抹上虾茸,卷成“如意”卷,蒸熟后切片,码在鸭块四周;

3.加调料蒸透后扣在大汤盘中; 4.鸡清汤烧开调好味后倒入大汤盘中即成。

特点:

所属菜系: 其他

妈妈的肉末饼

原料:

少许不粘锅的烹调油， 5 个切片了的绿洋葱（约1／3杯）， 1／4杯切碎了的胡萝卜丁， 2 个稍微搅匀的鸡蛋白， 半杯粗细的咸饼干末， 2 大匙瓶装的红辣椒油， 1 大汤匙剪断了的罗勒或牛肉或半茶匙干罗勒或牛肉末， 1／4茶匙黑胡椒粉， 454克精瘦牛肉末， 1／4瓶装辣椒油， 1 大汤匙红糖， 1 茶匙醋。

制作方法:

制作:

1、在一个小长柄浅锅中轻轻地涂上一层烹调和油，加入绿洋葱、甜辣椒和胡萝卜，调至中火，烧5—8分钟，至蔬菜变嫩，偶尔有些卷曲，移去火，稍微冷却；

2、将鸡蛋白、咸饼干末、牛奶、2 大汤匙辣椒油、罗勒或牛肉末和黑胡椒粉混合在一个大的调合盆中，加入了烧好的蔬菜和牛肉末，混好。

3、将牛肉末混合物放在一个19*9*5厘米的面包盘中，压平，然后，将肉饼转移到一个浅烤盘中，于170℃下烤30分钟即可；

4、同时为了使肉饼表面光亮，将1／4杯辣椒油、红糖和醋放在一个小调和盆中混匀，用勺浇在饼的表面，使其光亮，再烤15—20分钟至完全烤熟。将肉饼移到碟子中，为便于食用，切成片。如需要，可加上剩余的调味料。制成 6 份。

★每份的营养成分：热量190卡，7克脂肪（3克饱和脂肪），48毫克胆固醇，352毫克钠，12克碳水化合物，16克蛋白质。

★每日的食用价值：19%的维生素 A，16%的维生素 C，13%的铁。

特点:

所属菜系：其它菜系

姜丝焗肉蟹

原料:

螃蟹，葱丝，红辣椒香油，精盐味精

制作方法:

"特点：广东风味菜,此菜红白相间,味道鲜美.

用料:螃蟹750克，葱丝5克，红辣椒香油各1克，精盐味精各3克，汤150克，料酒15克，熟猪油750克，姜丝20克，干淀粉10克，胡椒粉1克。

烹饪方法：螃蟹留壳切块，用干淀粉拌匀。旺火将油加热，放入蟹块炸至七

成熟捞出沥油。锅内留油15克，将上述调料放入炒至恰熟，用湿淀粉勾芡拌匀摆盘即可。

特点:

" 广东风味菜,此菜红白相间,味道鲜美.

所属菜系：粤菜

姜丝牛肉

原料:

"嫩牛肉300克,嫩姜150克、绍酒40克、酱油20克、白糖 10克、小苏打5克、水淀粉20克、胡椒粉 1克、葱姜片20克、姜末2克、花生油500克、味精少许。

制作方法:

"①姜切丝。牛肉切薄片,加小苏打、酱油,胡椒粉、淀粉,绍酒、姜末、花生油和清水 100克,腌 1小时; ②炒锅上火,油烧至六成热,放牛肉片,拌炒,待牛肉色白,倒出沥油。③锅内留油复上火,放葱姜片、白糖、酱油、味精、清水少许,烧沸后用水淀粉勾芡,放入牛肉片、姜丝拌匀,起锅装盘。

特点:

川菜

所属菜系: 川菜

姜丝田鸡

原料:

田鸡腿400克，嫩姜100克，大蒜20克，鸡蛋清50克，青椒10克，白葡萄酒50克，植物油，淀粉，白砂糖，盐各适量。

制作方法:

"做法:

1. 将田鸡腿洗净，剁块，放鸡蛋清，白葡萄酒，盐和淀粉拌匀，逐块入四成热的油锅中炸透捞出，姜切片，蒜去皮切茸；

2. 炒锅上火，加植物油烧热，放入蒜茸，青椒块，姜片，砂糖，盐炒匀，下入田鸡腿，白葡萄酒烧开，淋水淀粉勾芡即成。

特点:

酥嫩适口，酒味浓郁

所属菜系： 其它菜系

姜丝肉蟹

原料:

螃蟹750克, 葱丝5克, 红辣椒香油各1克, 精盐味精各3克,

制作方法:

"特点: 广东风味菜,此菜红白相间,味道鲜美.

用料:螃蟹750克, 葱丝5克, 红辣椒香油各1克, 精盐味精各3克, 汤150克, 料酒15克, 熟猪油750克, 姜丝20克, 干淀粉10克, 胡椒粉1克。

烹饪方法: 螃蟹留壳切块, 用干淀粉拌匀。旺火将油加热, 放入蟹块炸至七

成熟捞出沥油。锅内留油15克, 将上述调料放入炒至恰熟, 用湿淀粉勾芡拌匀摆盘即可。

特点:

" 广东风味菜,此菜红白相间,味道鲜美.

所属菜系: 粤菜

姜拌藕

原料:

嫩藕500克，嫩姜末2汤匙，白醋2汤匙，香油1茶匙，盐、味精各适量。

制作方法:

1、将藕去节、削皮洗净，顶刀切成圆片，放在清水中浸泡待用。
2、取一容器，放入姜末、白醋、盐和香油，勾成调味汁待用。
3、锅中放清水烧开，投入藕片，烫透后捞出，沥干水分，趁热放入盛有调味汁的容器中，加味精，给容器盖上盖子，把藕片焖上，等藕片晾凉了以后拌匀，装盘即可。

特点:

味道鲜美口感润滑

所属菜系：浙江菜

姜椒炖牛仔肉

原料:

牛仔肉500克，生姜、胡椒各25克。

制作方法:

制法：先将牛仔肉洗净切成厚块，用油盐起锅兜过。把洗净的生姜用菜刀拍碎。再将牛仔面及生姜和胡椒放入炖盅，放入清水（以浸过肉面为宜），隔水炖3小时可饮汤食肉。

功效：温中补脾。

用法：食肉喝汤。

应用：适用于脾阳虚形体消瘦，四肢不温者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

温中补脾

所属菜系：其它菜系

姜橘椒鱼羹

原料:

生姜30克、橘皮10克、胡椒3克、鲜鲫鱼1尾(250克)、食盐适量。

【来源】《食医心镜》

制作方法:

"1. 将鲜鲫鱼去鳞，剖腹去内脏，洗净。2. 将生姜洗净，切片，与橘皮、胡椒共装入纱布袋内，包扎好后填入鱼

腹中，加水适量，用小火煨熟即成。【用法】食用时，除去腹中的药袋，加食盐少许，可单食。

特点:

温胃散寒。适用于胃寒疼痛、虚弱无力、食欲不振、消化不良、蛔虫性腹痛等症。

所属菜系: 其他

姜汁刀豆

原料:

主料 刀豆500克。辅畔 盐4克，味精2.5克，麻油10克，糖3克。

制作方法:

1、芹菜去叶，洗净后切成长条。烧开水，将芹菜烫一下即捞出冷却待用。2、开洋用开水泡开，放少许黄酒，上笼蒸10分钟备用。3、开洋、芹菜放入盛器中，加盐、味精、糖、麻油拌各即成。

特点:

少油利齿，高血压病患都的美食。

所属菜系：浙江菜

姜汁拌海螺

原料:

海螺四两 黄瓜一两 姜四钱 水发木耳三钱 酱油三钱 醋二钱 香油五分 味精五粒 黄酒二钱

制作方法:

"先将海螺洗净，推切成薄片，倒入开水锅里烫一下，捞入凉开水里拔冷，装在盘里；黄瓜洗净直刀切片装盘；水发木耳直刀切小块装盘。最后将姜

末、酱油、醋、香油、味精、黄酒兑成汁，浇在海螺上拌匀即成。

特点:

色彩分明，滋味醇香。

所属菜系：其他

姜汁热味鸡

原料:

净熟公鸡，姜末，川盐，葱花，酱油，醋，湿淀粉，肉汤，熟菜油

制作方法:

将鸡肉斩成块，炒锅置旺火上，下菜油烧至七成热，放入鸡块，姜，煸炒约2分钟，加川盐，葱花，稍煸炒后，加入酱油，肉汤，烧约5分钟至入味后，再加入剩下的葱花，用湿淀粉勾芡，放醋，待收汁这油后和匀即成

特点:

姜汁味型，成菜色泽黄亮，姜醋味浓香，鸡肉质烂细嫩，菜形丰满大方

所属菜系：川菜

姜汁热窝鸡

原料:

主料 笋鸡1只(约750克)。调料 香油25克, 酱油、醋各15克, 葱10克, 姜25克, 盐5克, 味精5克, 汤250克, 湿淀粉、辣椒油适量。

制作方法:

"(1) 将鸡开膛去内脏, 洗净后用白水煮透捞出, 然后去腿骨剁成条状, 撒上少许盐盛入碗中, 注入汤, 上屉用旺火蒸10分钟左右取出。姜捣成汁, 蒜切片。(2) 炒勺烧热后注入香油, 下葱稍炒, 随将蒸鸡的原汁倒入(鸡扣入盘)再加入酱油、味精、姜汁、醋, 用湿淀粉勾芡浇上辣椒油, 吃时揭开扣碗将热汁浇在鸡上即可

特点:

姜味浓香, 酸微带甜。

所属菜系: 川菜

姜汁热窝鸡

原料:

笋鸡1只(约750克)。香油25克, 酱油、醋各15克, 葱10克, 姜25克, 盐5克, 味精5克, 汤250克, 湿淀粉、辣椒油适量。

制作方法:

调料

作法(1)将鸡开膛去内脏, 洗净后用白水煮透捞出, 然后去腿骨剁成条状, 撒上少许盐盛入碗中, 注入汤, 上屉用旺火蒸10分钟左右取出。姜捣成汁, 蒜切片。(2)炒勺烧热后注入香油, 下葱稍炒, 随将蒸鸡的原汁倒入(鸡扣入盘)再加入酱油、味精、姜汁、醋, 用湿淀粉勾芡, 浇上辣椒油, 吃时揭开扣碗将热汁浇在鸡上即可。

特点:

姜味浓香, 酸微带甜。

所属菜系: 川菜

姜汁热窝鸡

原料:

笋鸡1只(约750克)调料 香油25克, 酱油、醋各15克, 葱10克, 姜25克, 盐5克, 味精5克, 汤250克, 湿淀粉、辣椒油适量。

制作方法:

"(1) 将鸡开膛去内脏, 洗净后用白水煮透捞出, 然后去腿骨剁成条状, 撒上少许盐盛入碗中, 注入汤, 上屉用旺火蒸10分钟左右取出。姜捣成汁, 蒜切片。(2) 炒勺烧热后注入香油, 下葱稍炒, 随将蒸鸡的原汁倒入(鸡扣入盘)再加入酱油、味精、姜汁、醋, 用湿淀粉勾芡, 浇上辣椒油, 吃时揭开扣碗将热汁浇在鸡上即可

特点:

姜味浓香, 酸微带甜。

所属菜系: 川菜

姜汁热窝鸡蛋

原料:

鲜嫩母鸡上只（约1000克）。姜10克、葱10克、素油50克、盐2克、酱油10克、豆粉15克、醋10克、辣椒油10克、鲜汤100克。

制作方法:

母鸡宰杀洗净后，入锅煮熟，捞出晾凉后，去掉鸡腿骨，剁成均匀的块。姜成姜末，葱切成葱花。锅内放素油烧热（约15℃），下鸡块、姜末、葱花入锅炒出香味，加鲜汤、盐、酱油烧入味，加水豆粉和醋搅匀，淋上辣椒油即成。（此菜还有另一种烹法：鸡整治后，入锅稍煮，捞出斩成均匀的块，平放于碗中成三叠水，加调料，上笼蒸火巴，出笼拣去调料渣，翻扣于圆盘中。再将蒸鸡的原汁入锅，加姜汁及调料烧沸，勾二流芡收汁，起锅加香油，淋于鸡上即成）。

特点:

色泽红亮，鸡肉细嫩，姜醋味突出。

所属菜系：川菜

姜汁菠菜

原料:

菠菜500克，鲜姜末2汤匙，醋2汤匙，酱油1茶匙，盐、味精、香油适量。

制作方法:

1、将菠菜摘洗干净，切成5公分左右长的段，在沸水中略烫，捞出马上用凉开水过凉，之后挤干水分，放入盘中待用。2、将鲜姜末放入碗中，加入醋、酱油、盐、味精、香油勾兑成调味汁待用。3、食用时将勾兑好的调味汁浇在菠菜上，拌匀即可。

特点:

味鲜、爽口。

所属菜系：浙江菜

姜汁鳊鱼

原料:

鳊鱼1尾（约重750克），生姜、葱、精盐、酱油、醋、糖、植物油适量。

制作方法:

"[制作方法]

1.鳊鱼去鳞和内脏，洗净，在鱼两边用刀斜剞划2个x，腹背两面用盐擦一下，放盘内，用重物压上，腌渍约4小时，姜洗净切末。

2.将鱼滤去盐水，放在热油锅里面两煎至金黄色。

3.锅内放少许熟油，油热放入大量生姜末、葱花，略煸炒，加入酱油、清水少许、盖上盖焖一下。焖至卤汁将干，放些糖和醋。将鱼翻个身，等卤汁稍收干即成。

[本品特点]

功用为调胃气，助消化，散寒散表，止呕行水。用于胃寒不和、风寒感冒、消化不良、呕吐等症。

特点:

色红，味浓，鲜嫩。

所属菜系：其它菜系

姜汁鸡蛋汤

原料:

生姜2块，鸡蛋2个，冰糖适量

制作方法:

"[制法]: 1.将生姜刮去皮，洗净捣碎，用干净纱布绞汁备用。

2.鸡蛋打破去壳，放入炖盅内，加放姜汁和冰糖适量，以及少许清水，搅匀，置锅内用文火隔水炖半小时，即可食用（或炖至刚熟）。

[功能]: 散寒止咳

[适用范围]: 用于风寒感冒咳嗽者。症见微恶风寒咽痒咳嗽，入夜尤甚，头痛微热等；亦用于胃寒呕吐。

特点:

散寒止咳

所属菜系: 其它菜系

姜汤

原料:

生姜3片，大葱1条，大蒜2瓣，胡椒粉少许

制作方法:

制法：1、用料洗净，将大蒜和葱切段2、放适量清水在煲内，用料一起放入，煮滚后加油盐调味即成。

特点:

所属菜系：其它菜系

姜汤

原料:

生姜3片，大葱1条，大蒜2瓣，胡椒粉少许

制作方法:

制法：1、用料洗净，将大蒜和葱切段；2、放适量清水在煲内，用料一起放入，煮滚后加油盐调味即成。

中华美食网

特点:

所属菜系：其它菜系

姜汤

原料:

生姜3片，大葱1条，大蒜2瓣，胡椒粉少许

制作方法:

1、用料洗净，将大蒜和葱切段 2、放适量清水在煲内，用料一起放入，煮滚后加油盐调味即成。

特点:

所属菜系: 其他

姜芽炒鸭片

原料:

主料桂花鸭1只，姜芽300克，青椒100克，鸡蛋清70克。调料植物油80克，西红柿酱100克，白糖100克，醋70克，料酒20克，湿淀粉70克，盐10克，味精8克，蒜茸适量。

制作方法:

"(1)将宰杀加工好的鸭剔肉去掉骨头，切成薄片，用鸡蛋清、湿淀粉40克料酒、盐适量搅拌均匀，把鸭片浆好。(2)姜芽切片，用少许盐腌渍去其水分使用。(3)西红柿酱、白糖、醋、料酒、湿淀粉和清水(50克)下锅烧开，冷却后把姜芽放进去腌3小时左右取出。(4)把青椒切成片。(5)再把腌姜芽的糖醋加入味精、蒜茸和湿淀粉(20克)调制成稀芡备用。(6)炒勺旺火上，倒入油烧热后，放入鸭片炒约1分钟左右倒出，另将姜芽、青椒等放入炒勺和入糖醋芡，再翻炒2分钟即成。

来源：中华美食网

特点:

圆盘盛装鸭片，以西红柿镶边，色泽淡红鲜艳，酸甜辣味俱全，清脆淡爽适口，夏令消暑良菜。

所属菜系：粤菜

姜芽炒鸭片

原料:

主料桂花鸭1只，姜芽300克，青椒100克，鸡蛋清70克。调料植物油80克，西红柿酱100克，白糖100克，醋70克，料酒20克，湿淀粉70克，盐10克，味精8克，蒜茸适量。

制作方法:

(1)将宰杀加工好的鸭剔肉去掉骨头，切成薄片，用鸡蛋清、湿淀粉40克料酒、盐适量搅拌均匀，把鸭片浆好。(2)姜芽切片，用少许盐腌渍去其水分使用。(3)西红柿酱、白糖、醋、料酒、湿淀粉和清水(50克)下锅烧开，冷却后把姜芽放进去腌3小时左右取出。(4)把青椒切成片。(5)再把腌姜芽的糖醋加入味精、蒜茸和湿淀粉(20克)调制成稀芡备用。(6)炒勺旺火上，倒入油烧热后，放入鸭片炒约1分钟左右倒出，另将姜芽、青椒等放入炒勺和入糖醋芡，再翻炒2分钟即成。

特点:

圆盘盛装鸭片，以西红柿镶边，色泽淡红鲜艳，酸甜辣味俱全，清脆淡爽适口，夏令消暑良菜。

所属菜系: 其他

姜葱头腩

原料:

头腩1个（约500克），姜2片，葱4~6棵，蒜头3粒，干葱头2粒，香芹3条。蚝油1汤匙，糖1茶匙，盐3／4茶匙，生抽2茶匙，生粉1茶匙半，绍酒2汤匙，胡椒粉、麻油各少许。

制作方法:

- 1、姜葱切段，蒜头、干葱头拍扁备用。
- 2、头腩斩件，以绍酒、生抽、胡椒粉捞匀，再沾生粉。
- 3、放头腩煎至干身熟透，再下蚝油、胡椒粉、盐、生抽、姜、蒜头、麻油加水煮，最后加少许生粉埋芡起镬。

贴士

煎头腩时先煎头位再煎腩位，因为头位较难熟。葱若选用红头葱，会更香。香芹可以芫茜代替。

特点:

鱼肉爽口，姜葱香气四溢。

所属菜系：粤菜

姜葱海参

原料:

刺参，生油，葱，姜，味精，糖，酱油，猪油，鸡油，麻油，香味料。

制作方法:

"①将皮薄肉厚质量好的水发刺参，投入八成熟的油锅内，略炸一下捞起；②另烧热锅，用生油、葱姜炆锅，煸炒至葱姜呈金黄色时加入高汤、精盐、味精、糖色、糖、酱油，烧滚后用细网筛除净沫子，推入刺参、胡葱，煨约10分种，待汤汁浓醇后勾芡，浇上用猪油、鸡油、麻油和香味料熬制的三味油，出锅装盆。

特点:

(京菜)

所属菜系：京菜

姜葱烤双鸽

原料:

材料：乳鸽2只，姜10片，葱70克（约2两）。调味料：油、黑糯米酒各3汤匙，生抽1汤匙半，蚝油、糖各1汤匙，老抽半汤匙。

制作方法:

"（1）乳鸽洗净，用调味料腌约半小时（2）姜片塞进乳鸽的肚内。（3）葱洗净切段，取一半连同白色葱白塞进乳鸽腹腔内。（4）在一盛器内，放下其馀一半的葱段，把乳鸽放在上面，再把馀下的葱放进，并倒入乘馀的调味汁料，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，高火煮7分锺，再用中火煮3分锺. 取出略晾凉後,便可斩件供食.

特点:

所属菜系：微波炉菜

姜葱烤双鸽

原料:

材料：乳鸽2只，姜10片，葱70克（约2两）。调味料：油、黑糯米酒各3汤匙，生抽1汤匙半，蚝油、糖各1汤匙，老抽半汤匙。

制作方法:

（1）乳鸽洗净，用调味料腌约半小时（2）姜片塞进乳鸽的肚内。（3）葱洗净切段，取一半连同白色葱白塞进乳鸽腹腔内。（4）在一盛器内，放下其馀一半的葱段，把乳鸽放在上面，再把馀下的葱放进，并倒入乘馀的调味汁料，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，高火煮7分锺，再用中火煮3分锺。（5）取出略晾凉後，便可斩件供食。

特点:

所属菜系：微波炉菜

姜葱烧海蟹

原料:

鲜海蟹500克，葱，姜，美极鲜酱油，盐，味精，料。

制作方法:

"将鲜海蟹洗去泥沙，切成小块，用姜葱腌制入味，中上团粉糊，过油滑制。然后用葱姜丝炆锅，放入主料及所有调料及所有调料，炒制成熟后整齐码，放在盘中。净蟹壳复在中央，

放上葱姜丝，浇上少许热油即成。

特点:

口味咸鲜，突出了海鲜风味。

所属菜系：其他

姜葱烧海蟹

原料:

鲜海蟹500克，葱，姜，美极鲜酱油，盐，味精，料。

制作方法:

"将鲜海蟹洗去泥沙，切成小块，用姜葱腌制入味，中上团粉糊，过油滑制。然后用葱姜丝炆锅，放入主料及所有调

及所有调料，炒制成熟后整齐码，放在盘中。净蟹壳复在中央，放上葱姜丝，浇上少许热油即成。

特点:

口味咸鲜，突出了海鲜风味。

所属菜系：其他

姜葱焗鲤鱼

原料:

宰净鲤鱼1条（约750克）、姜块100克，葱段100克，蒜泥5克，浸发陈皮丝2.5克，精盐5-10克，味精4-5克，白糖5克，蚝油10克，深色酱油15克，绍酒25克，芝麻油0.5克，湿淀粉15克，胡椒粉少许，植物油150克。

制作方法:

- 1.将鱼洗净晾干水分；姜块捶裂后放入沸水锅中焯约1分钟取出。
- 2.用中火烧热炒锅，下油60克，放入鱼煎至两面金黄色取出。下蒜、姜、葱爆至有香味，烹绍酒，加适量水、陈皮丝、精盐、味精、白糖、蚝油、酱油和油50克推匀，然后放入鲤鱼，加盖用小火焖约15分钟至熟，取出放在碟中。
- 3.锅内原料撒上胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，最后加入芝麻油和植物油40克推匀，淋在鱼上便成。

特点:

色泽红润，肉质滑嫩，味道鲜美，醇香浓郁。

所属菜系：粤菜

姜葱蚬芥蒸鱼云

原料:

大鱼头*1个, 姜片、葱段各少许, 蚬芥酱2汤匙, 茺茜、红椒各少许。

制作方法:

"材料: 大鱼头*1个, 姜片、葱段各少许, 蚬芥酱2汤匙, 茺茜、红椒各少许。

调味: 绍酒2茶匙, 生抽1茶匙, 糖1/3茶匙, 胡椒粉少许, 生粉1茶匙。

做法:

(一)大鱼头斩件去鳃, 洗净滤干水份, 用调味料拌匀。

(二)姜片、葱段、红椒同切丝, 茺茜切段。

(三)将姜丝、红椒丝、蚬芥酱同放鱼上面, 隔水蒸熟。

(四)将葱丝洒上, 蘸上滚油即成。

注意: ""姜葱蒸鱼云""原是一味较清的菜, 加入蚬芥就全部改变了风味, 是喜爱蚬芥者情有独钟的菜式。蚬芥酱在一般酱园皆有售, 并可零买。

特点:

味较清

所属菜系: 粤菜

姜葱螃蟹

原料:

螃蟹1000克，盐2.5克，味精2.5克，胡椒粉0.1克，料酒15克，花生油750克，葱2.5克，姜末2.5克，淀粉2.5克，香醋2.5克，蚝油25克。

制作方法:

"做法:

①螃蟹去壳洗净，改刀成块；取一碗放清汤、盐、味精、胡椒粉、葱、姜、蒜、淀粉、香油、蚝油，调成汁待用；

②将螃蟹下入旺油锅，稍炸出锅。锅留底油，下葱白段爆香，加入螃蟹烹酒，速盖一下锅盖，倒入调好的汁，翻匀出锅即可。

特点:

所属菜系：小吃

姜葱螃蟹

原料:

螃蟹1000克，盐2.5克，味精2.5克，胡椒粉0.1克，料酒15克，花生油750克，葱2.5克，姜末2.5克，淀粉2.5克，香醋2.5克，蚝油25克。

制作方法:

①螃蟹去壳洗净，改刀成块；②取一碗放清汤、盐、味精、胡椒粉、葱、姜、蒜、淀粉、香油、蚝油，调成汁待用；③将螃蟹下入旺油锅，稍炸出锅。锅留底油，下葱白段爆香，加入螃蟹烹酒，速盖一下锅盖，倒入调好的汁，翻匀出锅即可。

特点:

所属菜系：粤菜

姜豆腐

原料:

主料: 南豆腐2块, 虾子15克, 水发海米、豆豉各20克, 罐头南荠25克, 青蒜丝20克。 调料: 熟大油75克, 香油、酱油各15克, 味精7克, 料酒15克, 湿淀粉75克, 盐3克葱、姜末各20克, 鸡汤500克。

制作方法:

(1) 将南荠拍碎, 与豆豉、海米均剁成末。虾子洗净待用。(2) 炒勺上火, 将大油烧至5成热, 把姜末、葱末、虾子和海米末、豆豉末均放入勺内炒出香味后再放入豆腐翻炒, 待豆腐水分炒干时, 烹入料酒, 加入味精、盐、酱油、鸡汤和南荠末, 烧开后用调稀的湿淀粉勾成流汁芡, 放入汤子中。(3) 用炒勺, 把青蒜用烧至7成热的香油煸出香味。速倒入子中即可。

特点:

豆腐嫩, 汤鲜美。

所属菜系: 其他

姜醋白切蟹

原料:

活河蟹200克(2只) 子姜15克 香菜5克 酱油半汤匙 米醋1汤匙 白糖1汤匙

制作方法:

1.活河蟹洗干净，用绳子把蟹脚扎住，放入蒸笼里用旺火蒸熟备用。 2.嫩姜刮去皮，切成细末备用。 3.取小碗放酱油，米醋，白糖和姜末调成姜醋调味汁备用。 4.熟蟹去蟹脚尖和蟹尾，切成块，整齐地排叠两只盆里，浇上姜醋调味汁，撒上香菜段即可。

特点:

"色鲜味浓,齿齿留香.

所属菜系: 浙江菜

威化海鲜沙律

原料:

材料：鲜虾100克（约2两半），芒果1个，西芹25克（约6钱半），沙律酱2汤匙，威化纸10块，2汤匙，蛋1只，面包糠3汤匙，香菜1条。调味料：蒜盐，胡椒粉各半茶匙。

制作方法:

（1）虾去壳去肠，洗净，抹干水分，用调味料腌片刻。（2）芒果切条，西芹切条。（3）香菜摘叶。（4）每块威化纸包1只虾，1条芒果条，1条西芹和半茶匙沙律酱（5）打拌鸡蛋液。（6）每件海鲜沙律蘸上粟粉和蛋液，贴上1片香菜叶，再蘸面包糠（7）高火预热煎碟2分钟，倒上油，高火煮3分钟，把海鲜沙律卷放在碟上，翻动一次，使沾上油，再高火煮2分钟半，便可供食。

特点:

所属菜系：微波炉菜

威化海鲜沙律

原料:

材料：鲜虾100克（约2两半），芒果1个，西芹25克（约6钱半），沙律酱2汤匙，威化纸10块，2汤匙，蛋1只，面包糠3汤匙，香菜1条。调味料：蒜盐，胡椒粉各半茶匙。

制作方法:

（1）虾去壳去肠，洗净，抹干水分，用调味料腌片刻。（2）芒果切条，西芹切条。（3）香菜摘叶。（4）每块威化纸包1只虾，1条芒果条，1条西芹和半茶匙沙律酱（5）打拌鸡蛋液。（6）每件海鲜沙律蘸上粟粉和蛋液，贴上1片香菜叶，再蘸面包糠（7）高火预热煎碟2分钟，倒上油，高火煮3分钟，把海鲜沙律卷放在碟上，翻动一次，使沾上油，再高火煮2分钟半，便可供食。

特点:

所属菜系：微波炉菜

婆参扒大鸭

原料:

用料: 拆好红鸭1只, 发好婆参300克, 茭菜250克。调料: 姜件1块(拍松), 上汤1杯, 二汤1汤匙, 绍酒、湿淀粉各0.5汤匙, 精盐2茶匙, 味精1茶匙, 深色酱油3茶匙, 胡椒粉1茶匙, 麻油2茶匙, 包尾油1汤匙。

制作方法:

"先将婆参原件滚煨过, 放在瓦盆里, 加入姜件、精盐、绍酒、二汤、随后放入笼内蒸至稔。再将拆好的红鸭回蒸至热透, 覆放在长形的大碟上。然后, 将茭菜加味煸至熟, 排放在红鸭两边, 再将婆参中的姜件拣掉, 隔去

原汤, 放在碟的一边傍着红鸭。用油锅放入绍酒, 注入上汤, 用精

特点:

此菜味香浓郁, 筵席菜式。

所属菜系: 其他

嫩姜子鸭片

原料:

生净出骨去皮子鸭肉300克。水发香菇25克、蛋清1个、嫩姜片25克。白汤50克、绍酒15克、酱油5克、葱段5克、精盐1.5克、味精1.5克、湿淀粉25克、芝麻油15克、熟猪油750克（约耗75克）。

制作方法:

把鸭肉批成薄片，加绍酒5克和精盐，蛋清打匀，再加湿淀粉20克上浆待用。香菇批片。把酱油、味精、和绍酒10克、湿淀粉5克放入碗中调成芡汁待用。炒锅置中火上烧热，下猪油至四成热（约88℃）时，放入鸭片划散，至成熟，倒入漏勺卜锅内留油15克，放入葱段，姜片略煸，下鸭片炒匀，即将调好的芡汁加白汤搅匀倒入锅内，翻炒均匀，淋入芝麻油，出锅装盘即成。

特点:

鸭片鲜嫩，葱姜清鲜，香辣可口。

所属菜系：浙江菜

嫩姜拌莴笋

原料:

嫩姜50克，葛笋200克，芥末仁150克，精盐5克，香油10克，白糖10克，香醋20克，酱油10克，味精2克。

制作方法:

〔制法〕

(1)莴笋削去皮，切成长8厘米、粗4厘米的条，加精盐拌匀腌渍2小时，去其苦味，取出洗净，在沸水锅中略焯，控干后，加白糖(5克)、香醋(10克)、味精(1克)腌渍。

(2)芥末仁(芥末粗老的茎，撕剔其表皮后的嫩茎)切成长8厘米、粗4厘米的长条，放在沸水锅中炸熟，加酱油、白糖(5克)、味精(1克)、香醋(5克)腌渍2小时。

(3)嫩姜刮去皮，切长细丝，浸泡后，加醋5克腌渍半小时。

(4)以上丝条放在一起拌匀，淋上香油即成。

[功效]

姜具有独特香味和辣味，其含有蛋白质、糖、脂肪及丰富的铁、盐等，还含有姜油酮、姜油酚及姜油醇等。姜味辛，性微温，有发表、散寒、止咳、解毒等功能，还具有引起血管扩张和中枢神经兴奋的功能，能增加血液循环。

芥末性味辛、热，温胃散寒。可作调味品，多用于拌菜。

此菜功能在于健胃止呕、化痰，增进食欲。并有利五脏、补筋骨、开膈热、通经脉、祛口气、白牙齿、明眼目之功效。

特点:

脆嫩微辛辣，风味独特。

所属菜系: 其它菜系

嫩姜羊肉片

原料:

净羊肉四两；白糖五分；嫩姜八钱；精盐二分；鸡蛋一个；味精二分；酱油三钱；胡椒粉一分；黄酒二钱；食油一两二钱；湿淀粉四钱

制作方法:

1.选用羊腿肉，剔去筋膜，切成一寸半长、五分宽、一分厚的肉片，放入碗内，加黄酒（一钱）、精盐（二分）、鸡蛋（半只）、湿淀粉（三钱）浆拌均匀。嫩姜洗净，去皮切成长薄片。2.取小碗一只，放入酱油、白糖、黄酒、醋、胡椒粉、味精、湿淀粉和水适量，调成卤汁，待用。3.锅放炉火上，放入食油烧热，投入肉片煸炒至松散变色发挺时盛起。锅内加油二钱，放入葱结、姜片煸炒出香味，倒入肉片炒匀，并将小碗内卤汁调匀泼入锅中，翻炒几下，使卤汁裹匀肉片即成。

特点:

此菜肉片鲜嫩，姜片清香，味美爽口。

所属菜系：其他

嫩豇豆汤

原料:

豇豆250克，青椒75克，鲜汤750克，水淀粉、盐适量。

制作方法:

1、将豇豆洗净，切成3厘米左右的段；青椒去蒂、去籽洗净后切成粗丝。2、炒锅置旺火上，将油烧至七成热，放入青椒丝炒出香味，加少许盐炒匀，再倒入豇豆同炒；倒入鲜汤，煮两分钟，调好味，勾入水淀粉即可。

特点:

"色泽翠绿,鲜咸爽口,汤清味鲜.

所属菜系：浙江菜

子鱼勒丸子汤

原料:

猪夹心肉150克。子鱼勒100克、蛋清一只（约重25克）。精盐2克、味精2.5克、绍酒5克、葱2克、姜片2.5克。

制作方法:

"1.将子鱼勒洗净放入碗，加绍酒、葱结、姜片，上笼蒸熟，拣去葱结，姜片盛入汤碗中。 2.肉斩末，加水50克、盐1克，搅拌上劲，再加蛋清和味精搅匀，锅加水，把肉末挤成肉丸10个，放入锅置中火上，待肉丸外皮结壳时，用手勺轻轻推动，沸起后加冷水，移至小火上煮熟，滗入子鱼勒的原汁，沸后撇去浮沫，加盐、味精，撒入葱段，淋入猪油。出锅放入盛子鱼勒的汤碗中即成

特点:

子鱼勒鲜香，肉丸松软，汤汁可口。

所属菜系：浙江菜

子鱼勒丸子汤

原料:

猪夹心肉150克。子鱼勒100克、蛋清一只（约重25克）。精盐2克、味精2.5克、绍酒5克、葱2克、姜片2.5克。

制作方法:

将子鱼勒洗净放入碗，加绍酒、葱结、姜片，上笼蒸熟，拣去葱结，姜片盛入汤碗中。肉斩末，加水50克、盐1克，搅拌上劲，再加蛋清和味精搅匀，锅加水，把肉末挤成肉丸10个，放入锅置中火上，待肉丸外皮结壳时，用手勺轻轻推动，沸起后加冷水，移至小火上煮熟，滗入子鱼勒的原汁：沸后撇去浮沫，加盐、味精，撒入葱段，淋入猪油。出锅放入盛子鱼勒的汤碗中即成，

特点:

子鱼勒鲜香，肉丸松软，汤汁可口。

所属菜系：浙江菜

孔府一品锅

原料:

水发海参50克，水发鱼肚150克，白煮时子500克，白煮母鸡1只（重约500克），白煮鸭二只（重约750克），水发鱿鱼卷10个（重约150克），水发玉兰片25克，鸡蛋荷包10个，白煮山药段500克，水发龙须粉250克，蒸好的白菜墩150克，豌豆苗3根，精盐40克，绍酒150克，纯鸡汤1500克。

制作方法:

1、海参片成抹刀片。鱼肚片成长5厘米、宽2厘米、厚0.3厘米的片。玉兰片片成长5厘米、宽2厘米、厚0.2厘米的片。豌豆苗放入开水中烫过捞出，用冷水过凉。鱿鱼卷用鸡汤氽过备用。2、“劝一品锅”一只，将龙须粉、白菜墩、白煮山药放入锅内垫底，将白煮时子、白煮鸡、白煮鸭分别摆在上面，再将海参、鱼肚、鱿鱼卷、玉兰片、鸡蛋荷包在各料间隔处摆成一定的图案，加入鸡汤、绍酒、精盐，用旺火蒸2小时左右取出，搭上豌豆苗上席即可。注意：鸡、鸭宰杀后清水洗净，要放入开水锅中略焯，去除血水。海参、鱼肚、鱿鱼均必须发透至软。要用鸡汤蒸制，以保持汤汁浓鲜。

特点:

食物多样，用料珍贵，汤汁鲜美，白菜清口。

所属菜系：鲁菜

孔雀开屏鸭

原料:

主料: 晾干脆皮鸡1只(光鸡重约800克左右为好), 上好蛋粉的鸡肝50克, 贴好锅贴鲈50克, 酿好百花岛6件, 卷好蛋黄卷50克, 鹌鹑蛋7个, 炒熟长郊菜7条, 火腿茸4克, 茼蒿7片

制作方法:

"[原料]:

主料: 晾干脆皮鸡1只(光鸡重约800克左右为好), 上好蛋粉的鸡肝50克, 贴好锅贴鲈50克, 酿好百花岛6件, 卷好蛋黄卷50克, 鹌鹑蛋7个, 炒熟长郊菜7条, 火腿茸4克, 茼蒿7片。

调料: 植物油1公斤(实耗约150克)。

[制法]:

(1)将食匙内抹上一层植物油, 然后将鹌鹑蛋打入, 面上撒上火腿茸, 粘上茼蒿叶, 上笼屉蒸熟起出, 切成琵琶形。

(2)用油将鸡肝、锅贴鲈、百花岛、蛋黄卷炸熟, 除百花岛外, 均切成6件。

(3)在大长碟的末端, 用炒熟的长郊菜斜间成6格, 便成了孔雀尾的轮廓, 每条长郊菜的顶部放上琵琶蛋并将烧鸡肝、锅贴鲈、百花岛、蛋黄卷等, 每式一件, 分别按顺序排砌格内, 作为孔雀尾。

(4)炒勺倒入植物油, 在旺火上烧至7~8成热, 放入晾干脆皮鸡, 将鸡腹朝上、鸡背向下放置在漏勺上炸, 同时用炒勺将热油反复从鸡腹部刀口浇入腹中。约3~4分钟后, 待鸡全身呈棕红色时, 再稍炸一下即可。

(5)炸好后砍成若干块, 砌成孔雀身, 与头尾等拼在一起即成。另勾汁、放盐。

[特点]:

形似孔雀, 外表美观, 肉香皮脆, 宴客佳肴。

特点:

形似孔雀, 外表美观, 肉香皮脆, 宴客佳肴。

所属菜系： 其它菜系

孔雀开屏鸭

原料:

主料: 晾干脆皮鸡1只(光鸡重约800克左右为好), 上好蛋粉的鸡肝50克, 贴好窝贴鲈50克, 酿好百花岛6件, 卷好蛋黄卷50克, 鹌鹑蛋7个, 炒熟长郊菜7条, 火腿茸4克, 茼蒿7片。调料: 植物油1公斤(实耗约150克)。

制作方法:

(1) 将食匙内抹上一层植物油, 然后将鹌鹑蛋打入, 面上撒上火腿茸, 粘上茼蒿叶, 上笼屉蒸熟起出, 却成琵琶形。(2) 用油将鸡肝、窝贴鲈、百花岛、蛋黄卷炸熟, 除百花岛外, 均切成6件。(3) 在大长碟的末端, 用炒熟的长郊菜斜间成6格, 便成了孔雀尾的轮廓, 每条长郊菜的顶部放上琵琶蛋并将烧鸡肝、窝贴鲈、百花岛、蛋黄卷等, 每式一件, 分别按顺序排砌格内, 作为孔雀尾。(4) 炒勺倒入植物油, 在旺火上烧至7~8成热, 放入晾干脆皮鸡, 将鸡腹朝上、鸡背向下放置在漏勺上炸, 同时用手勺将热油反复从鸡腹部刀口浇入腹中。约3~4分钟后, 待鸡全身呈棕红色时, 再稍炸一下即可。(5) 炸好后砍成若干块, 砌成孔雀身, 与头尾等拼在一起即成。另跟勾汁、淮盐。

特点:

形似孔雀, 外表美观, 肉香皮脆, 宴客佳肴。

所属菜系: 浙江菜

孜然羊肉

原料:

羊肉300克，孜然15克，笋片50克，油1500克（约耗75克），料酒20克，盐1克，白糖15克，鸡蛋30克，味精7克，辣糊30克，水淀粉50克，香油10克，汤、面各少许。

制作方法:

1、羊肉切片放碗里，加鸡蛋、淀粉、面，抓匀糊。2、勺坐油，待油五成熟，下肉片划开后，放笋片，一起倒出。原勺留油，加辣糊、盐、糖、味精、料酒、孜然、汤、倒入肉片、笋，颠勺，拢点芡，淋香油，出勺即成。

特点:

质地软嫩，鲜辣咸香，孜然味浓。

所属菜系：浙江菜

孩子黄瘦的饮食调理

原料:

" 小红枣,大麦,秫米,莲子,糖,苡米,鸡或牛肉、排骨,肉豆蔻、草豆蔻、丁香、茴香、桂皮

制作方法:

孩子又黄又瘦，是由于喂养不当，导致脾胃虚弱的结果。如孩子过多吃冷饮，容易使脾胃受伤而发生气滞。爱吃东西，吃多了会造成“停食”，也使脾胃之气呆滞。嗜食甜食会伤及脾，造成脾虚，使脾胃气滞。脾胃虚弱的孩子很少有饥饿感，这是由于脾胃气机不畅，也是孩子黄瘦的最根本原因。中医治疗，主要是调理脾胃，舒畅气机，清除宿食，温补脾胃，以祛虚寒等。还可采用以下药膳，进行饮食调理。

(1) 枣麦粥。选干净小红枣8-10枚，大麦适量，用温水浸泡后旺火熬煮。

(2) 枣秫粥。先将秫米用少量水浸泡后，再放锅内炒至略黄，然后加入浸泡后的小红枣8-10枚，用旺火熬烂。

(3) 莲子粥。将莲子去皮去芯，用温水浸泡后旺火熬煮成粥，吃时可加少量糖。

(4) 苡米粥。将选干净的苡米，或加少量秫米，用温水浸泡后，再用旺火熬粥。

(5) 肉汤粥。用鸡或牛肉、排骨煮汤，煮时加入肉豆蔻、草豆蔻、丁香、茴香、桂皮等适量，吃时放点食盐。

在吃上述汤粥时，可与从市场上所购的山楂糕及茯苓饼同吃，以调理脾胃。

如果使孩子从小养成良好的饮食习惯，及时添加辅食，不要一味吃甜食，以咸食为主，不偏食，适当节制生冷饮食，就能有效地预防孩子黄瘦。

特点:

所属菜系: 其它菜系

宁式鳊丝

原料:

熟鳊丝, 熟笋丝, 净韭

制作方法:

"特点: 浙江传统名菜,此菜选用拆骨熟鳊丝,以重油,重姜烹制,油润肥美,风味独特.

用料: 熟鳊丝300克,熟笋丝100克,净韭芽50克,葱段2克, 葱白段5克

姜汁水10克酱油0克姜丝3克胡椒粉, 味精各1克, 湿淀粉, 香油, 料酒各25克, 白汤, 熟菜油各75克。

烹饪方法: 鳊丝切成五厘米的段, 韭芽切成4厘米的段。在锅中倒入熟

菜油烧至八成热, 加入葱白炆香, 然后加入酱油翻锅, 放入笋丝和白汤稍烧, 加入韭芽, 味精, 葱段, 用湿淀粉勾芡, 淋上香油, 撒上胡椒粉即可

特点:

" 浙江传统名菜,此菜选用拆骨熟鳊丝,以重油,重姜烹制,油润肥美,风味独特.

所属菜系: 江浙菜

宁式鳝丝

原料:

主料: 熟鳝丝300克。配料: 熟笋丝100克, 净韭芽50克。调料: 葱段2克, 葱白段5克, 姜汁水10克, 姜丝5克, 胡椒粉1克, 绍酒25克, 酱油30克, 味精1.5克, 白汤75克, 湿淀粉25克, 芝麻油 2 5 克, 熟菜油75克。

制作方法:

"(1)将鳝鱼丝切成5厘米长的段, 韭芽切成4厘米长的段。(2)把炒锅置中火上, 下入熟菜油, 烧至八成熟, 投入葱白段煸出香味, 下鳝丝、姜丝煸炒, 烹上绍酒和姜汁水, 加锅盖稍焖。然后, 加入酱油翻锅, 放入笋丝和上汤稍烧,放入韭芽,味精稍炒后,勾芡,放入葱段,淋入明油,芝麻油,将锅内鳝丝颠翻几下,撒上胡椒粉装盆。

特点:

嫩滑香鲜, 油润肥美, 此风味在上海、杭州等地颇负盛名, 久销不衰。

所属菜系: 其他

它似蜜

原料:

净羊里脊肉150克, 白糖40克, 甜面酱5克, 酱油10克,

制作方法:

"特点: 传统北京清真名菜,特点是形似新杏脯,色红汁亮,肉质柔软,食之香甜如蜜,回味略酸.

用料: 净羊里脊肉150克, 白糖40克, 甜面酱5克, 酱油10克, 醋, 料酒各3克, 湿淀粉25克, 姜汁, 糖色1克, 香油60克, 花生油500克。

烹饪方法: 羊肉切成长3厘米, 宽2厘米的薄片, 用甜面酱, 湿淀粉

15克抓匀姜汁, 糖色, 酱油, 醋, 料酒, 白糖, 湿淀粉10克调成芡汁。花生油烧至七成热, 放入浆好的羊肉片迅速拨散, 待肉片变为白色时捞起滤油。将炒锅置于火上, 放入香油烧热, 倒入滑好的肉片和芡汁, 快速翻炒使肉片沾满芡汁, 淋上香油即可。

特点:

" 传统北京清真名菜,特点是形似新杏脯,色红汁亮,肉质柔软,食之香甜如蜜,回味略酸.

所属菜系: 回族清真

它似蜜

原料:

净羊里脊肉 1 5 0 克 白糖 4 0 克, 甜面酱 5 克, 酱油 1 0 克, 醋、料酒各 3 克, 湿淀粉 2 5 克, 姜汁、糖色各 1 克, 香油 6 0 克 花生油 5 0 0 克

制作方法:

"羊里脊肉斜刀切成长 3 厘米、宽 2 厘米极薄片, 用甜面酱、湿淀粉 1 5 克抓匀; 姜汁、糖色、酱油、醋、料酒、白糖、湿淀粉 1 0 克调成芡汁; 花生油烧至七成热, 放入浆好的羊里脊片迅速拨散,

待里脊片变成白色捞出沥油; 将炒锅置旺火上, 放入香油烧热, 倒入滑好的里脊片,

特点:

传统北京清真名菜。始创于清宫御膳房, 以羊里脊肉为主料, 滑炒而成。特点是形似杏脯, 色红汁亮, 质地软嫩。

所属菜系: 京菜

安宁解闷汤

原料:

红枣12粒、浮小麦1、甘草1钱、冰糖1

制作方法:

做法: 清水两碗加材料煲1小时。

功效: 这汤有助消除抑郁烦闷，平日生活紧张不妨多饮。

特点:

这汤有助消除抑郁烦闷，平日生活紧张不妨多饮

所属菜系: 其它菜系

安神----姜汁鳊鱼

原料:

鳊鱼1尾（约重750克），生姜、葱、精盐、酱油、醋、糖、植物油适量。

制作方法:

"[制作方法]

1.鳊鱼去鳞和内脏，洗净，在鱼两边用刀斜剞划2个x，腹背两面用盐擦一下，放盘内，用重物压上，腌渍约4小时，姜洗净切末。

2.将鱼滤去盐水，放在热油锅里面两煎至金黄色。

3.锅内放少许熟油，油热放入大量生姜末、葱花，略煸炒，加入酱油、清水少许、盖上盖焖一下。焖至卤汁将干，放些糖和醋。将鱼翻个身，等卤汁稍收干即成。

[本品特点]

色红，味浓，鲜嫩。功用为调胃气，助消化，散寒散表，止呕行水。用于胃寒不和、风寒感冒、消化不良、呕吐等症。

特点:

色红，味浓，鲜嫩

所属菜系： 其它菜系

安神茶

原料:

龙齿9克，石菖蒲3克。

制作方法:

"制法：将龙齿煅过，并研碎，石草蒲切碎，水煎即成。

功效：健脑开窍，安神益智。

用法：每日1剂，代茶饮。

应用：适用于失眠多梦，记忆力减退者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脑开窍，安神益智

所属菜系：其它菜系

宋嫂鱼羹

原料:

"鳊鱼（或鲈鱼）1条（重600克左右），熟火腿，熟竹笋肉，水发香菇，葱段，绍酒，酱油，醋各25克，鸡蛋黄2个，姜末1克，精盐2.5克，味精3克，鸡汤250克，熟猪油50克，湿淀粉30克。

制作方法:

"1.将鱼去鳞去鳃，剖腹去内脏，洗净，斩去头尾，用平刀从头至尾沿脊背骨片成两片，放入盆中，鱼皮朝下，加葱段10克，绍酒15克，盐1克，上笼用旺火蒸6分钟左右至熟，取出去掉葱，姜，滗去卤汁待用。用竹筷拨碎鱼肉，除去皮骨，再将卤汁倒回鱼肉中。2.将火腿，笋，香菇均切成5厘米长的丝。蛋黄打散。3.炒锅上旺火，下熟猪油15克烧热，下葱段15克，煸至有香味，加入鸡汤，煮沸，烹入绍酒10克，捞出葱段不用，放入笋和香菇，再煮沸后，将鱼肉连同原汁入锅，加酱油，盐1.5克，味精煮沸，用湿淀粉调稀勾薄芡，然后将蛋黄液倒入锅内搅匀，待汤再沸时加醋，浇上六成热猪油35克，起锅碾盛入汤盆中，撒上火腿丝，姜末即成。

特点:

"色泽金黄，鲜嫩润滑，味似蟹羹。

所属菜系：浙江菜

宝珠梨炒鸡丁

原料:

鸡肉250克，呈贡宝珠梨150克，云腿、老蛋各25克，鸡蛋1个，姜15克，葱25克，精盐4克，蚕豆水粉20克，鸡汤50克，味精0.5克，熟猪油1000克（约耗90克）。

制作方法:

1、鸡肉先在膛面刻十字花刀，刀深为肉厚的2/3，然后切成1厘米见方的丁。云腿、老蛋、宝珠梨（去皮、核），分别切成0.8厘米见方的丁。姜切片。葱切成2厘米长的段。2、鸡肉丁放碗内，加精盐、鸡蛋清、蚕豆水粉，捏匀上浆。3、炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油一勺涮锅，再倒入熟猪油，烧至三成热，放入鸡肉丁宝珠梨丁，用手勺前后推动，以免粘锅，滑至颜色翻白起锅，倒入漏勺沥油。4、炒锅内留油20克，上火烧热，下姜片、葱段炝锅，放入云腿丁老蛋丁炒熟，再放入鸡肉丁宝珠梨丁和精盐煸炒，加鸡汤，取小碗一个盛清水少许，将蚕豆水粉调稀，徐徐下入锅中勾浓芡，放味精，颠锅，淋入熟猪油40克，翻炒几下即成。

特点:

洁白光亮，肉质鲜嫩，珠梨甜脆，香鲜爽口，酒饭皆宜，为筵席菜肴之一。

所属菜系：云南菜

宝珠梨炒鸡丁

原料:

鸡肉250克，呈贡宝珠梨150克，云腿、老蛋各25克，鸡蛋1个，姜15克，葱25克，精盐4克，蚕豆水粉20克，鸡汤50克，味精0.5克，熟猪油1000克（约耗90克）。

制作方法:

1、鸡肉先在膛面刻十字花刀，刀深为肉厚的2/3，然后切成1厘米见方的丁。云腿、老蛋、宝珠梨（去皮、核），分别切成0.8厘米见方的丁。姜切片。葱切成2厘米长的段。2、鸡肉丁放碗内，加精盐、鸡蛋清、蚕豆水粉，捏匀上浆。3、炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油一勺涮锅，再倒入熟猪油，烧至三成热，放入鸡肉丁宝珠梨丁，用手勺前后推动，以免粘锅，滑至颜色翻白起锅，倒入漏勺沥油。4、炒锅内留油20克，上火烧热，下姜片、葱段炝锅，放入云腿丁老蛋丁炒熟，再放入鸡肉丁宝珠梨丁和精盐煸炒，加鸡汤，取小碗一个盛清水少许，将蚕豆水粉调稀，徐徐下入锅中勾浓芡，放味精，颠锅，淋入熟猪油40克，翻炒几下即成。

特点:

洁白光亮，肉质鲜嫩，珠梨甜脆，香鲜爽口，酒饭皆宜，为筵席菜肴之一。

所属菜系：云南菜

宝酿龙瓜

原料:

主料: 丝瓜150克, 浆虾仁25克、熟火腿15克、熟鸡肉10克、水发冬菇10克、熟干贝10克、厚鱼茸100克、冬笋20克。辅料: 葱末5克、味精3克、绍酒25克、精盐2克、湿淀粉20克、熟鸡油15克、熟猪油100克、清汤150克。

制作方法:

丝瓜刨皮蒂, 切成4厘米长的段20段, 中间挖去2/3, 留1/3, 将火腿10克和鸡肉、干贝、笋肉、冬菇切成细米丁, 另5克火腿切末。锅烧热, 下猪油烧至四成热(约88℃), 放入虾仁划散, 倒入漏勺沥去油, 原锅倒入鸡肉、干肉、笋、冬菇、火腿等料略煸炒, 烹入绍酒, 加精盐0.5克和味精1克, 放入虾仁丁, 加少量清汤, 沸后加湿淀粉勾芡成馅料。将丝瓜段撒上干淀粉, 逐个酿入馅料, 用厚鱼茸封口。鱼茸上放火腿及小葱末, 上笼蒸熟去水, 盛入盘中。锅中放入清汤、精盐1.5克、味精2克, 沸后加湿淀粉勾芡, 浇在丝瓜上, 淋上鸡油即成。

特点:

鲜嫩软糯, 鲜香馥郁, 清新美观。

所属菜系: 浙江菜

客家黄酒煮鸡

原料:

正宗客家糯米酒，三黄鸡，生姜，盐

制作方法:

将三黄鸡切成小块，生姜妙香，再将三黄鸡，黄酒一齐下锅煮5-10分钟即可。

特点:

香甜爽口，补气，补肾，最适产妇食用

所属菜系：其他

宫保兔肉

原料:

"净兔肉150克,花生米50克,料酒10克,精盐1克,豆瓣辣酱15克,白糖5克,葱、姜末各少许,鸡蛋清1个湿玉米粉15克,花生油500克(约耗25克)。

制作方法:

1.用水将兔肉洗净,切成边长4分的方丁,放入碗内,加入料酒、精盐、葱姜末、湿玉米粉各少许以及1个鸡蛋清,拌匀浆好。2.将花生米放入碗中,注入开水浸泡5分钟,捞出剥去皮。坐煸锅,注入100克花生油,下入花生米,用温油炸熟呈黄色捞出。3.坐煸锅,注入花生油,烧至五成热,下入兔肉丁滑熟,倒入漏勺中。4.锅中留底油,下入豆瓣酱、料酒、精盐、白糖和葱姜末煸炒至汁浓时,倒入兔肉丁和花生米,翻炒均匀,即可出锅。

特点:

所属菜系: 满汉全席

宫保尤鱼

原料:

"尤鱼卷,花生米,花椒,辣椒,糖,醋盐,味精。

制作方法:

"①汤锅上火将尤鱼卷略焯; ②炒锅上火留底油加花椒、辣椒略炸放入尤鱼卷、糖、醋、盐、味精,加花生米翻炒即可。

特点:

川菜

所属菜系: 川菜

宫保牛肉

原料:

"牛肉250克,油炸花生仁、干红辣末、适量,酱油20克,白糖b克,花椒少许,葱末15克,姜片、蒜片、醋各5克,盐、味精、料酒、湿淀粉各少许。肉汤50克,熟菜油适量。

制作方法:

"①牛肉切成方丁加盐、酱油、料酒淀粉拌匀稍腌; ②碗内放入白糖、盐、酱油、醋、料酒、味精、肉汤、湿淀粉,拌成汁; ③炒锅内放入油油烧至六成热,放入干红辣椒末,炸至呈棕红色,加入花椒,稍后倒入牛肉丁炒散,再放葱、姜、蒜炒出香味倒入对好的味汁边倒边翻炒,最后放花生米炒匀出锅装盘即成

特点:

川菜

所属菜系: 川菜

宫保虾仁

原料:

"大虾,盐,胡椒料酒,鸡蛋,酱油白糖,花椒,干辣椒,葱,姜,醋红油,腰果。

制作方法:

"①将大虾肉剖两刀或夹刀片,沾干水分,加盐、胡椒、料酒、蛋清糊、少许酱油拌均,投入温油中滑熟。用盐、水淀粉、料酒、白糖、酱油、汤放碗中调成汁; ②另起锅,下底油将花椒、干辣椒炸成褐红色,接着下葱姜片及碗中的汁,倒入虾球翻炒几下,淋少许醋和红油,放入炸熟的腰果拌均即可。

特点:

川菜

所属菜系: 川菜

宫保豆腐

原料:

主料: 豆腐两块, 瘦肉丁胡萝卜丁 油炸花生米各二两。佐料: 白糖、辣椒酱、淀粉、葱、姜、蒜末各少许。

制作方法:

"(1)豆腐切成三分厚的大片, 下锅炸成金黄色取出切成丁, 用淀粉水搅匀, 再下锅炸成金黄色取出; (2)锅内放油, 用葱、姜、蒜末及胡萝卜丁炸锅;

(3)加肉丁、花生米、辣椒酱、酱油煸炒几下, 添一勺汤, 再把豆腐丁放入锅内, 开锅里用淀粉勾汁即成。

特点:

咸、辣、甜、香, 为四季名菜。

所属菜系: 其他

宫保鸡丁

原料:

仔鸡脯肉300克。干辣椒15克、花椒5克、花生仁50克。姜葱蒜各10克、素油25克、猪化油25克、盐2克、料酒20克、水豆粉80克、酱油25克、醋15克、白糖15克、味精0.5克、汤50克。

制作方法:

仔鸡脯肉洗净，去尽筋油，用刀拍松，先剖十字花刀（深度为肉厚的2／3刀），再剁成1.5厘米见方的丁，加盐、料酒、水豆粉拌匀码味。干辣椒擦净；去蒂、籽，切成短节。葱切成短节。姜、蒜切小方片。花生仁去红衣，入油锅炸酥，捞出备用。用小碗将酱油、醋、白糖、料酒、味精、水豆粉、汤兑匀成荔枝味芡汁。炒锅置旺火上，下素油烧热，下辣椒节炒成棕红色时，下花椒微炒，加适量猪化油，下鸡丁炒散，放入姜、蒜、葱稍炒，烹入芡汁，迅速翻簸并加入花生仁簸匀，起锅装盘即成。

特点:

色润棕红亮油，红嫩鲜酥，荔枝味浓，鲜美适口。

所属菜系：川菜

宫保鸡丁

原料:

鸡脯肉 3 0 0 克, 花生米 5 0 克 干红辣椒 2 0 克, 花椒 2 克, 酱油 1 0 克, 醋 1 0 克, 白糖 1 5 克, 料酒 1 0 克, 精盐 1 0 克, 味精 1 克, 姜片 2 克, 蒜片 2 克

制作方法:

"1.将鸡脯肉去筋, 切十字花刀, 切成 2 厘米见方的丁, 装碗加酱油、精盐、料酒码味后, 用水豆粉拌匀; 2.用酱油、白糖、醋、味精、清汤、水豆粉调成芡汁; 3.干红辣椒去蒂去籽, 切成 2 厘米长的节; 4.花生米用温水泡涨去皮, 用油炸脆; 5.锅内油烧至五成热, 放干辣椒、花椒, 炸呈棕红色,倒入鸡丁炒散, 放入姜葱蒜炒匀, 烹入芡汁, 加花生米翻两下装盘即可

特点:

四川成都名菜。以鸡脯肉、花生米、干辣椒为主料炒制而成。成菜色泽金黄, 鸡肉鲜嫩, 花生米香脆, 咸辣略带甜

所属菜系: 川菜

宫保鳧龙花

原料:

鳧鱼肉350克，油炸去皮花生米50克，青红椒50克，鸡蛋清2个，烹调油1000克，红油25克，料酒25克，米醋25克，酱油25克，白糖35克，盐适量，花椒粉15克，味精5克，干椒段15克，葱姜末各25克，淀粉25克。

制作方法:

1、鳧鱼肉泡洗干净，切成1.5厘米厚的片，剖花刀后切成长方丁，放盆内，加入盐、蛋清、淀粉，抹匀浆好，青椒洗净去内盘切成大丁待用。2、炒勺上火，加入谄油烧热，下入大料、葱姜蒜末煸出香味，下入鸡汤，煮10分钟捞出大料，下入丸子，加入蚝油等调料，煨靠入味后收汁、淋芡，使汤汁挂均匀，淋香油出勺待用。3、炒勺上火烧热，加入底油，下入葱姜蒜末煸出香味，加入鸡汤、调料及鲍贝，文火煨、靠入味后收汁，淋芡使汤汁挂匀，淋香油出勺与丸子分装入盘内，即成。

特点:

色泽金黄，质软嫩，味咸鲜微辣清香。

所属菜系: 其他

宫庭献鱼

原料:

鲩鱼或黄花鱼1条约重1斤左右，奇异果、草莓、菠萝各少许，蒜肉2粒剁碎，姜米1茶匙。生抽1/2汤匙，盐1/3茶匙，镇江醋3汤匙，糖1 1/4汤匙，水1/2杯，麻油少许。（生粉水少许打茨用。）

制作方法:

"材料:

制法:

(一)鱼丢鳞刮净在鱼身切下数刀，抹上绍酒和盐少许腌匀，待用。

(二)将上项鱼扑上干粉，放入滚油中炸至外呈金黄色，鱼熟捞起，滤干油份。上碟。

(三)用1汤匙油爆香蒜茸、姜米，倒下茨汁料煮开，打茨。

(四)将奇异果、草莓、菠萝同切成小块放入茨汁中煮匀，淋上鱼面即成。

特点:

所属菜系: 粤菜

宫廷珍珠鸡排

原料:

宫廷鸡胸肉300克，小松籽仁100克，宫廷鸡蛋4枚，玉米粉50克，烹调油、料酒、盐、胡椒粉、葱姜末各适量。

制作方法:

"1.鸡胸肉洗净，去净筋膜，切去周边，剖小十字花刀，码盘内，撒上调料，用手拍打后腌渍入味待用。 2.鸡蛋打入碗内，抽打均匀，将加工腌渍后的鸡胸肉，先粘匀玉米粉，再沾蛋液，最后粘匀松籽仁并按压牢待加工。 3.炒勺上火,加入净油,烧至5成熟左右时快速下入鸡排,炸至外酥里嫩、金黄色捞出，切成条码盘内即好。

特点:

色泽金黄美观、质地酥嫩、味咸微辣鲜香，有补益五脏、祛热安神、强健身体之功效。

所属菜系：其他

宫廷鸡丝炒菊花

原料:

宫廷鸡胸肉200克，鲜菊花2朵，宫廷鸡蛋2枚，冬笋50克，烹调油、料酒、盐、胡椒粉、味精、白糖、玉米淀粉、葱姜丝各适量。

制作方法:

1. 鸡胸肉去净筋膜后片切成细丝，放入碗内，加入盐、蛋清、淀粉拌匀浆好待用。 2. 菊花择洗干净，净水浸泡后捞出，冬笋切丝待用。 3. 炒勺上火，加入净油烧至四五成热时先下入鸡丝滑开，再下入冬笋稍滑后捞出待加工。 4. 炒勺上火，加上底油，下入葱姜稍煸后下入鸡丝、调料，快速翻炒至熟，下菊花再反复翻炒后淋入明油出勺装入盘内即好。

特点:

色泽白黄分明美观，质地软嫩鲜脆，味咸微辣鲜香，菊花香气突出，有补益五脏、治外感风热、头痛、眩晕之功效

所属菜系：其他

宫廷鸡腿烧海参

原料:

宫廷鸡腿500克，水发灰参300克，烹调油、酱油、料酒、鸡精、胡椒粉、白糖、淀粉、葱姜蒜、大料各适量。

制作方法:

1. 把鸡腿择洗干净，入开水锅内煮制八成熟捞出，去骨后皮向下码入碗内待加工。2. 炒勺上火，加上底油，下入大料、葱姜蒜片，煸炒后加鸡汤、调料，烧开后调好味，煮制片刻捞出大料、葱姜蒜片，汤汁浇入鸡腿碗内，盖严上屉蒸制20分钟取出，汤汁滗出，鸡腿扣入大盘中央待加工。3. 海参洗净，从中间一切两开，入开水勺内焯烫后捞出待用。4. 炒勺上火，加入蒸鸡腿汤汁，下入海参、调料，煨制入味后收汁，淋芡使汤汁挂均匀，淋入葱油出勺，海参放鸡腿周围，汤汁浇淋鸡腿肉上即好。

特点:

造型美观别致，色泽金黄油亮，质地软烂，味咸微甜稍辣浓香，有补益五脏六腑、除三焦火热、强健身体之功效

所属菜系：其他

宫廷鸡里蹦

原料:

宫廷鸡胸肉200克，大虾肉150克，黄瓜50克，宫廷鸡蛋2枚，烹调油、盐、鸡精、料酒、胡椒粉、淀粉、葱姜末各适量

制作方法:

"1. 鸡胸肉洗净，去净筋膜，剖花刀后切成长方丁放如碗内。大虾肉洗净，从背片开，取出虾线(肠)切成大丁块放入碗内，鸡肉、虾肉分别加入适量盐拌匀，加入蛋清、玉米淀粉拌匀浆好。黄瓜洗净，切开后去籽切成长方丁，待用。 2. 炒勺上火，加入净油烧至五成热，先下入鸡丁滑开，再下入虾丁滑后捞出待用。 3. 炒勺上火，加入底油，下入葱姜末，稍煸后下入鸡、虾、黄瓜丁，烹入调料，快速翻炒至熟透后淋欠，再翻炒后淋入明油出勺装入盘内既好。

特点:

色彩缤纷，质地软嫩鲜脆，味咸微辣清淡鲜香，有补益五脏、治疗上腔粘膜糜烂之功效

所属菜系：其他

宫灯里脊

原料:

猪里脊肉400克，熟青豆75克，鸡蛋清1只，绍酒7克，味精5克，湿淀粉20克，精盐5克，色拉油1000克（实耗100克），胡萝卜鱼茸卷适量，红椒：2只。

制作方法:

里脊肉切成细米粒，加鸡蛋清1只，和酒，盐拌匀，用湿淀粉上浆，青豆去皮待用。官灯造型：取胡萝卜卷，上笼蒸熟，改刀围成官灯形，红椒切成细丝，做官灯穗一摆成宫灯轮廓形状。

用经处理过的小配料做宫灯提系及垂带。炒锅置中火上烧热，下油，烧至四成热时，放入肉米划散至熟。

特点:

用料搭配适当，青豆翠绿，里脊白嫩，色泽典雅，口味清鲜软嫩。

所属菜系：其他

宫爆肉丁

原料:

猪后腿肉: 150克; 笋丁: 50克; 油: 40克; 蛋清: 15克; 水团粉: 25克; 白糖: 10克; 盐: 少许; 味精: 1.5克; 料酒: 10克; 酱油: 少许; 辣油: 少许; 辣豆瓣酱: 少许; 高汤: 少许

制作方法:

1、把肉切成8厘米见方的肉丁 2、将肉丁用鸡蛋、水团粉、盐浆好,再用辣豆瓣酱抓一抓,用温油滑开;笋丁用水氽一下。 3、将白糖、盐、酱油、味精、料酒、水团粉、高汤兑成汁。 4、热锅打底油,倒入主、副料翻炒几下,再倒入兑好的汁翻炒几下,打辣油出锅即成。

特点:

川菜

所属菜系: 川菜

宫爆鸡丁2

原料:

鸡脯肉300克, 花生米50克, 干红辣椒20克,

制作方法:

"特点: 四川成都名菜,成菜色泽金黄,鸡肉鲜嫩,花生米香脆,咸辣略带酸甜.此菜创于清代

用料: 鸡脯肉300克, 花生米50克, 干红辣椒20克,

水豆粉25克, 清汤20克, 花生油80克。

烹饪方法: 鸡脯肉切丁, 加酱油, 精盐, 料酒码味, 用水豆粉拌匀。

将酱油, 白糖, 醋, 味精, 清汤, 水豆粉调成芡汁。干红辣椒切成2厘米长的节。花生米用油炸脆, 将干红辣椒, 花椒炸至棕红色, 将鸡丁炒散, 放入姜葱蒜炒匀, 烹入芡汁, 加花生米翻两下装盘即可。

特点:

" 四川成都名菜,成菜色泽金黄,鸡肉鲜嫩,花生米香脆,咸辣略带酸甜.此菜创于清代

所属菜系: 北京菜

家乡芝士蛋糕

原料:

馅皮: 面粉225克, 发粉10克, 砂糖50克, 牛油150克, 水75克。
填充料: 利确达芝士500克, 雪利忌廉100克, 砂糖125克, 面粉50克, 厚忌廉35克, 酸忌廉300毫升, 蛋黄6个, 蛋白6个。

制作方法:

馅皮: 1. 把面粉, 发粉和砂糖混合搅拌, 再加入水和牛油于结合成形, 覆盖上不透水纸, 冷却1小时。2. 把炉预热至180c 3. 将23厘米的模具两侧和底部涂满油脂, 张贴上馅皮。4. 放在低架上, 以中低火烘局8-10分钟, 冷却之。填充料: 1. 除蛋白外, 把所有材料混合搅拌, 直至柔软。2. 搅拌蛋白直至成形, 之后加入混合物1。3. 注入馅皮中, 放在低架上, 用中低火烘局30-40分钟。4. 冷却1-2小时, 撒上糖霜点缀上桌。

特点:

所属菜系: 浙江菜

家乡蚝仔烙

原料:

珍珠蚝、番薯粉、鸡蛋、葱、盐、胡椒等

制作方法:

1、蚝仔用水浸开，挑出蚝肉，沥干水后加点盐和生粉捞匀，然后用水冲洗。加入薯粉打成浆。

2、打蛋备用。

3、镬烧热，下油，把蚝浆倒入镬中慢火煎，然后加入鸡蛋浆，翻转再煎，等两面蚝仔成金黄色时候，加多一点油，开猛火煎一下即离镬。

4、食用时候，蘸鱼露、洒胡椒。

要点：一定要给点耐性，不能用猛火煎，因为猛火下，蚝仔会爆开，散失水份，成菜就不再鲜甜。

广州视窗

特点:

蚝仔、鸡蛋都是补充体力的食品，味道融合既鲜甜，又容易入口。

所属菜系：粤菜

家制密汁叉烧

原料:

材料: 枚头肉450克(约12两), 蒜头1粒, 乾葱1粒。调味料: 老抽1汤匙, 生抽、淮盐、芝麻酱各1茶匙, 糖、玫瑰露酒、姜汁各1汤匙、磨豉1平汤匙, 海鲜酱2茶匙。蜜汁料: 暖水2汤匙, 麦芽糖1平汤匙。

制作方法:

" (1) 枚头肉洗净, 在表面轻轻刻痕。(2) 蒜头、乾葱去衣切碎, 与调味料同混和, 腌肉约45分锺。(3) 预热煎碟约2分锺, 加入油2汤匙, 放进枚颈肉, 用高火煮约12分锺。

(4) 打开炉门, 取出枚头肉, 涂上蜜汁料, 再用高火煮约1-2分锺。(5) 取出叉烧, 切片供食

特点:

所属菜系: 其他

家制广东风味粽子

原料:

制作方法:

"原料的预加工1.糯米、绿豆、花生米的泡制:

将纯糯米淘洗后，用60℃的水浸泡5小时，或用冷水浸泡12小时。

绿豆淘洗后，加滚水浸泡3.5小时，或用冷水浸泡12小时后去皮，效果最佳。

花生米加滚水浸泡3小时，或冷水浸泡5小时后去皮。

2.葱姜油的制作方法：把葱末、姜末、精盐少许放在25克猪油中炒成金黄色，出香味后，捡去葱姜末，即成葱姜油。

3.糯米绿豆瓣：将泡好的糯米、绿豆瓣，以3:1的比例混合拌匀后，加点碱(3公斤糯米，10克碱)，再拌入葱姜油，即成糯米绿豆瓣。

4.陈皮咸肉的制法:

用料：五花猪肉250克糖少许盐1汤匙葱白适量姜丝20根陈皮2块切丝料酒少许。

制法：把肉洗净，切成手指粗细的条、把糖、盐、料酒调好，搓在肉条上，然后放入葱丝、姜丝、陈皮丝拌匀。腌渍10小时后，捡去葱丝、姜丝。

5.腐乳咸肉制法:

用料：五花猪肉250克糖1汤匙葱结、姜丝适量料酒少许。

制法：把肉切成手指粗细的条，把糖、料酒、葱结、姜丝调好，搓在肉条上，腌渍10小时，捡去葱、姜，放腐乳碾碎，拌入腌渍肉条的味料，再腌渍1小时即可。

6.陈皮牛肉制法:

用料：牛腱子肉500克糖2汤匙酱油100克葱1根花椒粉1小匙料酒少许小茴香30粒(以纱布包好)陈皮两片小苏打少许

制法：将洗净的牛肉，切成手指粗细的条，用小苏打搓匀，放入适量滚开水中，再依次放白糖、葱、料酒、花椒粉、小茴香、煮一会

儿即放酱油，煮至八分熟即好。

7.腊肉的制法:

用料: 五花猪肉500克甜面酱250克料酒少许葱1根姜15克另有塑料绳毛头纸(窗户纸)。

制法: 将肉洗净，切33厘米左右长、3.3厘米宽、3.3厘米厚的条。将料酒、葱花、姜末放甜面酱中拌匀。把肉条放甜面酱中浸2小时。用窗户纸分别把每一条肉包严，用绳扎好，挂在阴凉处风干，约10天左右即好。

8.腊肠的制法:

用料: 猪的肥瘦肉1公斤料酒半汤匙白砂糖3汤匙精盐1汤匙葱2根姜25克肠衣3条喜欢陈皮味的，可放些陈皮丝腌渍，或放味精也可。

制法: 将猪肉切1厘米见方的丁，用上述调味料腌渍10小时。用50℃的水将肠衣泡5~6小时即软，再用水灌进肠内输通备用。将肉丁(捡去陈皮丝、葱姜)用漏斗灌入肠衣，边灌边分节，挂在阴凉处阴干，约1星期左右便可。

9.叉烧肉的制法:

用料: 肥瘦兼有的猪肉500克五香粉1汤匙料酒半汤匙白糖50克葱丝和鲜姜丝少许，高级酱油100克油适量。

制作: 把猪肉切成3.3厘米宽、6.7厘米长、2.7厘米厚的长条，用上述调味料腌制24小时，将肉条用文火油煎至八分熟，切丁待用。

10.豆沙的制法:

将煮烂的豆子，放在小竹筛中，筛底下放一小盆水。用手在筛底上揉搓豆子，豆沙筛入水盆中，将豆沙水倒入豆包布口袋中，挤落水分，即成豆沙。

火腿肉粽用料: 配制好的糯米绿豆瓣750克火腿丁50克冬菇或香菇25克猪肉末50克精制淀粉10克麻油5克猪油25克葱末、姜末、精盐适量白糖1汤匙竹叶、马莲。

制法: 用猪油将葱末、姜末炒黄，除去葱姜末后，依次放火腿肉丁猪肉末、冬菇丁白糖、盐炒30秒钟，勾芡，淋上麻油，即成馅料待用。

取2片泡好的粽叶，折成斗状，填进糯米绿豆瓣，把馅料夹在糯米中间，上面盖好糯米，包成五角方底锥形，扎紧后上蒸锅，码紧，放冷水，没过粽子为便。煮1小时后，改文火煮30分钟即好。若用压力锅，煮25分钟，离火再焖5分钟即好。

如没有竹叶，苇叶也行。每边三片苇叶，折成斗形。

陈皮咸肉粽用料：泡制好的糯米绿豆瓣750克花生瓣50克陈皮咸肉条250克竹叶、马莲。

制法：包法与煮制时间同火腿肉粽，只是馅料改用陈皮咸肉条。

腐乳咸肉粽用料及制法、煮制时间同火腿肉粽，只是馅料换成陈皮牛肉。

咸鸭蛋粽用料：配制过的糯米绿豆瓣750克花生瓣25克熟咸鸭蛋黄5个竹叶、马莲。

制法：包法与火腿粽相同。包成，上蒸锅煮1小时后，移文火煮10分钟即好。

腊肉粽子用料：配制过的糯米绿豆瓣750克花生瓣25克腊肉丁250克白砂糖2汤匙竹叶、马莲。

制法：包法与煮制时间与火腿粽子相同，只是馅料改为腊肉即可。

腊肠粽子用料、包制、煮制时间均与火腿粽子相同，只是将馅料换成腊肠丁即可。

叉烧肉粽用料：配制过的糯米绿豆瓣750克叉烧肉丁250克冬菇或香菇丁25克猪油25克白糖1汤匙精制淀粉10克麻油5克马蹄丁50克葱结、姜片适量。

制法：用猪油把葱结、姜片炒香，除去葱姜，依次放入叉烧肉丁冬菇丁马蹄丁白糖、适量腌叉烧肉的酱油，炒30秒钟，勾芡，淋上订油、即成粽馅。将两片竹叶折成斗状，填进糯米绿豆瓣，把馅夹在糯米绿豆瓣中，包成五角方底锥形，扎紧后上锅码紧，放冷水与粽齐，煮1小时后，再用文火煮30分钟即可。若用高压锅，煮25分钟，离火再焖5分钟即好。

小蚝粽子用料：配制过的糯米绿豆瓣750克花生瓣25克鲜嫩肥美的小蚝(淡菜)75克猪肉末100克嫩笋丝25克精制淀粉1汤匙葱花、姜末、

白胡椒粉少许猪油(或素油)、精盐、白砂糖适量。

制法：用猪油煸炒猪肉末，出香味时放入小蚝、葱花、姜末、白糖、精盐、炒1分钟，放白胡椒粉，炒匀后，勾芡，即成粽馅。

包法与煮制时间与叉烧肉粽相同。干小蚝须用冷水发3小时左右。

以上的9种咸粽，吃时可蘸红酱油。

澄沙粽子用料：泡制过的糯米1公斤绿豆沙或乌豆沙500克白砂糖250克猪油250克精盐、糖桂花适量。

制法：将豆沙用猪油炒匀炒透，加糖(绿豆沙加白砂糖，乌豆沙加土制红糖，亦叫板糖)，出锅后放点糖桂花。将两片苇叶折成斗形，填进糯米，豆沙馅，上面再盖糯米，包成五角方底锥形，扎紧后，装锅，码紧，放冷水，没过粽子为宜。煮50分钟，离火焖4分钟即熟。

果仁桂花粽用料：糯米750克黑白芝麻仁各50克(破开2/3)生猪油100克白砂糖250克盐少许糖桂花50克精制淀粉1汤匙竹叶、马莲。

制法：把白糖、盐、黑白芝麻仁混合均匀，拌入生猪油中(捞出猪油中的丝状物)，边拌边倒湿淀粉，最后放入糖桂花，拌匀后即成馅。

包制与煮制时间同澄沙粽子。

百果粽子用料：糯米750克青梅、菠萝肉、冬瓜条各25克西瓜子仁、核桃仁、葡萄干、红丝各15克白砂糖300克。

制法：先将青梅、菠萝肉、冬瓜条各用白糖水煮，沥干水分，然后用白糖腌渍24小时，同以上各料包入糯米中。包法与煮制时间同果仁桂花粽。

特点：

所属菜系：小吃

家常海参

原料:

水发海参300克。猪肥瘦肉50克、黄豆芽100克。青蒜苗20克、郫县豆瓣20克、猪油65克、料酒20克、盐卫克、鲜汤300克、红酱油10克、味精0。5克、麻油10克、豆粉10克。

制作方法:

【制作过程】

海参片成上厚下薄的斧楞片，用好汤喂两次捞起。猪肉剁细。青蒜苗切成大粗花。黄豆芽去净根脚。豆瓣剁细。炒锅置火上，下猪油烧至四成热时下猪肉，放料酒、盐肥散，盛盘。再将锅洗净入下猪油烧至六成热时，下豆瓣炒出香味呈红色时，加入鲜汤烧沸，将豆瓣渣捞出，放入海参及肥好的猪肉、红酱油、料酒推转，将锅移至小火上煨，待煨至亮油时，勾薄芡，下蒜苗、味精、麻油推转。另用一锅烧猪油，将黄豆芽炒熟，装入盘中垫底，然后将海参连汁淋于豆芽上即成。

特点:

汁色棕红，咸鲜微辣，海参火巴糯，肉馅软酥。

所属菜系：川菜

家常海参

原料:

水发海参300克。猪肥瘦肉50克、黄豆芽100克。青蒜苗20克、郫县豆瓣20克、猪油65克、料酒20克、盐卫克、鲜汤300克、红酱油10克、味精0。5克、麻油10克、豆粉10克。

制作方法:

海参片成上厚下薄的斧楞片，用好汤喂两次捞起。猪肉剁细。青蒜苗切成大粗花。黄豆芽去净根脚。豆瓣剁细。炒锅置火上，下猪油烧至四成热时下猪肉，放料酒、盐肥散，盛盘。再将锅洗净入下猪油烧至六成热时，下豆瓣炒出香味呈红色时，加入鲜汤烧沸，将豆瓣渣捞出，放入海参及肥好的猪肉、红酱油、料酒推转，将锅移至小火上煨，待煨至亮油时，勾薄芡，下蒜苗、味精、麻油推转。另用一锅烧猪油，将黄豆芽炒熟，装入盘中垫底，然后将海参连汁淋于豆芽上即成。

特点:

汁色棕红，咸鲜微辣，海参火巴糯，肉馅软酥。

所属菜系：川菜

家常烤鸡

原料:

"鲜嫩鸡1只,味精3克,盐15克,酒,10克,花椒、葱、姜、麦芽糖少许。

制作方法:

"①将鸡入沸水煮5分钟,捞出沥干; ②用味精、盐、酒搽匀鸡身,腌半小时取出晾干,再用麦芽糖均匀地涂在鸡身上; ③鸡装入烤盘后进烤箱烘烤,胸向上

25分钟,背向上15分钟取出淋上香油即可。

特点:

闽菜

所属菜系: 闽菜

家常烤鸡

原料:

"鲜嫩鸡1只,味精3克,盐15克,酒,10克,花椒、葱、姜、麦芽糖少许。

制作方法:

"①将鸡入沸水煮5分钟,捞出沥干; ②用味精、盐、酒擦匀鸡身,腌半小时取出晾干,再用麦芽糖均匀地涂在鸡身上; ③鸡装入烤盘后进烤箱烘烤,胸向上25分钟,背向上15分钟取出淋上香油即可。

特点:

所属菜系: 闽菜

家常茄子

原料:

茄子500克，青蒜2根，青辣椒3个，水发木耳50克，豆瓣酱1汤匙，酱油1汤匙，盐、味精各适量，水淀粉1汤匙，辣椒油1汤匙。

制作方法:

1、将茄子削皮洗净，切成长4公分，粗1公分的条；把青蒜洗净切成段；将青辣椒切成小块。2、炒锅上火烧热，放入油4汤匙，倒入茄子条翻炒数下，加盐，焙至茄子条的水分基本收干时，捞出将油沥干待用。3、炒锅再上火，放入油3汤匙，炒香豆瓣酱，下青蒜段、木耳和青辣椒块炒香，倒入茄子条，再用酱油调味，用水淀粉勾芡，淋入辣椒油炒匀即可。

特点:

"柔软香润,味鲜咸适宜.

所属菜系：浙江菜

家常茄子

原料:

茄子500克，青蒜2根，青辣椒3个，水发木耳50克，豆瓣酱1汤匙，酱油1汤匙，盐、味精各适量，水淀粉1汤匙，辣椒油1汤匙。

制作方法:

1、将茄子削皮洗净，切成长4公分，粗1公分的条；把青蒜洗净切成段；将青辣椒切成小块。2、炒锅上火烧热，放入油4汤匙，倒入茄子条翻炒数下，加盐，焙至茄子条的水分基本收干时，捞出将油沥干待用。3、炒锅再上火，放入油3汤匙，炒香豆瓣酱，下青蒜段、木耳和青辣椒块炒香，倒入茄子条，再用酱油调味，用水淀粉勾芡，淋入辣椒油炒匀即可。

特点:

此菜具有浓郁的云南风味，香辣可口

所属菜系：云南菜

家常蛋汤

原料:

鸡蛋2只，土豆200克，青菜心少许，植物油25克，精盐、味精各适量。

制作方法:

"做法：1.将土豆洗净，刮去外皮，切成薄片，加水500克，入锅煮烂。

2.鸡蛋打入碗中搅散，浇在锅中。

3.将青菜心一剖为四，放进汤中，煮开数分钟，加入调味品即可食用。

特点:

所属菜系：其它菜系

家常豆腐

原料:

北豆腐4块，肥瘦猪肉150克，猪肉150克，豆瓣酱50克，青蒜100克，酱油50克，料酒25克，味精5克，淀粉25克，汤150克。

制作方法:

"①豆腐切成1寸半见方，1分半厚的片，青蒜剖开切段；②烧热锅，注入油，油热后把豆腐煎成两面焦黄色取出，下入肉片炒熟，再加豆瓣酱炒酥，加入酱油、

汤、料酒、豆腐，小火入味，再加味精、用水淀粉勾芡，放入青蒜即可。

特点:

(京菜)

所属菜系: 其他

家常豆腐

原料:

豆腐250克，猪肉100克，木耳5克，植物油25克，酱油、精盐、大蒜、味精、淀粉各适量。

制作方法:

"做法：1.豆腐切成约1寸长、8分宽、2分厚的片。猪肉也切成薄片，木耳水发并择洗干净。大蒜洗净切成短段。

2.锅内放植物油烧热，将豆腐逐块贴入锅内，面上撒少许精盐，一面煎黄翻过再煎另一面，两面均煎黄后铲入碗中。

3.将肉片下入锅内煸炒，再加入酱油、木耳、煎过的豆腐和适量的水，烧开后用小火继续煮数分钟。待汤汁稍干时再加大蒜、水淀粉、味精等炒匀，然后盛入碗中。

特点:

所属菜系：其它菜系

家常豆腐

原料:

豆腐400克，鸡汤100毫升，豆油200克，肥瘦猪肉50克（去皮），辣大酱15克，酱油10克，大蒜10克，白糖10克，豆腐粉20克，辣椒油15克，盐5克，味精3克，生姜末10克，花椒2克

制作方法:

1、将豆腐切成长4厘米、宽3厘米、厚5毫米的长方块；去皮猪肉去筋膜，切成薄片，放入少许盐和水淀粉入味拌匀，待用 2、炒锅置旺火上，放入豆油，烧热，中火，将豆腐分片、分批放入锅中爆炸，每次放8片为宜，炸至豆腐两面呈金黄色时，捞出，控油，待用 3、净锅放油，烧热放入肉片，没溜至熟，取出，待用 4、炒锅留少许油，五成热时，放入花椒炸糊，捞出，放入辣大酱，烧匀，投入肉片，然后，加酱油、白糖、味精、鸡汤，最后，倒入豆腐块，中火焖烧10分钟左右，然后加入大蒜汁，用水淀粉勾芡，出锅，盛入盆中，再撒上辣椒油，即可

特点:

色彩美观，香味浓郁，味道鲜美

所属菜系：韩国

家常豆腐汤

原料:

熟笋片75克，豆腐500克，水发香菇、豆腐酱、青蒜、绍酒各少许，姜末1.5克，酱油100克，味精4克，菜油250克，猪油少许，鲜汤1100克。

制作方法:

①将豆腐切成0.5厘米厚、3.5厘米长的片。用沸水焯去生味； ②炒锅放旺火上，加入菜油，放入豆腐、笋片、香菇和味精，煮5分钟，加鲜汤，煮沸后，加入青蒜，味精，淋入猪油，装盘上桌即可。

特点:

粤菜

所属菜系：其他

家常鸡块

原料:

主料 大笋鸡900克，胡萝卜250克。调料 植物油800克，(实耗约50克)，酱油40克，豆瓣酱100克，大油5克，盐10克，姜5克，味精5克，汤1，500克。

制作方法:

"(1) 鸡开膛去内脏、骨头后，剁成块，用8成热油炸后捞出。胡萝卜削成南荠形，也用油炸一下捞出。葱、姜均切成片。(2) 先净豆瓣酱用少许大油炸酥，注汤煮一会，去豆瓣酱渣，再下鸡块及葱、姜、盐和料酒，煮透撇去浮沫，用文火煨至8成烂时下胡萝卜，鸡和胡萝卜均烂时,收浓汁,调一下味即成

特点:

鲜香味浓，为便菜之一。

所属菜系：其他

家常鸡块

原料:

大笋鸡900克，胡萝卜250克。植物油800克，(实耗约50克)，酱油40克，豆瓣酱100克，大油5克，盐10克，姜5克，味精5克，汤1,500克。

制作方法:

调料作法(1)鸡开膛去内脏、骨头后，剁成块，用8成热油炸后捞出。胡萝卜削成南荠形，也用油炸一下捞出。葱、姜均切成片。

(2)先净豆瓣酱用少许大油炸酥，注汤煮一会，去豆瓣酱渣，再下鸡块及葱、姜、盐和料酒，煮透撇去浮沫，用文火煨至8成烂时下胡萝卜，鸡和胡萝卜均烂时，收浓汁，调一下味即成。

特点:

鲜香味浓，为便菜之一。

所属菜系：川菜

家常鸡块

原料:

大笋鸡900克, 胡萝卜250克。调料 植物油800克, (实耗约50克), 酱油40克, 豆瓣酱100克, 大油5克, 盐10克, 姜5克, 味精5克, 汤1, 500克。

制作方法:

"(1) 鸡开膛去内脏、骨头后, 剁成块, 用8成热油炸后捞出。胡萝卜削成南荠形, 也用油炸一下捞出。葱、姜均切成片。(2) 先净豆瓣酱用少许大油炸酥,

注汤煮一会, 去豆瓣酱渣, 再下鸡块及葱、姜、盐和料酒, 煮透撇去浮沫, 用文火煨至8成烂时下胡萝卜, 鸡和胡萝卜均烂时, 收浓

特点:

鲜香味浓, 为便菜之一。

所属菜系: 其他

家酿辣椒酱

原料:

鲜红辣椒1000克、西红柿1500克、甜面酱500克、大蒜250克、花生米250克、白糖250克、食盐250克、花生油125克、味精50克。

制作方法:

做法:

1、用绞肉机（或小磨）把辣椒、西红柿、大蒜、花生米绞（磨）碎，加入甜面酱、白糖、食盐搅拌均匀。

2、锅内放油烧热，倒入上述材料翻炒，熟后倒入盆中晾凉，加入味精调匀即可食用。

特点:

色泽鲜亮，香辣可口。

所属菜系：其它菜系

宿迁猪头肉

原料:

猪头一个（约2500克）。精盐30克、茴香7.5克、桂皮7.5克、酱油40克、甜面酱50克。

制作方法:

猪头泡入水中洗净，镊去细毛，割下双耳，去掉猪眼圈、嘴唇、耳圈、鼻子、脸劈成两块，下巴劈成3块，再放入水中浸泡，漂去血水。下水锅煮半小时，捞出洗净切成块。取锅上火放油，下甜面酱炒成甜酱色，加入卤汁，放入肉块、茴香、桂皮、酱油、精盐及清水，先用旺火烧沸，再用炆火煮约3小时至肉酥烂即成。

特点:

肥肉酥烂，精肉鲜香，味纯而嫩，香气芬芳。

所属菜系：江苏菜

密汁烤凤翼

原料:

材料: 鸡翼300克 (约8两), 乾葱2粒。调味料: 海鲜酱、面豉酱、赤砂糖各半汤匙, 五香粉1茶匙, 玫瑰露酒、生抽、老抽各1茶匙, 麻油数滴。

制作方法:

" (1) 鸡翼洗净, 抹乾水分, 用调味料腌约30分锺。(2) 乾葱去衣, 切碎。(3) 煎碟用高火预热约2分锺, 加入油约2汤匙, 再加乾葱碎, 用高火煮约1分锺。(4) 取出煎碟, 上放鸡翼, 用高火煮约3分锺

*若使用鸡翼中段, 需时3分锺; 若使用全只的鸡翼, 需时4分锺。

特点:

所属菜系: 其他

密汁烤凤翼

原料:

材料: 鸡翼300克(约8两), 乾葱2粒。调味料: 海鲜酱、面豉酱、赤砂糖各半汤匙, 五香粉1茶匙, 玫瑰露酒、生抽、老抽各1茶匙, 麻油数滴。

制作方法:

- (1) 鸡翼洗净, 抹乾水分, 用调味料腌约30分锺(见图1—2)。
 - (2) 乾葱去衣, 切碎。
 - (3) 煎碟用高火预热约2分锺, 加入油约2汤匙, 再加乾葱碎, 用高火煮约1分锺。
 - (4) 取出煎碟, 上放鸡翼, 用高火煮约3分锺(见图3)。
- *若使用鸡翼中段, 需时3分锺; 若使用全只的鸡翼, 需时4分锺。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

密汁牛蒡

原料:

牛蒡1斤、麥芽240g、糖1斤、酸梅4粒、白芝麻少許。

制作方法:

作法

1.牛蒡切成3公分間段加水（要淹過牛蒡）煮至熟爛加入酸梅挖上、下翻動使之入味，再下糖用小火續熬至糖溶化，再拌入麥芽糖，挖常翻動以免燒焦，待水份收乾即可。

2.食用前拌入少許白芝麻、增加美味。

註：不加鍋蓋，水分才易蒸發。

特点:

所属菜系：粵菜

密汁鲜果

原料:

主料 苹果100克, 梨100克, 菠萝100克, 桔子150克。辅料 红、绿樱桃各15个, 白糖250克。

制作方法:

1、炒锅洗净, 加清水150克, 放入250克白糖, 熬成糖汁浓如蜂蜜时, 倒入碗中晾凉。2、将苹果梨去皮、去核切成小块, 菠萝切成小块, 桔子掰开, 放入平盘中, 搅拌均匀, 用红、绿樱桃点缀上面。3、食用时将熬好的糖汁浇在上面即可。

特点:

鲜嫩可口

所属菜系: 浙江菜

富春鸡

原料:

活仔母鸡一只（重约750克）。熟鸡蛋100克、笋片25克、水发香菇15克、鸡肫肝50克。酱油25克、绍酒35克、白糖15克、葱25克、姜25克、精盐10克、芝麻油25克、花生油1000克（实耗油125克）。

制作方法:

将鸡洗净，从腋下开口，取出内脏，洗净，连同肫肝一起放入水锅中，煮熟捞出。将锅置火上，舀入花生油，烧至八成热（约200℃）时，将鸡投入炸至金黄色捞出，把鸡蛋放入炸至表面起皱纹，葱炸成金黄色。将鸡、肫肝、鸡蛋放入内有竹箅垫底的砂锅内，加入酱油、绍酒、白糖、葱姜，舀入清水淹没鸡身，上旺火烧沸。撇去浮沫，压上平盘加盖，移微火焖1小时30分钟离火，去掉竹箅、葱姜，捞出肫肝切片。把香菇、笋片相间地放在鸡身上，放入精盐，再将砂锅上火烧沸，淋芝麻油即成。

特点:

色呈酱红，油光可鉴，鸡蛋酥香，易于消化。

所属菜系：江苏菜

富贵黄金卷

原料:

咸蛋黄、鸡旦汁、日本蟹柳、西芹、面包糠;

制作方法:

将蛋典开茆、蚧柳、西芹卷成卷，上鸡旦汁，面包糠用中火炸至金黄色;

特点:

甘香、味浓，表皮酥脆，内有西芹的香味、蟹柳的鲜味。

所属菜系：粤菜

对虾通草丝瓜汤

原料:

对虾2只，通草6克，丝瓜络10克，食油葱段、姜丝、盐各少许。

制作方法:

〔制法〕

以上对虾、通草、丝瓜络收拾干净，入锅加水煎汤，同时下入葱、姜、盐，用中火煎煮将熟时，放入食油，烧开即成。

〔特点〕

鲜香有海鲜味。

〔功效〕

对虾含蛋白质达20.6%，脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素a、维生素b1、维生素b2、尼克酸等均较丰富。其性温，味甘，咸，有补肾壮阳、开胃化痰、通络止痛等作用。

通草味甘淡，性寒，甘淡能通小便，性寒能清热，并有通乳汁的作用，可治疗因乳汁不通引起乳房痈肿症。丝瓜络味甘，性寒，有通行经络和凉血解毒的作用，可治气血阻滞、经络不通等症。

对虾、通草、丝瓜络食物与中草药，配成汤菜，可通调乳房气血，通乳和开胃化痰功效。

特点:

鲜香有海鲜味。

所属菜系: 其它菜系

导滞茶

原料:

炒山楂15克，炒麦芽15克，茶叶10克，无花果7枚。

制作方法:

制法：水煎。

功效：消食止泻。

用法：频服。

应用：适用于食滞肠胃引起的泄泻。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

消食止泻

所属菜系：其它菜系

寿字鸭羹

原料:

白煮鸭脯750克。冬笋20克、火腿20克、口蘑10克、鸡蛋清25克、“三套汤”1500克。料酒20克、精盐5克。

制作方法:

白煮鸭脯、冬笋切成1厘米见方的丁，口蘑一片为二，火腿切成长5厘米、宽0.5厘米。厚0.1厘米的条。水发口蘑、冬笋用毛汤氽过。取一平盘，正面抹上油。将鸡蛋清打成雪丽糊，放入盘中用刮子修成直径15厘米、厚1厘米的圆形，上面用火腿摆成“寿”字，放入笼内，小火蒸2分钟取出。锅内加入三套汤（以鸡、鸭、猪肘三等分调制而成的汤）、鸭丁笋丁口蘑、料酒、精盐、见开撇去浮沫，倒入汤盘内，将蒸好的“寿”字推入盘内即成。

特点:

色彩多样谐调，红字白底鲜艳夺目，味香醇，羹鲜嫩。

所属菜系：鲁菜

将军过桥

原料:

黑鱼500克。熟冬笋20克、青菜心75克、水发冬菇15克、熟火腿10克、蛋清10克、虾子5克。盐5克、绍酒25克、蛋清25克、淀粉20克、熟猪油750克（实耗油150克）、葱10克、白糖5克、味精2.5克、芝麻油7.5克、醋5克、鸡清汤25克、姜5克。

制作方法:

将黑鱼治净，斩下鱼头，从脊背剖开，去除内脏，鱼肠留用，取下鱼肉，片成0.6厘米厚的片，放入碗内加精盐。绍酒、蛋清、水淀粉拌匀上浆。将鱼肠放入清水中，用剪刀刺破，去净污物，用精盐抓去粘液，洗净。再将鱼骨斩成块，鱼头劈成两片。菜心洗净，头部修成橄榄形。将炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油烧至四成热（约88℃）时，放入鱼片划至乳白色，倒出沥油。原锅上火，放油，投入葱白段、笋片，冬菇片煸炒，加绍酒、精盐、白糖、鸡清汤少许、味精烧沸，着芡，倒入鱼片，淋芝麻油，翻锅盛入盘中（盘中先放醋），即成炒菜。将鱼头、骨、肠一起入沸水锅中略烫，捞出洗净。放入炒锅内，舀入清水，加绍酒、葱姜、笋片、虾子，置旺火上烧沸，加熟猪油烧至汤色乳白时，放入青菜心、冬菇片，烧沸后加精盐，拣去葱姜，起锅装入大汤碗内，放上火腿片即成汤菜。上桌时另配姜末、香醋蘸食。

特点:

一鱼两吃，有菜有汤，鱼片洁白、滑嫩，鱼汤浓白香醇，可谓经济实惠又美味可口的大众化佳馐。

所属菜系：江苏菜

小儿流涎的食疗方法----姜糖神曲茶

原料:

生姜两片，神曲半块，食糖适量

制作方法:

【制作】将生姜、神曲、食糖同放罐内，加水煮沸即成。

【用法】代茶随量饮或每日2--3次。

【功效】健脾温中，止涎。适用于小儿流涎。

特点:

所属菜系：其它菜系

小儿流涎的食疗方法----摄涎饼

原料:

炒白术20-30克，益智仁20-30克，鲜生姜50克，白糖50克，白面粉适量

制作方法:

【制作】先把炒白术和益智仁一同放入碾槽内，研成细末；把生姜洗净后捣烂绞汁；再把药末同白面粉、白糖和匀，加入姜汁和清水和匀，做成小饼15--20块，入锅内，如常法烙熟，备用。

【用法】早晚2次，每次1块，嚼食，连用7-10天。

【功效】健脾摄涎。适用于小儿口角流涎。

【宜忌】对小儿口腔溃疡、小儿口疮所致的流涎忌服。

特点:

所属菜系: 其它菜系

小儿流涎的食疗方法----白术糖

原料:

生白术30-60克，绵白糖50-100克

制作方法:

【制作】先将生白术晒干后，研为细粉，过筛；再把白术粉同绵白糖和匀，加水适量，调拌成糊状，放入碗内，隔水蒸或置饭锅上蒸熟即可。

【用法】每日服10-15克，分作2-3次，温热时嚼服，连服7-10天。

【功效】健脾摄涎。适用于小儿流涎。

特点:

所属菜系：其它菜系

小儿流涎的食疗方法----益智粥

原料:

益智仁30-50克，白茯苓30-50克，大米30-50克

制作方法:

【制作】先把益智仁同白茯苓烘干后，一并放入碾槽内研为细末；将大米淘净后煮成稀薄粥，待粥将熟时，每次调入药粉3--5克，稍煮即可；也可用米汤调药粉3--5克稍煮。

【用法】每日早晚2次，每次趁热服食，连用5-7天。

【功效】益脾，暖肾，固气。适用于小儿遗尿，也可用于小儿流涎。

特点:

所属菜系: 其它菜系

小煎鸡

原料:

鸡腿肉300克、青笋50克、泡辣椒15克。芹黄25克、盐5克、料酒20克、葱15克、酱油10克。醋5克、白糖10克、味精0.5克、鲜汤50克、豆粉25克、猪油50克、姜10克，蒜10克。

制作方法:

鸡腿肉去骨，用刀拍松，剖菱形花刀。斩成长约5厘米、宽1厘米的一字条形，入碗加盐、料酒、水豆粉和匀。青笋切成长约4厘米、宽0.7厘米的条状，用少许盐码一下，洗净。泡辣椒切成长约2.5厘米的段，芹黄切成短节，葱切成“马耳朵”形，酱油、醋、白糖、盐、料酒、味精、水豆粉、鲜汤兑成芡汁。炒锅置旺火上，下猪油烧热（约150℃），下鸡肉炒散籽，加泡辣椒、姜、蒜片炒出香味，再下青笋、芹黄和葱炒匀，烹芡汁，待收汁亮油，起锅装盘即成。

特点:

色桔红，略酸香，质嫩爽口，微辣回甜。

所属菜系：川菜

小煎鸡

原料:

"鸡脯肉150克,冬笋100克,泡辣椒、芹黄25克

制作方法:

1.鸡肉切条，用盐、水淀粉上浆。 2.水淀粉、料酒、盐、胡椒粉和醋在碗中兑成味汁，用花生油将鸡条炒散，放入葱姜、蒜片和泡辣椒，炒出香味后放入冬笋条、芹菜，下入兑好的碗汁，翻炒几下即成。

特点:

所属菜系：川菜

小窝头

原料:

"细玉米面400克, 黄豆粉100克,白糖果250克, 糖桂花5克, 小苏达0.5克。

制作方法:

"将细玉米面, 黄豆粉, 白糖, 糖桂花, 小苏达倒在盛器中, 拌合在一起, 加温水适量, 搅拌均匀, 和成面团。揉匀, 搓

成直径为1.5-2厘米的圆条, 再揪成每50克10个的小挤, 制成小窝头生胚, 上屉用旺火蒸熟既可。

特点:

所属菜系: 其他

小窝头

原料:

细玉米面400克，黄豆粉100克，白糖250克，糖桂花5克，小苏打0.5克

制作方法:

"将细玉米面、黄豆粉、白糖、糖桂花、小苏打倒在盛器中，拌合在一起，加温水适量，搅拌均匀，和成面团。

揉匀后，搓成直径为1.5~2厘米的圆条，再揪成每50克10个的小剂，制成小窝头生坯，上屉用旺火蒸熟即可。

特点:

成品色鲜黄，形小巧精致，香甜细腻。

所属菜系：其他

小笼汤包(按160个计算)

原料:

主料 精白面粉400克, 净猪夹心肉250克, 冻皮汤400克。调料 熟大油25克, 白糖、盐各10克。酱油12克, 味精5克, 胡椒粉1克, 虾子3克, 香油3克, 葱、姜汁水120克, 鸡汤适量。

制作方法:

(1) 制馅心。①将肉去皮、骨、洗净, 剁成肉末, 加入味精、酱油、糖、盐、胡椒粉、葱、姜汁, 一面搅和, 随之慢慢加入清水, 不断地搅动起劲。最后放入香油、熟大油、拌透即成馅心。②将洗净、刮净毛污的肉皮, 放入开水炒勺中过水后捞出, 再放入勺内, 加入鸡汤烧至汁浓后, 筛滤去渣, 随之加入盐、胡椒粉和虾子, 熬煮一会后, 撇去浮沫, 将皮汤倒入钵内。③冷却后即成冻皮汤, 取其400克, 切成黄豆粒大小的肉末拌和。(2) 制包皮。将面粉加入凉水拌和后, 稍醒一下, 然后再揉成面团, 搓成细长条, 揪成160个剂子, 用擀面杖擀成圆形皮子。(3) 包入馅心。将馅包入皮内后, 捏成鲫鱼口形的包子, 上屉蒸5分钟左右见包子臃汽, 汤满口湿润时, 取出即成。

特点:

所属菜系: 江苏菜

小笼粉蒸牛肉

原料:

牛肉约 500 克 五香米粉 75 克 香菜 50 克

制作方法:

"牛肉去筋切片；加豆瓣、醪糟汁、酱油、花椒粉，辣椒粉，蒜泥及米粉拌均；

上笼蒸至软烂；加调料，香菜上桌即成。

特点:

所属菜系：其他

小笼粉蒸牛肉

原料:

牛肉约500克五香米粉75克、香菜50克

制作方法:

1、牛肉去筋切片； 2、加豆瓣、醪糟汁、酱油、花椒粉，辣椒粉，蒜泥及米粉拌均；上笼蒸至软烂； 3、加调料，香菜上桌即成

特点:

所属菜系：浙江菜

小葱炒蛋

原料:

鸡蛋50克（1个），小葱50克，精盐、味精各少许，水50克

制作方法:

"小葱炒蛋

鸡蛋是婴幼儿生长发育中不可缺少的食品之一，营养丰富、易消化。此菜适宜于1—3岁幼儿食用。

原料：鸡蛋50克（1个），小葱50克，精盐、味精各少许，水50克。

制作:

1、将鸡蛋打入碗内，加少许盐搅匀；小葱去根，择去外皮，洗净，切成1.5厘米长的小段待用。

2、将水放入锅内，开后倒入鸡蛋液不断搅炒，待鸡蛋成块，加入精盐、味精，投入小葱搅炒几下即成。

特点：色泽美观，味道鲜嫩，清淡爽口。

注意：小葱必须用春季的小葱，不能用大葱。另外，小炒鸡蛋不能用油，不能放酱油。

特点:

色泽美观，味道鲜嫩，清淡爽口

所属菜系：其它菜系

小蒸包

原料:

小蒸包主料 瘦肉四两、肥肉一两、面粉九两、滚水半杯、椰菜或绍菜叶数片。辅料 盐、酒各半茶匙、生抽、生粉各两茶匙、姜茸 一茶匙、清水四汤匙、麻油、胡椒粉各少许、沾汁料: 姜丝半汤匙醋两汤匙

制作方法:

1、瘦肉及肥肉同剁烂，加入调味料搅至起胶，分别做成小肉丸。
2、面粉筛匀放入大碗中，慢慢加入滚水，迅速拌匀成软粉团，以少许面粉爽手，将粉团搓成长条形，再分切小圆粒，碾薄成圆形粉皮，放入肉丸做成小笼包形状。
3、蒸笼涂油，铺上菜叶，再涂油在菜叶上，放入小笼包隔水蒸七至八分钟，拌匀沾汁一同上桌，趁热进食。

特点:

齿齿留香

所属菜系: 浙江菜

小豆冬瓜生魚湯

原料:

赤小豆二兩、冬瓜一斤、川萆薢一兩、陳皮一角、蔥條五條、生魚一條

制作方法:

"小豆冬瓜生魚湯

食物功效:

周身骨痛、疲倦懶動、貪慾不振。

功能

此湯健脾益肺、利水去濕、理氣消腫。尤其是天氣潮濕，雨水多的季節，感觸身體疲倦、食慾不振、小便短少，更宜作食療湯水飲用。

分量和用法:

材料：赤小豆二兩、冬瓜一斤、川萆薢一兩、陳皮一角、蔥條五條、生魚一條。

製法：生魚約半斤，去魚鱗、鰓及內腸，洗淨，抹乾用滾油起鑪，放下生魚，煎至微靛色，以辟腥味。赤小豆和陳皮用水浸透，洗淨。冬瓜用水洗淨，保留瓜皮、瓜瓢和瓜仁，切厚件。川萆薢用水洗淨。蔥條用水洗淨，去根，切段。用適量水，猛火煲至滾，用中火煲三小時放入蔥段，稍滾，以幼鹽調味，即可以佐膳飲用。

来源:香港健康网

日期:2001.7.24

特点:

所属菜系：其它菜系

小豆粥

原料:

红小豆1000克，红糖600克，糖桂花50克，淀粉200克，碱适量。

制作方法:

1、红小豆去皮杂物，洗净，锅里放清水5000克，下入红小豆，加碱，先用大火，后用微火，煮至软烂，加入红糖搅匀。2、淀粉用凉水调匀，在小豆粥熟时下，下入水淀粉勾芡，使粥富有粘性。最后放入糖桂花，搅匀即可食用。

特点:

解毒排脓，利水消肿、清热去湿、健脾止泻的功效。

所属菜系: 其他

小长春

原料:

燕皮（125克）、猪腿肉（160克）、虾仁（75克）、开洋（20克）、芹菜（少许）、紫菜（少许）、胡椒粉、盐、菱粉、麻油、清汤（700克）

制作方法:

一、将燕皮用冷水喷湿，切成2寸见方块，用湿布盖好，作为皮子。将芹菜、腿肉、虾仁、开洋剁成茸，加菱粉、盐拌匀，作为馅心。二、用皮子将馅心包成

30只馄饨；同时准备好一大碗热清汤。三、烧好开水，将包好的馄饨放入锅内，煮约三四分钟，一见馄饨浮起立即捞出，放入热清汤碗内，撒上胡椒粉，紫菜，浇上麻油即好

特点:

长春是花名，因包起来的馄饨，形如含苞初放的“长春”花，故称此菜为“小长春”。

所属菜系：其他

小麦百合汤

原料:

小麦30克，甘草10克，百合15克，大枣10枚，生地、生龙骨各18克。

制作方法:

制法：将红枣去籽，与甘草、百合、生地、生龙骨、小麦一起用清水洗净，待用。把生龙骨先入锅，加清水适量，置于旺火上煮沸，转为用文火煮15--20分钟，其余5味再入锅同煮，1小时后离火，去渣即可。

功效：清热滋阴，宁心安神。

用法：频饮代茶。

应用：适用于肝肾阴亏腰软无力、头昏失眠者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清热滋阴，宁心安神

所属菜系：其它菜系

小麦鸡血粥

原料:

小麦150克，鲜鸡血、米酒各100克，冰糖适量。

制作方法:

制法：小麦淘净，加水适量煮粥，粥将熟时下鸡血、米酒、冰糖，熬至粥熟。

功效：养心补血，益智健脑。

用法：每日分2次服食。

应用：适用于气血亏虚引起的头痛，头昏，失眠，精神恍惚等病症。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

养心补血，益智健脑

所属菜系：其它菜系

尖椒炒腊肉

原料:

腊肉 250 克, 红、绿尖辣椒各 50 克, 料酒 4 克, 酱油 3 克, 味精 2 克, 干辣椒 2 克, 豆豉 3 克, 油 70 克, 鸡汤适量。

制作方法:

(1) 将整条腊肉去皮, 切成片。红绿尖辣椒切成段。(2) 起锅放开水将腊肉焯一下, 捞出。另起锅放底油, 投入豆豉、干辣椒、尖椒爆香, 放腊肉、料酒、酱油、味精、鸡汤烧开后用微火焖 10 分钟, 收干汁出盘。

特点:

浓香鲜美, 风味独特。

所属菜系: 湘菜

尖椒肉丝

原料:

尖椒250克，猪肉丝200克，葱姜30克，糖、盐、胡椒粉、淀粉、鸡粉适量。

制作方法:

1、将肉丝用糖、盐、淀粉、胡椒粉和鸡粉加少量水拌匀；尖椒切成丝，葱姜切末。2、将淀粉、鸡粉、胡椒粉加少量水调成汁。2、将锅中油烧热，下葱姜爆香，下肉丝炒散，再下尖椒，翻炒几下，待快熟时加入勾兑好的汁翻炒几下出锅即可。

特点:

"味道可口,是下菜的佳肴

所属菜系：浙江菜

山东丸子

原料:

猪肥瘦肉350克，鹿角菜350克，海米25克，鸡蛋50克，香油50克，葱、姜末各10克，料酒15克，米醋15克，盐7克，味精5克，酱油15克，香菜段、末各10克，鸡汤500克。

制作方法:

(1) 用温水将鹿角菜泡开去根洗净。海米泡软剁成末 (2) 猪肉剁成放入盆内，加进盐、味精、酱油各3克，再加入鹿角菜末、香菜末、海米末和适量水。并将鸡蛋打入盆内，搅拌成馅，将馅挤成直径3厘米的丸子，放入盆中上屉蒸15分钟左右取出放入碗内。(3) 炒勺放入鸡汤，加入盐、味精、酱油、米醋、料酒等，汤开后将浮沫撇去，淋入香油，将汤浇在丸子上，把香菜段撒上即可。

特点:

汤清淡鲜香，丸子味美可口

所属菜系：鲁菜

山东包子

原料:

主料发面500克，猪肉，香菜300克、水鹿角菜各50克，嫩白菜帮100克。调料香油25克，碎葱50克，味精3克，盐2克，黄酱35克，姜末15克。

制作方法:

(1) 把白菜猪肉都切成小丁，放入盆中，加入鹿角菜(洗净后切成小段)、碎葱、姜末、香菜末、盐、香油、味精和黄酱拌匀，把味调好制成馅。(2) 把发面对好碱分成30个剂子，用面杖擀成皮，把馅放在皮中捏20余个摺包好。把包好的包子先放10分钟醒一下，然后上屉用旺火蒸10分钟即可。

特点:

鲜美适口，别有风味

所属菜系: 鲁菜

山东烧鸡

原料:

小鸡一只，酱油1汤匙，油250克，花椒二汤，匙葱75克，姜3片，
另备调味汁料：酱油2汤匙，醋1汤匙，麻油1汤匙，大蒜泥2汤匙

制作方法:

(1)将鸡擦干水分后，用酱油腿泡半小时，时常翻动，以使酱油着色均匀。(2)用热油大火将鸡炸至咖啡色，放在碟上，撒上拍碎的葱、姜及花椒，上笼大火蒸40分钟左右，取出放冷(约1小时以上)。(3)剔除鸡骨，连皮切成长方块，排放在碟中。(4)将蒸鸡原汁2汤匙过滤后，加入所有调味汁料搅匀，淋在鸡上即可。

特点:

所属菜系：鲁菜

山东烧鸡

原料:

珍珠笋350克，水发海米50克。

制作方法:

珍珠笋顺身切成两半，焯水，用冷水控干，香油烧5成热时，炸姜末，烹料酒，放入海米、珍珠笋、高汤、精盐，颠炒装盘即成。

特点:

所属菜系：鲁菜

山东菜丸

原料:

猪肥瘦肉各半250克。香菜100克、淳米50克、鹿角菜50克、白菜。鸡蛋2个（重约100克）。精盐4克、葱姜末10克、味精0.5克、食醋、芝麻油适量。

制作方法:

将猪瘦肉洗净，剁成茸状，放入碗内，加鸡蛋搅匀，猪肥肉批成厚0.6厘米的片，肉片两面交叉打直刀，再改切成0.6厘米的见方丁，淳米洗尽泥沙，鹿角菜择洗干净，取30克，切成细末。20克切成3厘米长的段。取盛器一个，放入瘦肉茸，葱、姜末、海米末、鹿角菜米、大白菜末、香菜末，加入胡椒粉、味精、精盐，搅拌均匀，制成直径3.3厘米的丸子，平摆在盘内，入笼用旺火蒸约8分钟，至熟取出，放在大碗内，汤锅内放入清汤、精盐，煮沸，放香菜段旺火烧开后加入味精，倒入大汤碗中，淋上芝麻油，食醋，撒上胡椒面即成。

特点:

用料多样，质地疏松软烂，肥而不腻，汤浓味鲜，酸辣咸香俱全。

所属菜系：鲁菜

山城棒棒鸡

原料:

嫩公鸡一只（约1000克）。芝麻油20克、红油辣椒10克、芝麻面5克、花椒面2克、芝麻酱5克、口蘑10克、酱油10克、葱花10克、白糖10克、味精1克。

制作方法:

将公鸡宰杀去毛，除去内脏，洗净，入沸水锅中煮一刻钟；掺入半瓢冷水。待水再次煮开时，将鸡翻面再煮约10分钟，再掺入半瓢冷水。待水烧开后翻面，用小竹刺刺入鸡肉内，无血珠冒出时即可捞起，放入冷开水中浸泡1小时，取出晾干。鸡皮上刷一层芝麻油，再将鸡头、颈、翅、胸脯、背脊分部位宰开，鸡头切成两块，其余用小木棒轻捶，使之柔软，切成筷子粗的条装盘，食用时、将红油辣椒、芝麻粉、花椒粉、芝麻油、口蘑、酱油、白糖、葱花、味精等调匀成汁，即可蘸食。

特点:

肉质细嫩，麻辣咸鲜，香味浓郁。

所属菜系：川菜

山斑鱼堡瘦肉

原料:

山斑鱼500克。猪瘦肉300克、豆腐500克。精盐10克、味精10克、炼猪油150克。

制作方法:

"将山斑鱼宰杀治净。豆腐洗净切成八块。猪瘦肉洗净切成厚片。取炒锅置旺火上烧热，加入炼猪油，放入山斑鱼煎至两面金黄。取有盖瓦堡一只，加入1750

毫升水烧沸，将猪瘦肉。豆腐块堡滚后，再把煎好的山斑鱼放入堡内，慢火堡约1.5小时即眈

特点:

肉质熨烂，豆腐软滑，汤汁浓配，口味鲜香。

所属菜系：其他

山栗粥

原料:

栗子150克 粳米100克

制作方法:

先将栗子煮熟，入米煮粥空腹食

特点:

健脾养胃，补肾强筋。适用于、肢体软弱、头晕手战、食饮不下、泄泻不利。亦可治反胃、呕吐等症。

所属菜系：其他

山楂核桃茶

原料:

核桃（合桃） 1 5 0 克，冰糖适量。药物：山楂 5 0 克。

制作方法:

做法

合桃去壳捣烂，加冰糖、山楂、水 1 5 碗煲成糖浆，用樽装好，需要时即用。

说明

（1）此汤肾阴虚肺热者适宜，实热咳者无效。

（2）家庭成员多，而有些老人每逢夏季必咳，多属此症，故可以做一樽作防治之用。

特点:

所属菜系：粤菜

山楂牛蒡瘦身汤

原料:

材料：牛蒡300克，胡萝卜、花（上面草字头底下左立右句）（上面草字头底下弱）各200克，山楂20克；调味料：盐1小匙

制作方法:

做法:

1.牛蒡去皮，洗净，切块，泡入盐水中；胡萝卜洗净，去皮，切块；花（上面草字头底下左立右句）（上面草字头底下弱）洗净，切块；山楂洗净备用。

2.所有材料放入锅中，加入5杯水煮开，转小火煮至熟软，再加盐调味即可。

注意：此汤的热量低、分量足，可以当作晚餐食用，还能加速体内脂肪的清除与预防新的脂肪生成。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此汤能消除体内堆积的脂肪，达到体态软盈的效果，并有降低血脂、抗癌的功效。

所属菜系：其它菜系

山楂粥

原料:

山楂30~40克 粳米100克 砂糖10克【来源】《粥者》

制作方法:

先将山楂入砂锅煎取浓汁，去渣，然后加入粳米、砂糖煮粥。

【用法】可在两餐之间当点心服食，不宜空腹食，以7~10天为一疗程。

特点:

健脾胃，消食积，散淤血。适用高血压、冠心病心绞痛、高脂血症及食积停滞、腹痛、腹泻、小儿乳食不消等

所属菜系：其他

山楂肉干

原料:

山楂、瘦猪肉 配料: 姜、葱、花椒、料酒、白糖、味精、香油

制作方法:

"1.将猪肉洗净,山楂去杂质姜切片,葱切段. 2.将一半山楂放入锅内,加水,在火上烧沸后,放入猪肉,煮熬至六成熟捞出,晾凉后,切成约长2寸,宽5分的条,用油,姜,葱,料酒,花椒等调料拌匀,腌1小时,去水分. 3.将炒锅上火,放油,油七成热,投入肉条,至微黄时用漏勺捞起 4.将油倒出,投入另一半山楂,略炸后,再将肉干倒入锅中,反复翻炒,至熟,装盘时淋上香油,撒上味精,白糖,拌匀即可.

特点:

功效: 滋阴润燥, 化食消积。

所属菜系: 其他

山楂肉干

原料:

主料: 山楂、瘦猪肉 配料: 姜、葱、花椒、料酒、白糖、味精、香油

制作方法:

1、将猪肉洗净，山楂去杂质；姜切片，葱切段。2、将一半山楂放入锅内，加水（量稍多），在火上烧沸后，放入猪肉，煮熬至六成熟捞出，晾凉后，切成约长2寸、宽5分的条，用油、姜、葱、料酒、花椒等调料拌匀，腌1小时，去水分。3、将炒锅上火，放油，油七成热，投入肉条。至微黄时用漏勺捞起；再将油倒出，投入另一半山楂，略炸后，再将肉干倒入锅中，反复翻炒，至熟，装盘时淋上香油，撒上味精、白糖，拌匀即可。

特点:

滋阴润燥，化食消积。

所属菜系: 浙江菜

山楂肉干

原料:

猪瘦肉1000克。山楂100克。菜油250克、香油15克、姜15克、葱25克、花椒3克、料酒20克、酱油10克、味精1克。白糖25克。

制作方法:

将猪瘦肉去筋，洗净。山楂去杂质洗净，拍破。姜葱洗净，切成姜片、葱节。用50克山楂加水适量，在火上烧沸后，下猪瘦肉共煮至六成熟，捞出肉晾凉后切成5厘米长的粗条。用酱油、姜、葱、料酒、花椒将肉条拌匀腌约1小时，沥去水分，炒锅置火上，一将油烧热，投入肉条炸熟，呈黄色捞起，沥去油，将余下的50克山楂略炸后，再将肉干倒入锅内，反复翻炒，微火焙干，放入香油、味精、白糖和匀起锅装盘即成。

特点:

肉干黄亮，甘香酥脆，略带酸味，并适宜脾虚食滞，高血压、高脂肪等中老年人食用。

所属菜系：川菜

山楂荷叶饮

原料:

山楂15克 荷叶12克【来源】民间方

制作方法:

将山楂、荷叶水煎代茶。【用法】代茶饮，不拘时。

特点:

活血化淤，消导通滞。适用于高血压兼有高脂血症患者。

所属菜系: 其他

山楂虾

原料:

河虾、山楂。

制作方法:

"1、将虾剪去须，洗净，放入盐、葱末、姜片、花椒、黄酒浸渍10分钟捞出，拌上生粉。山楂切碎。2、锅置灶上放色拉油烧至七成热。投入虾炸熟，连油

倒入漏勺内，然后将虾倒入锅内，放山楂末翻拌即成。

特点:

略带山楂酸味。

所属菜系：其他

山楂软糖

原料:

生山楂500克 白砂糖500克【来源】《食品集》

制作方法:

"1. 将生山楂洗净，切碎，放在锅内，加水适量，煎煮，每20分钟取煎液1次，加水再煎，共取煎液3次，合并煎液，继续以小火煎熬浓缩至较稠粘时，加白砂糖，调匀，待味糖熔化呈透明状时，停火。 2. 趁热将山楂糖浓汁倒在撒有一层白砂糖的大搪瓷盘中，待冷，在山楂软糖面上部再撒白砂糖一层后,将它分割成约150 块

特点:

开胃，消肉食，活血化淤。饭前食可增进食欲，饭后食可助消化。

所属菜系：其他

山楂降压汤

原料:

山楂15克 猪瘦肉200克 素油30克 姜5克 葱10克 盐5克 上汤1000毫升

制作方法:

"制作:

1.把山楂洗净，若是山楂果，拍松，待用。

2.瘦猪肉洗净，去血水，切成4厘米长，2厘米宽的块。姜拍松，葱切段。

3.把锅置中火上烧热，加入素油，烧六成熟时，下入姜、葱爆香，加入鸡汤，烧沸后下入猪肉、山楂、盐，用文火炖50分钟即成。

食法：每日1次，每次食瘦肉30-50克，随意喝汤。

功效：滋阴潜阳，化食消积，降低血压。肝阳上亢型高血压患者食用。方中的山楂有缓慢而持久的降压作用，能扩张外周血管，调节中枢神经系统功能，并具有显著的降低血脂作用。

特点:

滋阴潜阳，化食消积，降低血压。肝阳上亢型高血压患者食用。方中的山楂有缓慢而持久的降压作用，能扩张外周血管，调节中枢神经系统功能，并具有显著的降低血脂作用。

所属菜系：其它菜系

山斑鱼粉葛汤

原料:

山斑鱼1斤，粉葛1斤，瘦肉8两，赤小豆1两，扁豆1两，蜜枣6粒，陈皮1角

制作方法:

清热气去骨火骨痛远离你

此汤很多人都会煲，但用鲮鱼来煲，但原来用山斑鱼更加好，因为鲮鱼会较燥火，要去骨火反而用处减弱了，所以改用山斑鱼较好，此汤可日常饮用，有预防筋骨肌肉强痛的好处。

做法:

1.山斑鱼清理内脏，去鳞清洗干净，镬放小量油烧红，把鱼放入煎黄。瘦肉洗净，出水，备用。

2.粉葛去皮，洗净，切块。

3.扁豆及赤小豆洗净用水预先浸几个小时才煲。

4.锅注入适量清水，放入陈皮，水焗加入所有材料，大火焗15分钟后，转慢火煲3个小时，加盐调味，即可饮用。

食物小百科

山斑鱼：滋阴强身，增强抵抗力。

粉葛：含蛋白质、纤维素等，可止渴除烦，有治头痛，发热，项背拘急及高血压的功效。

瘦肉：滋阴健体，补中益气，可增加人体的体液，对人体的各个组织有可生护养的功效。

赤小豆：含蛋白质、碳水化合物、钙、铁、磷、维他命A、B及C，可健脾止泻，利小便去水肿，除烦热，止渴，解酒湿等。

扁豆：能调肝和胃，清湿去暑，止渴止泻，更有宁静头脑，调理消化系统的作用，还可预防经常喝酒引起的酒湿酒患。

蜜枣：功能益气生津，补脾和胃，并有止咳润肺，化痰平喘功效。

特点:

所属菜系： 其它菜系

山甲田鸡片

原料:

主料 山甲肉100克，田鸡片100克，鸡蛋清40克。调料 植物油800克(实耗约60克)，生抽10克，白糖10克，料酒15克，盐8克，味精6克，湿马蹄粉10克，葱榄，姜末适量，小苏打少许。

制作方法:

(1)将嫩穿山甲去皮、骨、薄膜、筋等最韧的杂质，然后拉成片状。用水量的料酒、长葱条、小苏打、姜片、湿马蹄粉、生抽等腌制30分钟。去掉葱、姜、用鸡蛋清少许将山甲片拌匀。(2)将田鸡片用鸡蛋清和湿马蹄粉拌匀(3)炒勺内倒入油，在旺火上烧至6成热，将腌制好的山甲片、田鸡片拉油至熟，捞出沥油。(4)炒勺里底油回旺火上，下入葱花煸炒几下，倒入山甲片、田鸡片、加入白糖略炒几下，烹料酒，倒入事先调好的湿马蹄粉、生油、味精、盐、白糖等芡汁

特点:

鲜甜软滑，风味特殊，宴席佳珍，四季咸宜。

所属菜系：粤菜

山苓白豆猪肚汤

原料:

猪肚200克，淮山60克，茯苓30克，白豆蔻10克，红枣5粒，胡椒粉适量

制作方法:

"[制法]: 1.猪肚洗净、切块;淮山、茯苓、白豆蔻、红枣(去核)分别用清水洗净。

2.将猪肚、淮山、茯苓、红枣一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲1小时，加入白豆蔻及胡椒粉适量，再煲半小时，调味食用。

[功能]: 健脾和胃、益气止泻

[适用范围]: 用于溃疡性结肠炎属脾虚湿重者。症见大便稀烂，色黄、无脓血，每日泄泻2--3次，恶心呕吐，胃纳呆滞，体倦乏力，舌淡红，苔白润。

特点:

健脾和胃、益气止泻

所属菜系: 其它菜系

山茶冰糖饮

原料:

黄色山茶花3克，冰糖5克。

制作方法:

制法：先将未开之黄色山茶花的花蕾去萼分瓣，放入杯中，用沸水冲泡10分钟后，去渣留汁加入冰糖即可饮服。

功效：保健滋阴，生津润肺。

用法：随意随量代茶饮。

应用：适用于肺阴虚干咳少痰者；一般中老年人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

保健滋阴，生津润肺

所属菜系：其它菜系

山药凉糕

原料:

主料 山药500克。辅料 白糖150克，青梅少许，红樱桃少许，凉粉25克，清水750克。

制作方法:

1.将山药洗净，上屉蒸熟，去皮搓成泥。2.将冻粉洗净，放入铝锅，加入清水、白糖，上火熬至溶化，视冻粉溶解后，过滤，再将汁水倒入锅内，放入山药泥，上火熬开，倒入搪瓷盘内。3.凉后放入冰箱，食时取出，改刀成菱形块，装盘。每一块糕上摆一个青梅、一个红樱桃即成。

特点:

香甜适口，营养丰富，夏季凉点。

所属菜系: 其他

山药奶肉糊

原料:

山药100克，牛奶200克，瘦猪肉200克。

制作方法:

制法：将猪肉和生姜适量，加水煮2小时，取瘦猪肉汤1碗与山药一起入锅，用文火煮烂，加入牛奶和适量食盐，烧开即可。

功效：健脾补肺，固肾益精。

用法：单食或佐餐食用。

应用：适用于脾肾两虚引起的食纳不佳，遗精，腰膝无力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾补肺，固肾益精

所属菜系：其它菜系

山药扁豆粥

原料:

白扁豆15克，白米、鲜山药各30克，白糖适量。

制作方法:

制法：先将鲜山药洗净，去皮切片，备用。再煮白米、白扁豆半熟。加入山药片，煮粥，加糖。

功效：补益脾胃，调中固肠。

用法：可作早餐食用。

应用：适用于脾胃气虚引起的便溏，消瘦者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益脾胃，调中固肠

所属菜系：其它菜系

山药杏仁粥

原料:

山药100克 粟米100克 杏仁20克 酥油适量【来源】民间方

制作方法:

山药煮熟，粟米炒为面；杏仁炒令过熟，去皮尖，切为末。【用法】每日空腹开水调杏仁末10克，山药、粟米适量入酥油少许食之。

特点:

补中益气，温中润肺。适用于脾虚体弱、肺虚久咳。

所属菜系：其他

山药杞子炖猪脑

原料:

猪脑250克，淮山药30克，枸杞子10克。

制作方法:

制法：将猪脑去筋膜、洗净，与淮山药、枸杞子同放锅中，加水适量，炖熟即可。

功效：补脾益寿，健脑益智。

用法：食肉喝汤。

应用：适用于脾肾两虚之健忘者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脾益寿，健脑益智

所属菜系：其它菜系

山药枣泥

原料:

大枣50克，山药泥100克。

制作方法:

制法：大枣煮烂，去皮及核，用纱布过滤，放入山药泥中和匀，置旺火上隔水蒸20分钟即可。

功效：补脾益胃，健脑益智。

用法：每日食1--2次。

应用：适用于智力、记忆力减退者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脾益胃，健脑益智

所属菜系：其它菜系

山药枸杞炖鳝鱼

原料:

鳝鱼1条，淮山、杞子各50克，肉苁蓉、巴戟、北芪各15克。

制作方法:

制法：将鳝鱼先用滚水“拖过”，去掉鳝身上的潺，使鳝体内血液凝结。“拖过”水后，方才可以剖开鳝肚，取去肠脏，但不要去掉鳝内的血。将洗好的鳝切成段，用姜丝和绍酒拌匀，再放入炖盅中，放入北芪、淮山、杞子、肉苁蓉、巴戟，加入清水，如能饮酒，可加入酒与水各半。隔水炖四小时，放少量盐，可以喝汤食鱼。

功效：补肾阳，强腰膝。

用法：佐餐食用。

应用：适用于肾阳虚衰，小便清长，腰膝冷痛，阳痿早泄者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾阳，强腰膝

所属菜系：其它菜系

山药枸杞粥

原料:

材料: 山药600克, 米1/2杯, 枸杞5克, 面粉1杯; 调味料: 冰糖1大匙

制作方法:

做法:

1.枸杞洗净; 山药洗净, 去皮, 磨成泥, 放入碗中, 加入面粉拌匀成面团, 以汤匙舀入滚水中煮至浮起, 捞出备用。

2.米洗净, 放入锅中, 加入5杯水煮开, 改小火煮成粥, 加入枸杞、煮熟的山药丸子及盐, 略煮1-2分钟即可。

注意: 此粥可以以红砂糖调味成甜粥, 女性在生理期间食用, 有调经和美颜的作用。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

山药枸杞粥可以增进生理活性, 迅速恢复体力, 消除疲劳, 口味清爽, 低脂、高养分, 帮助新陈代谢而达到美容目的, 并有降低血糖及胆固醇、抗肿瘤的功效。女性更年期间宜多食用。

所属菜系: 其它菜系

山药汤圆

原料:

山药50克 白糖90克 糯米500克 胡椒粉适量【来源】《刘长春经验方》

制作方法:

"1. 将山药捣碎成粉，放入蒸锅内蒸熟，加白糖、胡椒粉(少许)，调成馅备用。2. 糯米泡后，磨成汤圆米粉，分成若干小团。3. 将山药馅与糯

米粉不团制成汤圆，下沸水锅中煮熟即成。【用法】当主食，早晚食用。

特点:

补脾益肾。

所属菜系: 其他

山药炖鸽

原料:

鸽子一只；姜块一钱；山药三两；精盐一钱三分；葱段一钱；味精一分

制作方法:

1.将鸽子用手捏闷死，拔去毛，洗净，从脊背开刀，取出内脏洗净，放开水锅里煮至水再开时捞出。山药去皮，切成菱形块。2.取砂锅一只，倒入清水一斤五两，放入鸽子（胸脯向上），放炉火上烧开后加入山药块、葱段、姜块（拍松），改用小火炖至鸽肉六成烂时，加精盐，并将鸽子翻在上面，使山药在下面，继续炖至鸽肉熟烂，放入味精即成。

特点:

此菜系用砂锅炖制，原味不失，鸽肉酥香，山药有滋补强身之功。

所属菜系：其他

山药番薯芋仔汤----促进新陈代谢，维持体内酸碱平衡

原料:

材料：芋头、山药、番薯120克，粉丸子100克；调味料：果糖1-2大匙

制作方法:

"防止衰老，维持年轻活力与美丽

人的肌肤到了30岁以后或多或少都会开始出现老化的现象，如何使肌肤维持青春、避免体型因为疾病而变化呢？多食用能帮助身体对抗老化的食物，就能维持年轻的活力与美丽的容貌。

食用时注意事项

具有抗衰老功效的粥、汤可以当作日常的饮食，以此作为基础的保养，再搭配其他例如具有养颜、补气血功效的食物间隔食用，美丽肌肤与保养身体的效果才能最为完善。

有益抗老的材料

食材：燕麦，莲藕，胡萝卜，海带，小麦，山药，芋头，甜椒，绿椰菜花，黄豆，香菇，黑木耳，牛奶

药材：莲花，莲子，白木耳，菟丝子，红枣，枸杞，人参，何首乌，茯苓，当归，肉苁蓉，黄芪，天冬，川芎，生地

有益脑力的材料

沙丁鱼，青花鱼，鲑鱼，银杏，白果，卵磷脂

做法:

1.粉丸子放入滚水中煮熟，捞出。

2.芋头、山药、番薯均洗净、去皮、切小块，放入锅中，倒入3杯水用大火煮开，再转中火煮至熟透，加入粉丸子及果糖煮匀即可。

注意：此汤可当作甜点食用，以选择新鲜山药为佳，并具有帮助排便与清除毒素的作用。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此汤可促进新陈代谢，维持体内的酸碱平衡，避免生理失调所引起的发胖及皮肤粗糙。

所属菜系： 其它菜系

山药糊

原料:

鲜山药300克，玫瑰酱少许，白糖少许。

制作方法:

方法：以文火煮烂，捣如糊状，加白糖、玫瑰酱少许拌和，午后食用。山药善入肺、脾、肾三经。秋时干燥易致肺虚，耗肺、脾、肾三气，故常用山药作为秋季保健养生食品，以此收敛神气，调摄身心。

本品宜秋季食用。

特点:

所属菜系：其它菜系

山药羊肉汤

原料:

羊肉、山药各200克，胡萝卜各6片，青蒜1根，当归2片，枸杞子15毫升，川芎、黄芪、姜各4片，黑枣4粒，高汤1000毫升，水500毫升，米酒120毫升，盐5毫升

制作方法:

健康小语：山药可提供给人体大量的粘蛋白，可预防心血管系统疾病的脂肪沉淀，防止动脉硬化过早发生，其中的粘多糖与无机盐结合，可形成骨质，让软骨具有弹性。且此菜具有补血，养颜，强身，通便之功效。

制作方法:

- 1.青蒜洗净，切斜片；山药去皮切块；胡萝卜去皮切片；
- 2.山药，胡萝卜，羊肉一起放入盅内，加入其他配料（盐出锅时加），并用耐热胶膜包住盅口，盖上盅盖，移入蒸锅加热水，蒸30-40分钟。
- 3.熄火前加入盐和青蒜片，盛入碗中即食。

特点:

所属菜系：其它菜系

山药羊肉粥

原料:

羊肉500克，山药500克，大米250克。

制作方法:

制法：羊肉煮熟研泥，山药研泥，肉汤内加大米，煮粥。

功效：健脾止泻。

用法：食粥，每日1次。

应用：适用于脾虚引起的急慢性肠炎。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾止泻

所属菜系：其它菜系

山药羊脊骨粥

原料:

瘦羊肉500克，羊脊骨1具，淮山药50克，肉苁蓉20克，菟丝子10克，核桃仁2个，粳米100克，葱白3根，姜、花椒、八角、料酒、胡椒粉、盐各适量。

制作方法:

制法：将羊脊骨剁成块，洗净，把瘦羊肉也洗净，切成条块；将淮山药、肉苁蓉、菟丝子、核桃用布袋装好，扎口。将中药、羊脊骨、羊肉和粳米放入沙锅内，注入清水，大火烧沸，再加入花椒、八角、料酒，改小火，炖至肉烂为止。出锅装碗，加调味品即成。

功效：温补肾阳，固精健骨。

用法：每日早、晚酌量温食。

应用：适用于肾阳不足，腰膝冷痛，骨弱无力，阳痿早泄者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

温补肾阳，固精健骨

所属菜系：其它菜系

山药芝麻糊

原料:

粳米100克，黑芝麻、冰糖各50克，山药20克，鲜牛奶200克，玫瑰糖6克。

制作方法:

制法：先将粳米淘洗干净，沥干水分后，用文火炒香，加牛奶、清水适量，与黑芝麻、山药拌匀后用小石磨磨细，滤出细浆待用。另将冰糖放入锅内，加水煮至溶化，然后加入磨好的细浆和玫瑰糖，搅拌煮沸成糊即可。

功效：补脾益肾，健脑增智。

用法：每日1次，每次1小碗。

应用：适用于脾肾两虚引起的智力、记忆力减退者；青少年学生及脑力劳动者可常食。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脾益肾，健脑增智

所属菜系：其它菜系

山药菊红汤

原料:

鸡肫100克，淮山药50克，料酒、精盐、味精等调料适量。

制作方法:

制法：将鸡肫洗净切片，淮山药洗净切片，入油锅轻炒，加入清水适量，再加料酒、精盐，煮沸加味精即可。

功效：补气调中，健脾和胃，消食化积。

用法：吃肉食汤。

应用：适于脾胃气虚胃纳不佳者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气调中，健脾和胃，消食化积

所属菜系：其它菜系

山药薏米粥

原料:

【原料】山药30克、薏米30克、莲肉(去心)15克、大枣10枚、小米50~100克、白糖少许【来源】民间方

制作方法:

将以上各药与小米共煮粥，粥熟后，加白糖少许。【用法】空腹食用，每日2次。

特点:

健脾益气。适用于脾虚、食少纳呆、腹胀便溏、肢体无力等症。

所属菜系: 其他

山药补骨脂炖胎盘

原料:

山药30克，补骨脂15克，鲜胎盘1只，大枣5枚。

制作方法:

制法：胎盘洗净，盐擦，入沸水中煮片刻，再用冷水漂洗数次，切成块状，入锅，加适量白酒，炒透，再加适量清水和其他原料，隔水炖熟即可。

功效：补肾助阳，纳气定喘。

用法：食胎盘、山药、大枣，饮食，每天2次，分次食完。

应用：适用于肾阳虚弱型肺源性心脏玻

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾助阳，纳气定喘

所属菜系：其它菜系

山药除湿粥

原料:

材料：山药300克，红豆、薏仁各150克，茯苓75克；调味料：冰糖1-2大匙

制作方法:

做法:

1.山药洗净，去皮，切成丁块；薏仁、茯苓均洗净、泡水1小时，移入电锅中煮4小时，取出备用。

2.红豆洗净，泡水1小时，放入锅中，加入适量的水以大火煮开，改小火继续煮10分钟，熄火焖1小时；加入所有材料再以大火煮开，转小火煮15分钟，熄火焖30分钟；最后加入冰糖调味即可。

注意：调味时可以以红糖取代冰糖，虽然粥的颜色会比较暗沉不好看，但却具有调理经期不顺及减少白带的作用。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此粥可以调理肌肤的排汗功能，帮助水分的平衡，使皮肤的表面不易堆积污垢而引发病变与感染，有助调理经期不顺、减少白带，并增强身体的免疫力。

所属菜系：其它菜系

山药面

原料:

白面粉3000克、山药粉1500克、鸡蛋10个、生姜5克、豆粉200克、食盐、味精、胡椒粉、猪油、葱各适量。

制作方法:

1. 将白面粉、山药粉、豆粉放入盆中，加鸡蛋和适量的水、食盐，揉成面团，擀成薄面片，切成面条。2. 将铝锅内加水适量，放入猪油、葱、生姜，烧开，再将面条下入，煮熟，放入味精、食盐、胡椒粉即成。

特点:

补虚羸，益元气。

所属菜系：其他

山药龙眼炖甲鱼

原料:

山药50克，龙眼肉30克，甲鱼1只。

制作方法:

制法：将甲鱼放入沸水中，使其排尽尿液，然后剖洗干净，去除头及内脏，与山药、龙眼肉共放入炖盅内，隔水炖熟烂，调味后食用。

功效：滋阴凉血，健脾补血，宁心安神。

用法：食甲鱼肉、山药及龙眼肉，并饮汤。

应用：适用于心脾两虚引起心悸、失眠、食纳不佳者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴凉血，健脾补血，宁心安神

所属菜系：其它菜系

山菊地杞羊肾汤

原料:

羊肾2个，淮山15克，抗菊花9克，枸杞子15克，熟地25克

制作方法:

"[制法]: 1.羊肾中间切开，去白色筋膜，洗净切片；淮山、抗菊花、枸杞子、熟地分别用清水洗净。

2.将以上用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2小时，调味供用。

[功能]: 补肾益精、养肝明目

[适用范围]: 用于老视眼属于肝肾亏损者。症见视物昏花，眼睛干涩，腰酸耳鸣，夜尿频数，眩晕眼花，口干口渴，舌淡红苔薄白，脉弦细。亦用于糖尿病性失眠属肝肾亏虚者。

特点:

所属菜系: 其它菜系

山蓝猪瘦肉汤

原料:

瘦猪肉 2 0 0 克。药物: 山蓝 (又名红丝线, 属生草药) 2 5 0 克, 车前草 5 0 克。

制作方法:

做法

山蓝、车前草均有干品, 中药铺有售, 鲜品较难买到。两药洗净, 与瘦猪肉煲 5 碗, 去渣饮汤。

说明

(1) 山蓝有清热宁咳止血之功。《岭南采药录》述单用能清胃止咳、痰多、内伤、咳血等。

(2) 车前草清热利尿, 可单用及复合使用。

特点:

肺热痰火、热积闭尿、肺热咳嗽、肺结核咳、痰带血等, 饮此汤有效。

所属菜系: 粤菜

山鸡塌

原料:

野鸡脯肉450克、生猪肥膘肉25克、熟猪肥膘肉25克、熟火腿末20克。香菜5克、鸡蛋清20克、绍酒20克、味精1.5克、葱姜汁、15克、精盐5克、干淀粉15克、芝麻油10克、花生油75克。

制作方法:

将野鸡脯肉剔去筋膜，批片后放入清水中漂除血水，捞出沥干，与生肥膘肉分别斩成茸，同放碗内，加鸡蛋清、绍酒、味精2克、葱姜汁15克、精盐拌匀成糊状。将熟肥膘肉先批成片，再修成直径3.5厘米的圆片。将蛋清磕入碗中，加干淀粉、精盐搅成蛋清糊。将肥膘圆片一面沾干淀粉，另一面抹上蛋糊，有粉的一面朝下放入盘中，将野鸡糊挤成3厘米直径的圆球，放在肥膘上，再缀以火腿末、香菜叶。炒锅上火烧热，放花生油烧至六成热（约150℃）时，将山鸡塌生坯放入锅内，晃动炒锅，盖上锅盖，煎约3分钟至熟，倒入漏勺沥油。装盘后淋芝麻油即成。

特点:

色泽鲜艳，造形美观，鸡肉软嫩，煎面酥脆，食之鲜香油润。

所属菜系：江苏菜

岭南椰子盅

原料:

大椰子（1只）、发好口蘑（40克）、鸡腿肉（250克）、瘦火腿（40克）、发好鲍鱼（75克）、发好燕窝（75克）、黄酒（40克）、奶油（20克）、精盐（少许）。

制作方法:

一、将大椰子剥去皮，用锯子将椰子帽顶锯开，去掉心子；将鸡肉用开水川一下，切成10块，洗清后放在椰子内。二、将鲍鱼切成10块，与口蘑、火腿、燕窝、黄酒、盐一起放在椰子内，装满开水，帽盖好，上笼约蒸四小时取出（先试味，如不够鲜，再加些味精和盐），将奶油倒入椰子即好

特点:

味鲜，清香，壳外咖啡色，营养丰富，疗肺，养身，补神。

所属菜系：其他

川味棒棒鸡

原料:

熟公鸡脯肉75克 熟公鸡腿肉75克 葱白段5克 芝麻酱2/3汤匙 酱油2/3汤匙 白糖半茶匙 味精半茶匙 花椒粉少许 红辣油1/3汤匙 香麻油1/3汤匙

制作方法:

1.将鸡脯肉和鸡腿肉撕去鸡皮，剔净鸡骨。鸡肉放在砧墩上，用小面棍轻轻捶松后撕成丝，把葱白段切成细丝，洒在鸡丝上备用。2.取小碗放芝麻酱、酱油、白糖、味精、花椒粉、香麻油、红油辣椒兑成麻酱辣椒汁备用。3.上桌时，把调味汁淋在鸡丝上即可。

特点:

"麻辣鲜香,开胃消食

所属菜系：浙江菜

川味牛肉

原料:

"牛腩,干辣椒,料酒红糖,名笋块,盐麻油。

制作方法:

"①牛腩切成,1寸见方的块,用铁板烤透; ②锅内倒油,放入干辣椒、料酒、红糖、名笋块、盐、麻油、烤牛腩,炖透收干汁即可。

特点:

川菜

所属菜系: 川菜

川味肉丁

原料:

"瘦嫩猪肉150克,油100克,酱油20克料酒20克,盐0.5克糖 0.3克,醋0.2克鸡蛋清半个,水淀粉20克,豆瓣酱15克,葱、姜、蒜、毛汤15克。

制作方法:

"①将葱切成葱节姜、蒜切成片备用。将切好的肉丁用酱油、料酒、盐、味精腌制入味再加入蛋清、水淀粉,用手抓匀。用酱油、糖、醋、汤、料酒、盐、味精、水淀粉兑成碗芡; ②勺上火,往入油烧热后将上好浆的肉丁与豆瓣酱同时下锅煸炒,待肉热,豆瓣酱炒出香味与红油后下入葱节、姜片、蒜片翻炒,然后放入配料再倒入兑好的碗芡,等芡汁熟透后翻炒,芡汁均匀地将原料裹起来即可出勺。

特点:

川菜

所属菜系: 川菜

川味蟹

原料:

蟹一斤，葱二条切碎，姜粒一匙，蒜茸一匙，豆瓣酱二匙，糖一匙，盐少半匙，茄汁二匙，水少半杯。

制作方法:

制法：1.蟹洗净，剖后切块，沥干水，加生粉二匙拌匀，放入滚油锅中泡一下。

2.起油锅爆香姜、蒜茸，下蟹炒匀，入黄酒一匙，加入调料加盖煮至汁将干，放入生粉、水、麻油作成的芡汁，下葱兜匀上盘。

功效：滋阴、益气、开胃，健脑，强健盘骨。

特点:

滋阴、益气、开胃，健脑，强健盘骨

所属菜系：其它菜系

川明参烧雅鱼

原料:

川明参30克，雅鱼（或草鱼）1条，料酒、姜、葱各10克，盐4克，味精、白糖各3克，鲜汤300克，素油50克

制作方法:

制作方法:

1、将川明参浸泡1夜，切成3厘米长的段；雅鱼宰杀后，去鳞、腮、肠杂；姜切片，葱切段。

2、将雅鱼放入六成热的油锅内，炸3分钟，沥干油分，备用。

3、将炒锅置武火上烧热，下入姜、葱爆香，再下雅鱼、料酒、川明参、盐、味精、白糖、鲜汤，烧熟即成。

用法：佐餐食用。

功效：清肺、化痰、平肝、和胃、补气、补血。适用于痰火咳嗽。喘逆、头晕、呕吐、目赤、白带、疗毒疮疡、气血两亏等症。

按注：川明参又称南沙参主要功效养阴清肺，化痰益气。用于肺热燥咳、阴虚劳嗽、干咳痰粘、气阴不足、烦热口干。

特点:

清肺、化痰、平肝、和胃、补气、补血

所属菜系：其它菜系

川椒鸡

原料:

"材料:鸡肉,芥兰叶川椒粉,姜花,红萝卜花,葱,酒,调味料:盐,生抽,生粉,蛋白,麻油,胡椒粉,油,芡汁料:盐,糖,生粉,生抽,清水,麻油

制作方法:

1、鸡肉洗净抹干,切片,加入调味料拌匀配三十分钟,泡嫩油盛起。2、芥兰叶洗净,滴干水份切丝,用慢火油炸脆,吸干油份围于碟边。葱洗净切段。3、烧热镬,下油半汤匙爆香姜花及葱段,鸡肉回镬,赞酒,下芡汁料及红萝卜花兜匀,再洒上川椒粉炒匀即可上碟。

特点:

(潮洲菜)

所属菜系: 粤菜

川芎白芷炖鱼头

原料:

川芎6克，白芷9克，鲢鱼头200克。

制作方法:

"制法：鱼头治净，加入切成片的川芎和白芷，加水适量，隔水炖熟。（注意：川芎用量不宜太多；若有月经过多或阴虚火旺的头晕，头痛则不宜食用。）

功效：镇静止痛，祛风活血，男女头风痛。

特点:

镇静止痛，祛风活血，男女头风痛。

所属菜系：其它菜系

川芎白芷鱼头汤

原料:

鳊鱼头1个，川芎6克，白芷10克，生姜3片

制作方法:

"[制法]: 1.将鱼头去鳃，洗净沥干水，起油锅下鱼头煎至微黄，铲起；川芎、白芷、生姜分别用清水洗净。

2.将全部用料一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，用文火隔开水炖2--3小时，调味食用。

[功能]: 发散风寒、祛风止痛

[适用范围]: 用于风寒感冒头痛者。症见微恶风寒、时发头痛、遇寒加剧、鼻塞流涕、舌苔白、脉浮

特点:

发散风寒、祛风止痛

所属菜系: 其它菜系

川芎茶

原料:

川芎5克，茶叶10克。

制作方法:

水煎，饭前热服。

特点:

川芎性温，味辛。入肝、胆经。和血，行气，疏风止痛。治风热头痛。

所属菜系：川菜

川芎鹿茸羊肉汤

原料:

羊肉150克，鹿茸片8克，川芎12克，锁阳15克，红枣6粒

制作方法:

"[制法]: 1.羊肉洗净，用开水拖过，切块；川芎、锁阳、红枣（去核）分别用清水洗净，备用。

2.将备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，去渣调味，食肉饮汤。

[功能]: 补肾阳、益精血、止头痛

[适用范围]: 用于肾阳不足所致的偏头痛者。症见头痛头晕，头脑空虚，反复发作，日久不愈、遇寒尤甚，腰酸肢冷，小便清长，舌淡胖苔白腻，脉沉弱。

特点:

补肾阳、益精血、止头痛

所属菜系: 其它菜系

川西肉豆腐

原料:

"猪肥瘦肉,香菇、冬笋、鸡蛋、香辣酱、糖、花椒、盐、香葱、姜、味精、青笋、黄花、木耳、苕粉丝、泡椒、蒜末、豆粉等

制作方法:

1、肥瘦肉剁细,香菇、冬笋切小丁,鸡蛋摊皮,青笋切滚刀块,黄花、木耳洗净,泡椒、香葱切粒、花椒部分剁细,香辣酱加糖、蒜末调成味碟。2、肥瘦肉加香菇、冬笋丁鸡蛋、豆粉、水、花椒粉、盐调成肉馅,用蛋皮裹成长条上笼蒸熟,凉后切片。3、用大碗把切好的青笋、黄花、木耳、粉丝装入碗内,把肉片码放在上面。4、锅内加少许油烧热后,用花椒、姜、葱炆锅,烧水煮沸后装进碗里,上笼蒸热后撒上海葱花、泡辣椒粒,配上香辣味碟即成。注意:制作肉卷时,鸡蛋、豆粉的比例要掌握好,不然会影响成形及口感。

特点:

味道厚重、香醇、鲜美它细嫩、绵软、化渣的口感,配以香辣适口的味%

所属菜系:川菜

川贝冰糖炖饭汤

原料:

川贝母9克，冰糖15克，饭汤200毫升。

制作方法:

"制法：在煮稀饭时取饭汤200毫升，放入川贝、冰糖隔水炖服。

功效：用于治疗小儿百日咳，有润肺，去痰，止咳的功用。

特点:

用于治疗小儿百日咳，有润肺，去痰，止咳的功用。

所属菜系：其它菜系

川贝炖鹧鸪

原料:

川贝3克、鹧鸪1只、南北杏5克、姜1片、食盐等。

制作方法:

1、鹧鸪杀好后，清干净内脏，洗净待用。

2、川贝买回来后要洗干净。

3、将川贝、鹧鸪、南北杏、姜片一同放进炖盅/煲内，待煮好后加入食盐调味即可。

要点：川贝外貌与薏米非常相似，不过价格差别很大，要注意区分。一般川贝在药材店买得到，要选购未经处理过的（带少许灰色），处理过的川贝相当白净，虽然好看，但功效较弱，而且价钱也较贵。

来源：金羊网

特点:

补肺润肺，化痰止咳。

所属菜系：粤菜

川贝炖鹧鸪

原料:

川贝3克、鹧鸪1只、南北杏5克、姜1片、食盐等。

制作方法:

"1、鹧鸪杀好后，清干净内脏，洗净待用。

2、川贝买回来后要洗干净。

3、将川贝、鹧鸪、南北杏、姜片一同放进炖盅/煲内，待煮好后加入食盐调味即可。

要点：川贝外貌与薏米非常相似，不过价格差别很大，要注意区分。一般川贝在药材店买得到，要选购未经处理过的（带少许灰色），处理过的川贝相当白净，虽然好看，但功效较弱，而且价钱也较贵。

特点:

补肺润肺，化痰止咳。

所属菜系：粤菜

川贝煨雪梨

原料:

材料：雪梨1个，川贝粉4克；调味料：冰糖1/2大匙

制作方法:

做法:

1.将冰糖压碎成粉末状备用。

2.雪梨洗净，横切下上方1/5的果蒂部分，用挖球器挖出果肉，将核切除备用。

3.放入果肉加入川贝粉及冰糖，再以牙签固定，放入炖盅，移入蒸锅中蒸50分钟，取出即可。

注意：雪梨具有生津、清血的作用，也可以以其他品种的梨子取代，挑选体型较大且表面无伤痕的效果为佳。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

川贝煨雪梨可调整浓度，并有清热散瘀、生津润肺的作用，使肌肤更柔嫩和白里透红。

所属菜系：其它菜系

川贝酿梨

原料:

川贝母12克 雪梨6个 糯米100克 冬瓜条100克 冰糖180克 白矾适量

制作方法:

1. 将糯米淘洗干净，蒸成米饭；冬瓜切成黄豆大颗粒；川贝母打碎；白矾溶化成水。 2. 将6个雪梨去皮后，均由蒂把处刀切下一块为盖，用小刀挖出梨核，再把它们浸没在白矾水内，以防变色，然后将梨在沸水中烫一下，捞出放入凉水中冲凉，再捞出放入碗内；将糯米饭、冬瓜条和适量冰糖拌匀后川贝母都分成六等份，分别装入6个雪梨中，盖好蒂把，装入碗内，然后上笼，沸水蒸约50分钟，至梨烂后即成。 3. 将锅内和清水300克，置武火上烧沸后，放入剩余冰糖，溶化收浓汁，待梨出笼时，逐个浇在雪梨上。【用法】服用时，每次食用雪梨1个，早晚各服1次。

特点:

【功效】润肺消痰，降火除热。适用于肺癆咳嗽、干咳、咯血等症。

所属菜系：浙江菜

川贝酿梨

原料:

川贝母12克 雪梨6个 糯米100克 冬瓜条100克 冰糖180克 白矾适量
【来源】民间方

制作方法:

1. 将糯米淘洗干净，蒸成米饭；冬瓜切成黄豆大颗粒；川贝母打碎；白矾溶化成水。2. 将6个雪梨去皮后，均由蒂把处刀切下一块为盖，用小刀挖出梨核，再把它们浸没在白矾水内，以防变色，然后将梨在沸水中烫一下，捞出放入凉水中冲凉，再捞出放入碗内；将糯米饭、冬瓜条和适量冰糖拌匀后川贝母都分成六等份，分别装入6个雪梨中，盖好蒂把，装入碗内，然后上笼，沸水蒸约50分钟，至梨烂后即成。3. 将锅内和清水300克，置武火上烧沸后，放入剩余冰糖，溶化收浓汁，待梨出笼时，逐个浇在雪梨上

特点:

润肺消痰，降火除热。适用于肺癆咳嗽、干咳、咯血等症。

所属菜系：其他

川贝雪梨猪肺汤

原料:

猪肺半个，川贝母15个，雪梨4个。

制作方法:

做法

(1) 猪肺切厚片，泡水中用手挤洗干净，放入开水中煮5分钟，捞起过冷水，滴干水。

(2) 雪梨洗净，连皮切四块，去核，川贝母洗净。

(3) 把全部材料放入开水锅内，武火煮沸后，文火煲2—3小时，调味供用。

说明

本汤以滋润肺燥、清化热痰为主。汤中川贝母性味苦甘微寒，功能润肺、镇咳、祛痰，《名医别录》说它有治“咳嗽上气”和“上烦热渴”的作用，《日华子本草》说它能“消痰，润心肺。”本品含有多种生物碱及甾醇、淀粉，可扩张支气管平滑肌，减少分泌起镇咳、祛痰作用，是常用的润肺化痰之品。雪梨性味甘微酸凉，有润肺生津、清热化痰的作用，《本草纲目》说它能“润肺凉心，消痰降火”，是肺燥咳嗽常用之果品。猪肺性味甘平，有补肺的作用，《增补本草备要》说“猪肺，补肺，治肺虚咳嗽。”合而为汤，既可清肺之燥热，又可补肺之不足，既可镇咳，又可祛痰，共奏清燥润肺、化痰、止咳之功，是标本同治之汤品。

注意

若寒痰、湿痰内盛之咳嗽清稀色白者，不宜用本汤品。

特点:

润肺化痰止咳。燥热伤肺，症见咳嗽痰稠，咯痰不易，咽干口渴。亦可用于上呼吸道感染、支气管炎等属肺燥者。

所属菜系: 粤菜

巧克力无花果球

原料:

无糖黑巧克力150克，干无花果（切碎）8个，浓咖啡1汤匙，香草香精1/2茶匙，无糖可可粉3汤匙。

制作方法:

1. 巧克力和无花果放进食品加工机搅匀后，加入咖啡和香精，开动加工机直到混合物形成一团。2. 取一小块混合物搓成小圆球后放到盛可可粉的碗中，使其沾满可可粉，然后排放到铺好锡纸的盘中，放冰箱冷冻后可拌浓咖啡食用。

特点:

浓郁香甜

所属菜系：浙江菜

巧克力沙司

原料:

无糖黑巧克力150克，浓奶油150毫升，牛奶125毫升

制作方法:

巧克力磨碎，与浓奶油和牛奶混合后放入碗中，一边用文火隔水蒸，一边不断搅拌即成。

特点:

浓郁香甜

所属菜系：浙江菜

巧将鲜花入粥来

原料:

制作方法:

"巧将鲜花入粥来

营养专家认为，常食鲜花可以调节神经，促进新陈代谢，提高机体免疫力，起到美容养肤的作用。

菊花粥霜降前采菊花去蒂，晒干，碾成细粉，用粳米50至100克煮粥，待粥将熟时调入菊花10至15克，再煮开即成。久服美容养肤，抗衰老防衰。

荷花粥荷花盛开时节，采其花瓣阴干切碎备用。用粳米100克煮粥，待熟时入荷花10至15克，煮开即成。常服荷花粥，能使面色红润，皮肤光滑细腻，延缓衰老。

合欢花粥取干合欢花30克（鲜者50克）、粳米100克、红糖适量，加水500克，熬到粥稠即可，睡前温服。合欢花粥香甜可口，常服能安神，使人精力充沛，益寿延年。

菜花粥取鲜菜花50克（干品10克），粳米50至100克，红糖适量，加水500克文火煮粥，待粥稠时，加入少许菜油。早晚服。菜花粥气味清香爽口，常服可润肠通便。

梅花粥先将粳米50至100克煮粥，待粥将熟时加入梅花10克，同煮开即可。梅花粥不仅芳馨适口，使人开胃，还可美容驻颜，减肥延年。

扁豆花粥选于每年7至8月间采集未完全开放的白扁豆花，晒干备用。以粳米100克煮粥，待粥将熟时放入扁豆花10至15克，再煮开即成。扁豆花粥味甜清香，健脾开胃。长期食用，可促进胃肠道吸收营养，健身提神，防老抗衰。

来源:潮汕美食

日期:2001.7.30

特点:

调节神经，促进新陈代谢，提高机体免疫力，美容养肤

所属菜系： 其它菜系

巨无霸牛肋排

原料:

"牛肋排6根,原味烧烤酱60克,特制腌汁300克

制作方法:

"用同样方法浸12小时,取出后骨朝下平铺于高温烧烤炉上,涂15克烧烤酱,等冒泡后翻身,用同样方法烤其它三面,等四面烤熟后即可装盘。

特点:

色泽红亮上光, 香味浓

所属菜系: 浙江菜

巴戟女贞猪骨汤

原料:

猪脊骨500克，巴戟天30克，女贞子20克

制作方法:

"[制法]: 将猪脊骨洗净、斩件; 巴戟天、女贞子分别用清水洗净, 与猪脊骨一齐放入砂煲内, 加清水适量, 武火煮沸后, 改用文火煲3小时, 调味供用。

[功能]: 健脾补肾

[适用范围]: 用于脾肾阳虚所致的白细胞减少症。症见神倦乏力, 少气懒言, 畏寒低热, 头昏耳鸣, 腰膝酸软, 纳差便溏, 舌淡肿, 脉沉迟。

特点:

健脾补肾

所属菜系: 其它菜系

巴黎卷心菜

原料:

卷心菜1棵，葱头1个，香叶i片j香芹1棵，百里香粉5克，大蒜头2瓣，火腿150克，黄油50克，白色调味汁50克，鸡清汤150毫升。精盐、胡椒粉各适量。

制作方法:

1. 卷心菜切成4块，剥去外层老叶，焯6分钟，捞出，控去水分，再切成大块。2. 黄油入平底锅，加入葱头片，旱芹块，翻炒5分钟，倒入卷心菜，改小火，加大蒜瓣、鸡清汤、香叶、香芹、百里香粉、用小火煮15分钟。3. 制出白色调味汁(参看牡蛎汤)，卷心菜绞成菜泥后，再加入场里，倒入白色调味汁，加盐、胡椒粉。4. 火腿切成薄片后，放入汤内，放入香芹片，烤面包片单跟，即可。5. 另一种食法，不用烤面包，用夹心巧克力球、加盐、奶油少许、胡椒粉，拌匀，一起喝，风味独道。

特点:

味浓郁香，冷热均宜，咸香可口。

所属菜系：法国名菜

《百类蔬菜营养食谱》之布包豆腐、炸豆腐及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

布包豆腐

布包豆腐是多种豆腐中最为鲜嫩幼滑的，它是独立1件以布包着凝固而成，并浸在水中出售，所以能保持幼滑，故此价钱比普通豆腐略贵。

由于布包豆腐由表层到内里都同样幼滑鲜嫩，所以用来清蒸是十分可口的，当然搅碎来做“老少平安”或“麻婆豆腐”也可以，但不会用来煎炸。

豆腐容易变质，要尝到它的鲜嫩幼滑，宜即日食用。

炸豆腐

豆腐含有营养价值，和黄豆相同，用来做菜佐膳，极为可口。

豆腐除了蒸煮外，更可炸脆来吃，而且炸过的豆腐质地脆而实，与其他菜煲煮一段时间也不散开，适合做各种煲类。

炸豆腐最好选择实豆腐来炸，街市有现成的出售。

炸豆腐多用作煲仔配料，也可以用作酿，酿豆腐时，以小刀挖去部分豆腐，再在挖去的部分涂上生粉，才酿入馅料，这样馅料在烹煮时，便不致脱出。

百花豆腐----味道犹胜“老少平安”

材料：布包豆腐3块，细虾600克，葱粒1汤匙

调味料：盐1/2茶匙，胡椒粉少许

做法：虾去壳，洗净，吸水，拍成茸，以调味料拌匀至起胶。布包豆腐冲净压碎，与虾胶拌匀，置于碟上隔水蒸约8分钟，撒上葱粒，淋上滚油及生抽，便可上桌。

红烧酿豆腐----从不吃腻的菜式

材料：炸豆腐5块，猪肉（剁碎）150克，鲮鱼150克，虾米25克，生菜200克，葱粒少许，上汤1/2杯

调味料：盐、胡椒粉适量

做法：猪肉、鱼肉与浸软剁碎之虾米拌匀，加入调味料，拌匀。
炸豆腐冲净，一开二，将猪肉、鱼肉酿入豆腐内，放入滚油中略炸，盛起。以油锅炒熟生菜垫在碟底。将上汤放入油锅中，酿豆腐回锅，细火煮3分钟，加入葱粒，埋生粉猷，盛于生菜上。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

带子上朝

原料:

鸭子1只（重1500克左右），野鸭（或鸽子）1只，葱、姜、鸡油各10克，精盐2克，酱油50克，绍酒75克，桂皮0.5克，花椒、淀粉各少许，白糖25克，清汤250克，花生油1500克（约耗100克）。

制作方法:

1、将鸭子、野鸭（或鸽子）分别宰杀，褪毛洗净，从脊背切开，挖去五脏，洗净，鸭子去嘴留舌，野鸭（或鸽子）去嘴，用酱油、绍酒（两味共75克）腌渍30分钟。葱切成段。姜、花椒、桂皮包成香料包。2、炒锅上火，加入花生油，烧至八成热，分别放入鸭子、野鸭（或鸽子），炸呈枣红色时捞出。3、沙锅中放入锅垫，再放上鸭子、野鸭（或鸽子）、香料包、葱段、精盐、酱油、绍酒、清汤（150克），用旺火烧开5分钟，改用慢火煨炖至熟，取出放盘中，鸭子在前，野鸭（或鸽子）在鸭子怀里。4、炒锅上火，加花生油（25克）烧热，放白糖炒汁，烹入清汤（50克），再加煮鸭原汤汁100克，烧开后用湿淀粉勾芡，淋上鸡油，浇在鸭鸽上即成。关键:鸭子要洗净，否则有异味，炸后用小火煨酥。卤汁要浓而宽。

特点:

色泽深红，肉质鲜香，汁浓味厚，酥烂可口。

所属菜系: 鲁菜

带花羊头

原料:

羊头1只羊腰子5个羊肚羊肺各1具鸡蛋5个萝卜300克葱食盐 味精醋生姜各适量。

制作方法:

"【制作】将羊头除去毛桩，洗净；羊腰子、羊肚、羊肺洗净；生姜洗净，拍破；然后将它们一齐放入铝锅内，加水适量，用武火煮熟，捞起羊头、羊腰子、羊肚、羊肺、切成2厘米见方小块，再放入铝锅中。将鸡蛋打入羊肉锅中烧开煮熟；再放入食盐、味精、胡椒粉、醋即成。

【用法】食用时，可佐餐，可单食。

【功效】温补五脏。适用于阳虚羸瘦以及脏腑功能减退所出现的各种虚弱症。

特点:

温补五脏。适用于阳虚羸瘦以及脏腑功能减退所出现的各种虚弱症。

所属菜系： 其它菜系

带花羊头

原料:

羊头1只，羊腰子5个，羊肚、羊肺各1具，鸡蛋5个，萝卜300克，葱、食盐、味精、醋、生姜各适量。【来源】《饮膳正要》

制作方法:

1. 将羊头除去毛桩，洗净；羊腰子、羊肚、羊肺洗净；生姜洗净，拍破；然后将它们一齐放入铝锅内，加水适量，用武火煮熟，捞起羊头、羊腰子、羊肚、羊肺、切成2厘米见方小块，再放入铝锅中。2. 将鸡蛋打入羊肉锅中烧开煮熟；再放入食盐、味精、胡椒粉、醋即成。

特点:

温补五脏。适用于阳虚羸瘦以及脏腑功能减退所出现的各种虚弱症。

所属菜系：其他

带鱼番木瓜汤

原料:

主料: 鲜带鱼150~250克。配料: 生番木瓜(为广东的食用木瓜)200~300克。调料: 精盐适量。

制作方法:

- ①将带鱼去内脏、洗净、切断。番木瓜去皮和内核,切成条状。
- ②锅置火上,注入适量清水,放入带鱼、番木瓜,烧开后,加入适量盐,将带鱼煮熟即可。

特点:

补气血,增乳汁。适合于产后乳汁不足、纳少者食用。

所属菜系: 其他

带鱼益气汤

原料:

主料: 带鱼500克。配料: 黄芪30克, 炒枳壳10克。调料: 料酒、精盐、葱、姜、生油均适量。

制作方法:

"①将带鱼去鳃、去内脏,洗净,斩成10厘米长的段。将黄芪、炒枳壳洗净,装入纱布袋中扎口。②锅上火,放入生油,将带鱼段放入油锅中稍煎后,加入适量清水和药包、料酒、精盐、葱、姜,煮至鱼肉熟,拣去药包,挑出葱、姜,调好口味即成。

特点:

补中益气,湿养脾胃,外达肌表,固护卫阴。久泻、脱肛、子宫下垂及气血不足,脾胃虚寒等症适用。

所属菜系: 其他

常熟叫化鸡

原料:

嫩活母鸡一只（重约750克）。火腿25克、冬菇15克、冬笋25克、鸡肫25克、开洋15克。盐12克、绍酒30克、酱油25克、葱25克、姜25克、八角5克、玉果3克、丁香3克。

制作方法:

将鸡宰杀治净，从右腋下开口取出内脏，治净，放入盘内，加精盐、绍酒、酱油、葱姜腌制1小时。将丁香、八角一并碾成末，加玉果末和匀，擦抹鸡身。将配料均切成豆粒大小的丁下锅加调料炒成馅。荷叶用水泡洗，酒坛泥砸碎，加水、盐拌和，摊在一块湿布上。将熟馅塞入鸡肚内，包上网油后再用荷叶包裹，外面用玻璃纸包好，细麻绳扎紧，放在泥布上，四角拎起包紧，然后揭去湿布，放入烤箱内烘烤4小时。将鸡取出，砸去泥，拆去荷叶、网油，后装入盘中，浇上原汁，食时佐以葱白、甜酱。

特点:

打开黄泥，满室飘香，入口酥烂肥嫩，原汁原味，风味独特，并有温中、补虚、清阴之功效。

所属菜系：江苏菜

干切咸肉

原料:

原料: 猪后腿1只(约3千克)。调料: 精盐500克, 硝50克, 花椒5克, 料酒150克。

制作方法:

"1.将猪后腿洗净,理清,用细竹签在腿肉上均匀地打上些小孔,两面抹上盐,硝各45克,放在瓦钵里,撒上花椒,上压洁净石块.一天后,泌去血水,再压好.三天后,抹上剩余的盐,硝,放四瓦钵,倒上黄酒,再压好.每隔二天翻转一次,约半个月后,肉色红透,香味很足,即已腌透,取出风干二三天.
2.食用时,先将猪肉上的腌料洗去,再蒸熟冷却后切片即好.此菜色红,味香嫩不腻.

特点:

香,嫩,肥而不腻。

所属菜系: 沪菜

干切咸肉

原料:

猪后腿（2只，2500克）、盐（700克）、硝（65克）、花椒（少许）、黄酒（200克）

制作方法:

"一.将猪后腿洗净,理清,用细竹签在腿肉上均匀地打上些小孔,两面抹上盐,硝各45克,放在瓦钵里,撒上花椒,上压洁净石块. 2.一天后,泌去血水,再压好. 3.三天后,抹上剩余的盐,硝,放四瓦钵,倒上黄酒,再压好. 4.每隔二天翻转一次,约半个月后,肉色红透,香味很足,即已腌透,取出风干二三天. 5.食用时,先将猪肉上的腌料洗去,再蒸熟冷却后切片即好.此菜色红,味香嫩不腻.

特点:

此菜色红，味香嫩不腻。

所属菜系：沪菜

干拌牛肉

原料:

牛肉一斤五两 酱油四两 葱五钱 炒花生十颗熟油辣椒一两 精盐五钱 白糖三钱 花椒面五分 味精十粒

制作方法:

1.先将牛肉洗净，推切成大块，入开水锅里加酱油约三两煮熟，捞起晾冷后，直刀推切成薄片；葱剥皮洗净切成八分节；花生米铡细。2.再将牛肉片盛入碗内，先用盐拌合，使之入味，接着放入熟油辣椒、酱油、白糖、味精、花椒面搅拌，最后把葱节、花生米末倒入，拌匀盛盘即可。

特点:

麻辣鲜香，宜佐酒饭

所属菜系：其他

干火靠大虾

原料:

净大虾500克，姜片2克，大油50克，料酒30克，盐2克，味精7克，醋25克，白糖40克，汤适量。

制作方法:

1、把虾从中间一切两开。2、坐锅放油、姜，虾用油煎后，烹料酒，加汤、盐、糖、味精、醋，用手勺轻砸虾头，出红油，火靠熟透，汁发粘红亮，转锅翻个，打明油，出锅即成。操作关键：找好口，掌握好火靠的时间。虾不新鲜，可少加点食用红色素，但不可多加。

特点:

粉红油亮，鲜嫩，甜咸香美。

所属菜系：浙江菜

干炒牛肉丝

原料:

材料牛柳8两（约320克，切丝），甘笋、西芹各2两（约80克，切丝），蒜茸1汤匙，油2 1/2杯，辣椒油4茶匙，麻油1茶匙。调味料 1.豆板酱1/2汤匙，葱花1汤匙，姜茸1茶匙。 2.酒、老抽1汤匙，糖1茶匙。

制作方法:

1.烧热1.5杯油，放入牛肉丝大火炸1~2分钟，沥去油分，再烧热1杯新油，将牛油再炸至于身，沥去油分。 2.烧热2汤匙油，加调味料 3.略炒香，下蒜茸、甘笋丝及调味料 4.炒匀，下辣椒油、麻油兜匀即成。

特点:

口感适宜 味鲜嫩

所属菜系：浙江菜

干炒牛肉丝

原料:

牛柳8两（约320克，切丝），甘笋、西芹各2两（约80克，切丝），蒜茸1汤匙，油2.5杯，辣椒油4茶匙，麻油1茶匙。调味料（一）：豆板酱1/2汤匙，葱花1汤匙，姜茸1茶匙。调味料（二）：酒、老抽1汤匙，糖1茶匙。

制作方法:

（1）烧热1.5杯油，放入牛肉丝大火炸1-2分钟，沥干油分，再烧热1杯新油，将牛油再炸至干身，沥去油分。（2）烧热2汤匙油，加调味料（一）略炒香，下蒜茸、甘笋丝及调味料（二）炒匀，下辣椒油、麻油兜匀即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

干炸丸子

原料:

"肥瘦猪肉末250克,黄酱少许,酱油1克,葱末,姜末各2克,鸡蛋1个,水淀粉100克,盐2克,料酒10克,清油500克(实耗约50克),花椒适量.

制作方法:

"(1)猪肉末加入葱姜末,料酒,鸡蛋液,盐,酱油,黄酱,水淀粉搅拌均匀.花椒稍炒擗末,制成椒盐.(2)锅放油烧六成热,将肉馅挤成个头均匀的小丸子,入锅炸至金黄色捞出.用勺将丸子拍松,再入锅炸,反复炸几次,至焦脆捞出装盘,上桌时,随带椒盐味碟供蘸食.

特点:

"外焦里嫩,干香适口.

所属菜系: 鲁菜

干炸果肉

原料:

前胸肉400克，猪网油150克，荸荠（或芒光）200克，鸭蛋1只，猪油750（耗100克）。五香粉、芝麻油、绍酒、生葱、味精、干淀粉各适量。

制作方法:

"特点：色泽金黄，外酥肉嫩，味馥。

用料：前胸肉400克，猪网油150克，荸荠（或芒光）200克，鸭蛋1只，猪油750（耗100克）。五香粉、芝麻油、绍酒、生葱、味精、干淀粉各适量。

制作:

1、将肉、荸荠、生葱切丝，加入鸭蛋液、五香粉、精盐、味精、芝麻油、绍酒和干淀粉拌匀。将猪网油平披在砧板上，扑上干淀粉，然后将肉料放上，卷成长条，两头修齐，然后切段，长约3.5厘米，两头点干淀粉。

2、烧热鼎倒入生油，油温五、六成热时，将果肉下锅炸至熟，倒入笊篱。把油烧热，将果肉下鼎再炸1次，用鼎铲翻动几下起鼎。酱碟：梅羔酱。

注：采用传统制法，不上全蛋浆，饮食业中称：“穿衣”

特点:

色泽金黄，外酥肉嫩，味馥。

所属菜系：其它菜系

干炸果肉

原料:

前胸肉 4 0 0 克, 猪网油 1 5 0 克, 荸荠 (或芒光) 2 0 0 克, 鸭蛋 1 只, 猪油 7 5 0 (耗 1 0 0 克)。五香粉、芝麻油、绍酒、生葱、味精、干淀粉各适量

制作方法:

1、将肉、荸荠、生葱切丝, 加入鸭蛋液、五香粉、精盐、味精、芝麻油、绍酒和干淀粉拌匀。将猪网油平披在砧板上, 扑上干淀粉, 然后将肉料放上, 卷成长条, 两头修齐, 然后切段, 长约 3.5 厘米, 两头点干淀粉。2、烧热鼎倒入生油, 油温五、六成热时, 将果肉下锅炸至熟, 倒入笊篱。把油烧热, 将果肉下鼎再炸 1 次, 用鼎铲翻动几下起鼎。酱碟: 梅羔酱。

特点:

色泽金黄, 外酥肉嫩, 味馥

所属菜系: 粤菜

干炸肝花

原料:

猪肝400克,白肉50克,虾肉100克,鸡蛋1只,猪网油200克,腐皮2张,川椒末1克,葱茸15克,猪油1000克(耗100克)。绍酒、精盐、味精、芝麻酱、淀粉、芫荽、胡椒油各适量

制作方法:

1.将猪肝、白肉均切薄片、虾肉剁成末,加入味精、精盐、川椒末、葱茸、芝麻酱、绍酒搅匀,分成2份,猪网油洗净,晾干待用。
2.将腐皮用湿布拭过,回软后披在砧板上,将猪肝料放在腐皮上,卷成直径约3.5厘米的圆卷,再包上猪肉油,共制2条,然后放进蒸笼,用文火蒸约15分钟,用竹针刺猪肝卷的中间,无血水流出即熟,取出在猪肝卷外皮摸上湿淀粉候炸。
3.烧热炒鼎放入猪油,待油温达七成熟时,把猪肝卷下油鼎炸至呈金黄色捞起,切件摆在盘内,淋上胡椒油,用芫荽围盘即成。酱碟:甜酱。

特点:

酥脆、香嫩

所属菜系: 粤菜

干炸虾枣

原料:

鲜虾肉 3 0 0 克, 白肉 5 0 克, 鸡蛋 2 只, 马蹄肉 7 5 克、猪油 1 0 0 0 克, 面粉 5 0 克, 川椒、味精、精盐、胡椒粉、味精、芝麻油、姜、韭黄、芫荽各少许。

制作方法:

1、将虾肉洗净, 滗干水分, 剁成虾酱。把马蹄肉、白肉、韭黄切成小粒和川椒、味精、精盐、胡椒粉、姜(研末)、鸡蛋清与虾酱一起拦匀, 再加入面粉搅成馅料。2、用中火烧热炒鼎, 倒入猪油烧至三、四成热, 用汤匙把馅料挤成直径 3 厘米的枣形, 逐粒放入油鼎, 用热鼎软油炸透, 炸至皮呈金黄色(熟透), 倒入笊篱沥去猪油。芝麻油、胡椒粉和虾枣一丐下鼎炒匀, 盛进餐盘, 芫荽镶在餐盘四周即成。或用生柑、菠萝作拼盘。食时佐以膏(甜酱)、香醋(浙醋)。

特点:

此菜黄绿相衬, 色彩和谐, 味道香爽、松脆、鲜美, 因形似枣名。

所属菜系: 粤菜

干炸蟹枣

原料:

蟹肉 3 0 0 克, 虾肉 2 0 0 克, 白肉 2 0 克, 鸡蛋清 1 只, 湿香菇丝 1 5 克, 马蹄肉 8 0 克, 腐皮 3 张, 淀粉 5 0 克, 咸草 3 条, 猪油 1 0 0 0 克 (耗 1 0 0 克), 韭黄、精盐、味精、胡椒粉、川椒、姜末、芝麻油各适量。

制作方法:

1、将虾肉洗净剁成虾酱, 加入蟹肉 (切细), 香菇丝、韭黄、马蹄肉、白肉 (均切小粒)、鸡蛋清、味精、精盐、川椒、芝麻油、姜末和淀粉 2 5 克搅匀。2、把腐皮披开, 用湿布抹润, 撒上干淀粉, 再把肉料放上后卷成长圆条状, 用咸草扎成一节一节 (长约 3.5 厘米), 共卷 3 条, 入笼蒸熟取出, 拆去咸草, 再放入油鼎炸至金黄色捞起, 用刀在扎草处切块砌在盘里, 淋上胡椒油 (要彩盘点缀)。
酱碟: 香醋、d汁或梅羔。

特点:

香爽、酥脆、味美

所属菜系: 粤菜

干炸赤鳞鱼

原料:

主料: 活赤鳞鱼16条(重约250克)。调料: 葱椒绍酒20克, 花椒16粒, 精盐3克, 面粉750克。花椒盐5克, 花生油750克(约耗75克)。

制作方法:

(1) 用利刀将鱼腹剖开, 取出内脏, 冲洗干净, 放入盛器内加花椒、精盐、葱椒绍酒拌匀, 腌渍10分钟取出, 沾匀一薄层干细面粉。

(2) 炒锅内放入花生油, 中火烧至七成热时, 将鱼投入改微火炸至淡黄色捞出。吃时蘸花椒盐。

特点:

鱼体呈弓形, 颜色淡黄, 外焦酥、里鲜嫩, 蘸以花椒盐佐食, 风味尤佳。

所属菜系: 鲁菜

干炸黄雀

原料:

豆腐皮10张。熟笋肉100克、水发香菇60克、香豆腐干4块、上白面粉120克。姜丝5克、精盐15克、花椒盐6克，味精3克、酵母粉2克、甜面酱50克、熟菜油750克（约耗75克）。

制作方法:

将豆腐皮润潮去边筋，切成宽5厘米的长条，分成20份。面粉放水120克，加精盐搅拌成面糊，再加入酵母粉拌匀。将笋、香菇、香干均切成细丝，放上花椒盐3克、姜丝、味精拌匀，各分成20份，分别放在切好的豆腐皮上，逐只包成直径2厘米的腐皮卷，香菇、笋丝等可稍外露，卷口处用面粉糊粘祝把炒锅置旺火上烧热。下熟菜油烧至五成热（约125℃）时，把包成的腐皮卷，用筷子夹在3／5处，使两端翘起拆成“v”字形，两头蘸上面糊逐只放入锅内炸至面糊结壳成雀形时，再放松筷子，用漏勺捞出。全部炸好捞起后（炸时油温要始终保持在五成左右），将锅内碎末捞起，待油温升至六成热（约150℃）时，将腐皮卷全部放入炸至呈金黄色，捞出装盘上席：随带花椒盐，甜面酱蘸食，宴席供应中往往将“黄雀”与脆性原料制成的炒菜（如炒掐菜等）拼制，作为衬托

特点:

形如黄雀，外脆里软，香松可口，用甜酱椒盐蘸食更为入味。

所属菜系：浙江菜

干烙白鳢

原料:

" 白鳢300克,生菜150克,味精1克,精盐 4克料酒15克,糖色3克,

制作方法:

"特点: 北京风味名菜,此菜鳢鱼肉制鲜嫩,且有祛风,补虚等功能.

用料:白鳢300克,生菜150克,味精1克,精盐4克料酒15克,糖色3克,油50克.

烹饪方法:将白鳢切段,用热油略煎;勺内炒糖色,烹料酒,加适量水,味精,精

盐,鱼放于勺内烙熟捞出,置盘内.生菜为其四周即可.

特点:

" 北京风味名菜,此菜鳢鱼肉制鲜嫩,且有祛风,补虚等功能.

所属菜系: 北京菜

干烧伊面（两面黄）

原料:

面饼240克，上汤1杯，韭黄3条（切短段），糖及香醋各适量，热油4汤匙。

制作方法:

"1、面饼放滚水中灼熟，沥干待用。2、上汤煮滚，放入面条煮至干，拌入韭黄

3、加入热油，慢火煎至金黄香脆，切件后上碟，可加芫荽装饰。糖及香醋伴食

特点:

所属菜系：其他

干烧冬笋

原料:

冬笋尖250克，水发冬菇30克，胡萝卜25克，青豆25克

制作方法:

（1）冬笋切片，剖十字花刀后切粗长条，冬菇、胡萝卜切丁，郸县豆瓣剁碎，葱姜切末，冬笋、冬菇、胡萝卜、青豆下开水中煮透捞出；（2）用葱末炝锅，下豆瓣炒出红油加料酒、素汤、盐、白糖烧来，再投全部原料，烧开后用小火煨10分钟，改中火收汁，至汁尽油清时装盘即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

干烧冬笋

原料:

冬笋500克，面筋6个，青椒50克，洋菇6粒，姜一小片。甜酒酿、辣椒酱各一大匙，盐三分之一小匙，味精半小匙，糖一小匙，水一杯半芡汁：太白粉半大匙，水一大匙，香油半大匙。

制作方法:

- (1) 冬笋去壳，切成滚刀块，投入温油锅炸4分钟后捞起。
- (2) 将材料切末，加两汤匙油倒入热锅爆香，续加调料和冬笋，烧3分钟。
- (3) 调芡汁和香油即可。

特点:

口感香甜

所属菜系：浙江菜

干烧冬笋

原料:

主料 冬笋600克，腌雪里红叶40克。调料 植物油800克(实耗约60克)，白糖60克。料酒12克，酱油60克，盐1克，味精6克。

制作方法:

(1) 将鲜冬笋去掉皮和老根，洗干净后，切成4厘米长的菱角块。
(2) 把腌雪里红叶用清水泡去咸味，切成段。(3) 炒勺放旺火上倒入开水，放入冬笋块煮透后捞出来。再用适量的汤，加入料酒、酱油、盐、白糖、味精，放在文火上煨10分钟左右，捞出来控净水。(4) 植物油倒入油锅内，在旺火上烧7~8成热时，先把雪里红叶炸酥，捞出装盘中，上撒少许味精，再将冬笋放入炸成金黄色，倒入漏勺沥油。然后撒上味精。(5) 炒勺放旺火上，倒入适量的油，下入冬笋，用料酒一烹，盛出放在雪里红叶子上面即成

特点:

冬笋金黄香嫩，雪菜墨绿酥脆，滋味异常鲜美，老少食之咸宜。

所属菜系：浙江菜

干烧冬笋

原料:

主料 冬笋600克，腌雪里红叶40克。调料 植物油800克(实耗约60克)，白糖60克。料酒12克，酱油60克，盐1克，味精6克。

制作方法:

(1) 将鲜冬笋去掉皮和老根，洗干净后，切成4厘米长的菱角块。
(2) 把腌雪里红叶用清水泡去咸味，切成段。(3) 炒勺放旺火上倒入开水，放入冬笋块煮透后捞出来。再用适量的汤，加入料酒、酱油、盐、白糖、味精，放在文火上煨10分钟左右，捞出来控净水。(4) 植物油倒入油锅内，在旺火上烧7~8成热时，先把雪里红叶炸酥，捞出装盘中，上撒少许味精，再将冬笋放入炸成金黄色，倒入漏勺沥油。然后撒上味精。(5) 炒勺放旺火上，倒入适量的油，下入冬笋，用料酒一烹，盛出放在雪里红叶子上面即成

特点:

冬笋金黄香嫩，雪菜墨绿酥脆，滋味异常鲜美，老少食之咸宜。

所属菜系：浙江菜

干烧冬笋

原料:

冬笋尖250克、水发冬菇30克、胡萝卜25克、青豆25克。

制作方法:

1.冬笋切片，剖十字花刀后切粗长条，冬菇、胡萝卜切丁，郫县豆瓣剁碎，葱姜切末，冬笋、冬菇、胡萝卜、青豆下开水中煮透捞出； 2.用葱末炝锅，下豆瓣炒出红油加料酒、素汤、盐、白糖烧来，再投全部原料，烧开后用小火煨10分钟，改中火收汁，至汁尽油清时装盘即成。

特点:

素食菜谱

所属菜系: 浙江菜

干烧冬笋

原料:

主料: 冬笋600克, 腌雪里红叶40克。调料: 植物油800克(实耗约60克), 白糖60克。料酒12克, 酱油60克, 盐1克, 味精6克。

制作方法:

(1) 将鲜冬笋去掉皮和老根, 洗干净后, 切成4厘米长的菱角块。
(2) 把腌雪里红叶用清水泡去咸味, 切成段。
(3) 炒勺放旺火上倒入开水, 放入冬笋块煮透后捞出来。再用适量的汤, 加入料酒、酱油、盐、白糖、味精, 放在文火上煨10分钟左右, 捞出来控净水。
(4) 植物油倒入油锅内, 在旺火上烧7~8成热时, 先把雪里红叶炸酥, 捞出装盘中, 上撒少许味精, 再将冬笋放入炸成金黄色, 倒入漏勺沥油。然后撒上味精。
(5) 炒勺放旺火上, 倒入适量的油, 下入冬笋, 用料酒一烹, 盛出放在雪里红叶子上面即成

特点:

冬笋金黄香嫩, 雪菜墨绿酥脆, 滋味异常鲜美, 老少食之咸

所属菜系: 其他

干烧冬笋

原料:

冬笋（325克）、雪里蕻（325克）、京葱段（少许）、鲜姜片（2片）、黄酒（45克）、白糖（32.5克）、盐（3克）、味精（少许）、清汤（少许）。

制作方法:

(1) 将鲜冬笋去掉皮和老根，洗干净后，切成4厘米长的菱角块。
(2) 把腌雪里红叶用清水泡去咸味，切成段。(3) 炒勺放旺火上倒入开水，放入冬笋块煮透后捞出来。再用适量的汤，加入料酒、酱油、盐、白糖、味精，放在文火上煨▲10分钟左右，捞出来控净水。(4) 植物油倒入油锅内，在旺火上烧7~8成热时，先把雪里红叶炸酥，捞出装盘中，上撒少许味精，再将冬笋放入炸成金黄色，倒入漏勺沥油。然后撒上味精。(5) 炒勺放旺火上，倒入适量的油，下入冬笋，用料酒一烹，盛出放在雪里红叶子上面即成

特点:

色黄黑分明，冬笋香嫩，雪里蕻脆酥，适宜于冬季。（京菜）

所属菜系：其他

干烧明虾球

原料:

大明虾6只、姜、葱、蒜各30g、甜酒酿1茶匙、辣豆瓣1茶匙、蛋1个、玉米粉1茶匙、味精1/4匙、糖1/2匙、白醋1茶匙、酱油1茶匙、日本太白粉1/2匙、麻油、红油各1/2匙、蕃茄酱1茶匙。

制作方法:

"配料:

大明虾6只、姜、葱、蒜各30g、甜酒酿1茶匙、辣豆瓣1茶匙、蛋1个、玉米粉1茶匙、味精1/4匙、糖1/2匙、白醋1茶匙、酱油1茶匙、日本太白粉1/2匙、麻油、红油各1/2匙、蕃茄酱1茶匙。

制作方法:

①大明虾肉用刀片开背部，使虾体成排状，抽取中间肠泥后，放入水中洗净并用布吸干水分。再以蛋白半个、玉米粉1茶匙、盐1/4匙交互拌匀备用。

②姜、葱、蒜各切成碎末状备用。

③把腌好虾肉入油锅，用160℃中温油过油30秒钟捞出。锅中留1大匙油，先炒香辣豆瓣，待油色鲜红，豆瓣生香后，再放入姜、蒜末和清水3大匙、甜酒酿1茶匙，将虾球肉微焖至熟，随即下调味料拌炒，使汤汁变浓稠，最后洒入葱花提鲜即可起锅。

风味特点:

川菜之干烧味，不须加重甜酸，方能突显干烧微炒之处。此菜鲜醇甘口，入口酒酿回香有余，堪称尊贵佳肴。

特点:

川菜之干烧味，不须加重甜酸，方能突显干烧微炒之处。此菜鲜醇甘口，入口酒酿回香有余，堪称尊贵佳肴。

所属菜系: 川菜

干烧牛肉片

原料:

"牛肉,芹菜,姜丝豆瓣酱,辣椒粉,味精,料酒,醋,糖。

制作方法:

"①将牛肉切成薄片; ②上旺火煸炒,加姜丝、豆瓣酱、辣椒粉略炒至油变红,加料酒、味精、白糖、芹菜翻炒几下,淋少许醋,装盘,撒花椒粉即可。

特点:

闽菜

所属菜系: 闽菜

干烧牛肉片

原料:

"牛肉,芹菜,姜丝豆瓣酱,辣椒粉,味精,料酒,醋,糖。

制作方法:

"①将牛肉切成薄片; ②上旺火煸炒,加姜丝、豆瓣酱、辣椒粉略炒至油变红,加料酒、味精、白糖、芹菜翻炒几下,淋少许醋,装盘,撒花椒粉即可。

特点:

所属菜系: 闽菜

干烧茄子

原料:

材料: 嫩茄子一斤半, 蒜肉数粒, 葱花少许。调味料: 老抽半汤匙, 盐四分一茶匙, 糖一茶匙
芡汁调味料: 生抽一茶匙, 绍酒一茶匙, 糖、生粉、清水适量

制作方法:

- 1、茄子洗净, 切成长条, 用稀盐水浸透 (免变黄黑色) 备用。
- 2、烧红锅, 将茄子走油, 盛出, 备用。倾出多余油份, 用来爆香蒜蓉弃去, 加入葱花略爆后, 放调料及将茄子回锅, 埋芡, 兜匀便可上碟。

特点:

所含有维生素a、b1、c和p, 更含蛋白质和钙质。

所属菜系: 其他

干烧荷包鱼

原料:

主料: 鲫鱼1公斤, 白肉60克, 海参50克, 玉兰片50克, 冬菇20克, 虾仁40克, 鸡蛋1个, 豌豆30克。调料: 植物油60克, 豆瓣酱50克, 白糖10克, 盐4克, 料酒50克, 胡椒粉2克, 淀粉适量, 酱油30克, 葱50克, 姜40克。

制作方法:

(1) 将鲫鱼刮去鳞片, 开膛去掉内脏后洗干净。(2) 把玉兰片、冬菇、海参、白肉切成小丁, 葱切成段, 姜切成片。(3) 先用盐、料酒, 把鲫鱼腌一下, 用干净布蘸干, 在鱼肚内撒上干淀粉。然后把玉兰片、冬菇、海参、虾仁、豌豆、鸡蛋加上盐、料酒、味精拌成馅, 镶在鱼肚内, 用淀粉将口封好, 在鱼身两面剖上花刀。(4) 把炒勺放在旺火上, 倒入植物油少许烧热, 然后下鱼煎至5成熟左右, 取出来。(5) 再用少许植物油把豆瓣酱、葱、姜炒一下, 加入酱油, 料酒、白糖、盐等调好味, 将鲫鱼放入, 并加入清水用文火煨熟, 见汁干鱼熟即成。

特点:

光泽红润, 鱼肉鲜嫩, 醇香可口, 别有风味。

所属菜系: 浙江菜

干烧萝卜

原料:

萝卜500克，豆瓣酱、酱油、白糖、绍酒、鸡粉、醋各适量。

制作方法:

1、将萝卜洗净，去皮，切成长3公分，宽厚1公分的条块，在六成热的油中炸至发软后，沥干待用；豆瓣酱剁细。2、炒锅上火烧热放油，将豆瓣酱炒酥至油呈红色，放入萝卜块煸炒几下，烹入绍酒，加酱油、糖、鸡粉及少量水，改用小火烧入味，烹入香醋即可。

特点:

"味道香甜,内含丰富营养.

所属菜系：浙江菜

干烧虾

原料:

"大虾,木耳丁,葱节豆瓣酱,调料。

制作方法:

①炒锅上火留底油油热放人大虾、肉丁木耳丁葱节煽炒②放入豆瓣酱、调料烧入味即可。

特点:

闽菜

所属菜系: 闽菜

干烧鱼

原料:

主料: 鲜鱼1尾, 猪肉50克, 榨菜20克。调料: 植物油800克(实耗约100克), 豆瓣酱50克, 葱、糖、料酒、酱油各25克, 姜、蒜各15克, 醋10克, 味精5克, 汤适量。

制作方法:

(1) 鱼去鳍、鳞、鳃和内脏, 清洗干净, 在鱼身两侧斜剖一字花纹。猪肉、榨菜切成丁末, 象绿豆大。姜、蒜切末, 葱切大葱花。(2) 炒勺倒入油, 烧至7成热, 把鱼炸熟捞出。肉末用少量油炸散, 再下豆瓣酱炒酥, 后加葱、姜、蒜炒几下, 再加汤、鱼、酱油、醋和料酒一会, 待鱼熟透后取出放盘中, 再在汁内加味精, 收干汁烧在鱼上, 并撒点葱花即成。

特点:

鲜香辣嫩, 略带甜味。

所属菜系: 浙江菜

干烧鱼

原料:

主料 鲜鱼1尾，猪肉50克，榨菜20克。调料 植物油800克(实耗约100克)，豆瓣酱50克，葱、糖、料酒、酱油各25克，姜、蒜各15克，醋10克，味精5克，汤适量。

制作方法:

(1) 鱼去鳍、鳞、鳃和内脏，清洗干净，在鱼身两侧斜剖一字花纹。猪肉、榨菜切成丁末，象绿豆大。姜、蒜切末，葱切大葱花。(2) 炒勺倒入油，烧至7成热，把鱼炸熟捞出。肉末用少量油炸散，再下豆瓣酱炒酥，后加葱、姜、蒜炒几下，再加汤、鱼、酱油、醋和料酒一会，待鱼熟透后取出放盘中，再在汁内加味精，收干汁烧在鱼上，并撒点葱花即成。

特点:

鲜香辣嫩，略带甜味。

所属菜系: 其他

干烧鱼

原料:

"鲤鱼一条,川盐料酒,猪肥瘦肉末姜,蒜,泡辣椒酱油,白糖,胡椒面,葱备适量。

制作方法:

"①将鲤鱼两面各剡数刀,以川盐、料酒腌入味; ②锅内油烧至八成热,将鱼炸至金黄色; ③锅内留油,下猪肉末、白糖、川盐、料酒、胡椒面和鲜汤、姜、蒜、辣椒、酱油,烧至汁干,起锅装盘。

特点:

所属菜系: 闽菜

干烧鱼翅

原料:

水发鱼翅300克、鸡肉50克、鸭肉50克、猪肉50克。火腿30克、黄秧白菜心50克。熟猪油30克、鸡汤250克、料酒35克、红酱油10克、盐2克、姜、葱各10克。

制作方法:

鱼翅涨发后，去尽杂质、放入蒸碗内，加注清水淹没，上笼用旺火蒸约40分钟，出笼滤干水（或入锅内反复出水三四次），放入有鸡汤、料酒的锅中小火煮5至10分钟捞起，用净纱布包好待用。鸡、鸭、猪肉、火腿切成厚片（以上各料只取其味），入烧好的猪油锅中煸炒，然后加入料酒、红酱油、盐、葱、姜和汤再放入鱼翅包，在旺火上略烧后，移至小火上煨至鱼翅肥、汤汁浓。取出鱼翅包，去掉纱布，用汤筛将汤汁滤入锅中，再下鱼翅小火收汁、同时另置炒锅将洗净的黄秧白菜心偏炒至刚熟起锅，铺于盘底（或圆盘内围成一圆圈），鱼翅起锅留于盘中即成。

特点:

色深黄，翅针光亮，质地柔软，爽口，汁稠味浓。向为四川高级筵席中的头菜。

所属菜系：川菜

干烧鱼翅

原料:

干鱼翅（500克）、鸡汤（适量）、猪油（125克）、湿菱粉（32.5克）、味精、白糖、葱花、姜、黄酒、鸡油、酱油、精盐、胡椒粉

制作方法:

一、将干鱼翅加清水，放在小火上焖四小时捞起，擦去翅面上的沙，再浸入开水，用文火焖四小时，翅可发透，捞出拆去骨，放入旺火锅内，再加清水（没过鱼翅）、葱姜、酒、用文火焖透，将原汤倒掉，这样连换连焖四五次，鱼翅腥臭味可以去净。然后用纱布将鱼翅包起，放在鸡汁汤内炖烂（鸡汤要没过鱼翅）。二、取去包，仍将鱼翅放在原鸡汁中，加酱油、味精、酒、糖、盐、葱、姜、猪油、胡椒粉等调味，最后下菱粉，烧到汁干时，再滴少许鸡油即好。

特点:

味鲜脆，颇名贵，一向列为珍馐之一。（川菜）

所属菜系：川菜

干烧鲤鱼

原料:

鲤鱼1条（约500克），蘑菇15克，罐头竹笋15克，水发木耳5克，熟青豆15克，精盐3克，酱油10克，红干辣椒2个，大葱12克，生姜5克，大蒜5克，白糖25克，料酒15克，味精1克，豆油1000克（实耗50克），鸡汤300毫升，芝麻2克（焙好），芝麻油2克。

制作方法:

1、将鲤鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，控干，鱼身两侧斜地剖数刀，抹上酱油，将蘑菇、竹笋、葱、木耳、生姜、大蒜、红辣椒洗净，均切碎末，青豆煮熟，待用。2、炒锅倒入豆油，烧八成热时，放入鲤鱼，炸3分钟，捞出，控油，倒出余油。3、炒锅放25克豆油，烧热时，放入白糖，翻炒化开，倒进辣椒酱末、大葱末、姜末煸炒，再投入蘑菇、竹笋、木耳片末、鸡汤、盐、酱油、料酒，烧开，放入鱼，盖盖，用小火煨5分钟，把鲤鱼翻个儿，让另一面吸收料汁，待汁浓时，加味精和余下的料酒、青豆，再淋上芝麻油，撒上芝麻，即可

特点:

汤汁郁浓，辣香爽口，肉嫩软糯

所属菜系：韩国

干烧鲫鱼

原料:

活鲫鱼2条（约75克），花生油150克，精盐2克，醋6克，酱油2克，白糖8克，料酒8克，胡椒面1克，大酱50克，辣椒酱6克，大葱10克，大蒜15克，生姜35克，芝麻油5克，味精3克，淀粉5克。

制作方法:

1、将鲫鱼去鳞、鳃和内脏，洗净后鱼身两侧斜划数刀，用3克料酒、1克酱油、1克胡椒面腌15分钟。2、大葱、大蒜、生姜均切成碎末。3、炒锅烧热，下入花生油，烧热，将鱼投入锅中，煎炸，待一面煎黄时，再翻煎另一面，煎好后，捞出，控油。4、炒锅放入花生油，将姜末、蒜末、大酱、辣椒酱一起投入锅中，煸炒均匀，加入料酒、盐、酱油、糖、味精、胡椒面和400毫升清水，投入鲫鱼，盖上盖，用小火焖20分钟后，改大火收汁，放入葱末、芝麻油和醋，即可。

特点:

色泽焦黄，口味香辣，鲫鱼肥嫩

所属菜系：韩国

干烧鲮鱼

原料:

鲮鱼1条（约500克），罐头竹笋10克，蘑菇10克，大葱10克，生姜5克，大蒜5克，干辣椒1个，豆油125克，料酒10克，味精1克，酱油25克，精盐1.5克，大酱25克，白糖35克，鸡汤200毫升，芝麻油5克。

制作方法:

1、将鲮鱼洗净，去鳞、内脏，冲洗干净。在鱼身两侧每隔5毫米剖斜刀，竹笋、蘑菇、辣椒均切成5毫米左右的丁；大葱、生姜、大蒜去皮，剁碎。2、再将鱼身抹上酱油，腌渍入味。3、炒锅倒入豆油，烧至八成热时，放入鲮鱼，煎炸至金黄色时，捞出，控油。4、锅内留50克豆油，烧热，加葱末、姜末、大蒜末和辣椒丁煸炒，加入料酒、味精、酱油、盐、大酱、糖和鸡汤，调好口味，投入鲮鱼，大火烧开，小火煨，至汤汁将尽时，将鱼盛入盘中。5、把原汁煨稠，淋上芝麻油，拌匀，浇在鱼身上，即可

特点:

呈红色，味鲜肉嫩，香醇适口

所属菜系：韩国

干烧鳊鱼

原料:

鳊鱼1条（约1000克），大酱100克，豆油150克，料酒50克，精盐2克，酱油1克，醋2克，白糖5克，胡椒面2克，辣椒面2克，辣椒油5克，葱5克，淀粉5克，姜5克。

制作方法:

1、将鱼去鳞、鳃和内脏，洗涤净，在鱼身两侧斜剖数刀，抹匀料酒15克、酱油、大葱云皮，洗净；生姜云皮，洗净，均切开。2、炒锅烧热，倒入100克豆油，烧五成热时，将鱼放入锅内，煎黄后，翻煎另一面，煎好捞出，锅内再加50克豆油，放进葱片、姜片煸炒一下，加上大酱、煸炒几下，烹入35克料酒，加入盐、糖、味精、胡椒面和50毫升清水，再将鱼下锅，沸后再烧25分钟，待汁收干时，用淀粉勾芡，加上醋、辣椒油、即可。

特点:

色泽金黄，口味鲜辣，鳊鱼细嫩

所属菜系：韩国

干烧鸡翅2

原料:

鸡翅250克, 猪板油75克, 豆瓣30克, 鸡蛋2个,

制作方法:

"特点: 四川风味菜,成菜色泽深红,鸡翅香嫩,味咸鲜辣

用料: 鸡翅250克, 猪板油75克, 豆瓣30克, 鸡蛋2个,
干豆粉40克, 花生油50克, 清汤150克。

烹饪方法: 将鸡翅用精盐, 料酒, 胡椒面码匀, 鸡蛋, 干豆粉调
成

糊, 将鸡翅拌匀, 板油去皮成粒, 用热油炒熟。将鸡翅放入油锅中炸至金黄色捞出。将豆瓣炒出红色加汤稍煮后, 放入油丁, 姜, 蒜, 葱加酱油, 料酒, 白糖烧透入味, 加味精装盘即可。

特点:

" 四川风味菜,成菜色泽深红,鸡翅香嫩,味咸鲜辣

所属菜系: 北京菜

干烧鸡翅

原料:

鸡翅 2 5 0 克 猪板油 7 5 克, 花生油 5 0 克 姜粒, 蒜粒各 1 5 克, 豆瓣 3 0 克, 酱油、精盐各 5 克, 味精 2 克, 胡椒面 1 克, 粗葱花、料酒各 2 5 克, 白糖 1 0 克, 鸡蛋 2 个, 干豆粉 4 0 克 清汤 1 5 0 克

制作方法:

配料:

鸡翅 2 5 0 克猪板油 7 5 克, 花生油 5 0 克姜粒, 蒜粒各 1 5 克, 豆瓣 3 0 克, 酱油、精盐各 5 克, 味精 2 克, 胡椒面 1 克, 粗葱花、料酒各 2 5 克, 白糖 1 0 克, 鸡蛋 2 个, 干豆粉 4 0 克清汤 1 5 0 克

制作方法:

将鸡翅用精盐、料酒、胡椒面码味, 鸡蛋、干豆粉调成糊, 将鸡翅拌匀。板油去皮切成粒, 用热油炒熟; 锅内油烧至六成热, 将鸡翅逐条放入炸至呈金黄色捞出; 倒去锅中余油, 将豆瓣炒出红色, 加汤稍煮, 捞去豆瓣渣, 放入油盯姜、蒜、葱, 加酱油、料酒、白糖, 烧透入味, 加味精, 随即将汁收浓, 装盘即成。

特点:

四川风味菜。以鸡翅为主料, 干烧制成, 成菜色泽深红, 鸡翅香嫩, 味咸鲜辣。四川人烹制鸡翅方法多样, 干烧即可以使鸡翅鲜嫩, 又十分入味, 广受四川人的喜爱。

所属菜系: 粤菜

干烧鸡翅

原料:

鸡翅 2 5 0 克 猪板油 7 5 克, 花生油 5 0 克 姜粒, 蒜粒各 1 5 克, 豆瓣 3 0 克, 酱油、精盐各 5 克, 味精 2 克, 胡椒面 1 克, 粗葱花、料酒各 2 5 克, 白糖 1 0 克, 鸡蛋 2 个,

制作方法:

"将鸡翅用精盐、料酒、胡椒面码味, 鸡蛋、干豆粉调成糊, 将鸡翅拌匀。板油去皮切成粒, 用热油炒熟; 锅内油烧至六成热, 将鸡翅逐条放入炸至呈金黄色捞出;

倒去锅中余油, 将豆瓣炒出红色, 加汤稍煮, 捞去豆瓣渣, 放入油盯姜、蒜、葱, 加酱油、料酒、白糖, 烧透入味, 加味

特点:

四川风味菜。以鸡翅为主料, 干烧制成, 成菜色泽深红, 鸡翅香嫩, 味咸鲜辣。四川人烹制鸡翅方法多样, 干烧即

所属菜系: 川菜

干焗蟹塔

原料:

鲜蟹肉 250 克, 白肉 50 克, 鸡蛋清 1 只, 马蹄肉 50 克, 蟹壳 6 个, 韭黄 20 克, 淀粉、精盐、芝麻油、味精、胡椒粉各少许。
拼盘菜料。

制作方法:

1、将蟹壳洗净, 用开水烫软后, 剪成直径 3.5 厘米宽的圆形壳 12 个待用。2、将白肉、韭黄、马蹄肉切成细粒, 鲜虾肉打烂加入味精、精盐、胡椒粉、蟹肉和鸡蛋清搅匀, 分成 12 件, 砌在蟹壳上面, 用手捏成顶尖下大的塔状, 蘸上蒲淀粉, 入烤炉焗 30 分钟, 至金黄色时取出, 淋上胡椒油, 盛入餐盘并配以彩盘即成。上席时跟上香醋、(口急) 汁各 2 碟

特点:

此菜色泽淡黄, 肉质鲜嫩、酥香、形似塔, 故名。

所属菜系: 粤菜

干煎大虾

原料:

大对虾450克 精盐7克, 料酒20克, 酱油8克, 糖10克 油200克

制作方法:

1、将大虾去须去足, 将虾身切为两段, 用盐腌制10分钟; 2、煎锅内加油烧热, 放入虾段, 反复煎炸至熟, 放入料酒、糖、酱油拌匀移出即可。

特点:

所属菜系: 浙江菜

干煎大虾

原料:

大对虾450克 精盐7克, 料酒20克, 酱油8克, 糖10克 油200克

制作方法:

将大虾去须去足, 将虾身切为两段, 用盐腌制10分钟; 煎锅内加油烧热, 放入虾段, 反复煎炸至熟, 放入料酒、糖、酱油拌匀移出即可。

特点:

上海名菜。以鲜对虾为主料, 用植物油煎、烧而成。

所属菜系: 沪菜

干煎虾碌

原料:

剪净大明虾（对虾）600克，茄汁50克，噤汁（酱料店有售）15克，精盐5克，味精3克，白糖5克，芝麻油0.5克，植物油750克（耗100克）。

制作方法:

1.将虾切成段（大虾切成3段，中虾切成2段）。2.用茄汁、噤汁、麻油、精盐、味精、白糖调稀成芡汁（约100克）。3.旺火烧热炒锅，下油烧至微沸，放入虾段炸约1分钟，用笊篱捞起。4.余油倒出，炒锅放回炉上，下虾段煎两面至熟，徐徐加入芡汁，至汁干时，淋油15克炒匀，在碟中砌成山形即可。

特点:

肉质鲜爽，外皮焦香，红艳明亮，滋味甚美。

所属菜系：粤菜

干煎鱼饼

原料:

鲈鱼肉500克。腊肉50克；虾米15克，大葱10克、干淀粉50克、精盐10克、味精4克、芝麻油5克、胡椒粉1克、烹调油100克。

制作方法:

"鲈鱼腮夹切断，倒吊放血，待血污流尽后，放回砧板上，从尾部沿着脊骨逆刀而上，切断胸骨，将鱼分成软硬两边，取出内脏，洗净剔出鱼骨，取鱼肉切成薄片，再剁成鱼茸，剁完后放钵内：

加精盐、味粉打起挞成胶状，然后加入淀粉、清水、浸发虾米、葱米、芝麻油、胡椒粉拌匀再

特点:

鱼饼金黄，外酥脆，里软嫩，焦香馥郁。

所属菜系：其他

干煎鱼饼

原料:

用料: 鲈鱼肉500克, 腊肉50克、虾米15克。调料: 葱末、麻油、
精盐各3茶匙, 干淀粉1汤匙, 味精3茶匙, 胡椒粉1茶匙, 植物油100克。

制作方法:

"鲈鱼鳃夹切断, 倒吊放血, 待备污流尽后, 放回砧板上, 从尾部沿着脊骨逆刀而上, 切断胸骨, 将鱼分成软硬两边, 取出内脏, 洗净剔出鱼骨, 取鱼肉切成薄片, 再剁成鱼茸, 剁完后放钵内, 加精盐、味精打起成胶状, 然后加入淀粉、清水、浸发虾米、葱

末、芝麻油、胡椒粉拌匀再打

特点:

此菜酥脆软嫩, 焦香馥郁。

所属菜系: 其他

干煎黄鱼

原料:

净黄鱼600克，大葱1根，油1000克（约耗125），料酒50克，葱末、姜末各2克，葱、姜丝、蒜片各3克，盐3克，味精10克，醋15克，鸡蛋100克，面少许，香油10克，汤适量。

制作方法:

1、五脏从鱼嘴取出，再冲洗干净，把大葱从嘴放进鱼肚里。将鱼打上斜刀，加料酒、盐、味精、葱、姜、香油，喂一喂，粘匀面。将鸡蛋磕入碗里，打匀。2、坐锅，放250克油，将鱼挂匀、挂满鸡蛋液，放油里煎，下面煎至金黄色时倒出油，将鱼翻个，加油继续煎好后，再放入油，用小火浸透，倒出油。3、锅内加料酒、盐、味精、葱末、姜末、蒜片、醋、汤，火靠熟透，把鱼捞到鱼盘里，淋香油，倒上汁即成。操作关键：面要粘匀，蛋液要挂匀，煎、浸时防止糊锅。

特点:

风味菜品。色金黄，鱼肉软嫩，鲜咸醇香。

所属菜系：浙江菜

干煨肉条

原料:

猪方肉600克，熟火腿丁25克，水发香菇25克，罐头冬笋25克，青豆25克，酱油25克，料酒15克，白糖25克，盐5克，味精5克，香油30克，大葱块15克，鸡汤200毫升，生姜块10克，辣椒油25克，水淀粉20克，大酱卤汁1公斤。

制作方法:

1、猪方肉用刀刮去表皮毛污，放入开水锅内煮熟，去尽血沫，捞出，用冷水洗净，放入大酱卤汁腌渍上色，捞出，冷却后，切成7厘米长，3毫米厚的肉条，排列整齐，肉皮朝碗底扣入碗内。2、炒锅烧热放入香油、糖炒成金黄色，即烹入黄酒，加入盐、鸡汤搅拌均匀，倒入肉条碗内，上笼蒸半小时，取出。3、炒锅烧热，放入香油、冬笋、香菇、熟火腿、青豆、煸炒几下，把肉连汤一起推入锅内，用小火煨5分钟，待汤汁收浓后，下水淀粉勾芡，淋入辣椒油，端锅将肉条翻身，再浇上辣椒油，出锅，入盆，即可。

特点:

金黄明亮，酥烂鲜香。

所属菜系：韩国

干煸冬笋

原料:

冬笋500克。肥瘦猪肉50克、芽菜50克。料酒10克、盐3克、酱油10克、白糖10克、味精2克、芝麻油10克、化猪油500克。

制作方法:

将冬笋切成厚片拍松，再切成4厘米长、0.8厘米宽的片。肥瘦猪肉剁成绿豆大小的细粒。炒锅置火上，下化猪油烧至六成热（约132℃）时，下冬笋炸至浅黄色捞起，沥去油，锅内留油50克，下肉粒炒至散籽酥香，放入冬笋偏炒至起皱时，再烹入料酒，依次下盐、酱油、白糖、味精，每下一样煸炒几下，最后将芽菜入锅炒出香味，放入芝麻油，炒转起锅即成。

特点:

脆嫩兼备，咸鲜干香，回味悠长。

所属菜系：川菜

干煸四季豆

原料:

四季豆（一斤）、枚头猪肉（三两）、炸菜粒、暇米、葱粒（各一汤匙）、姜茸（一茶匙）、酒调味料：盐糖生抽麻油清水

制作方法:

" 1、猪肉洗净剁碎，暇米浸软切碎。2、四季豆撕去筋，洗净滴干水分。放入油镬中炸片刻盛起，滴去油份。3、烧热镬，下油两汤匙爆香姜茸，放入猪肉、

暇米及炸菜炒片刻，加入四季豆，赞酒，再加入调味料，改中火至汁收干，洒上葱粒兜匀即可上碟。

特点:

火候大，动作快，用料简单，煮出来的菜呈翠绿色，味道脆嫩。
(沪菜)

所属菜系：沪菜

干煸四季豆

原料:

四季豆（一斤）、枚头猪肉（三两）、炸菜粒、暇米、葱粒（各一汤匙）、姜茸（一茶匙）、酒（一汤匙）、调味料：盐（1／4茶匙）、糖（一茶匙）、生抽（半汤匙）、麻油（半茶匙）、清水（半杯）

制作方法:

一、猪肉洗净剁碎，暇米浸软切碎。二、四季豆撕去筋，洗净滴干水分。放入油镬中炸片刻盛起，滴去油份。三、烧热镬，下油两汤匙爆香姜茸，放入猪肉、暇米及炸菜炒片刻，加入四季豆，赞酒，再加入调味料，改中火至汁收干，洒上葱粒兜匀即可上碟。

特点:

用料简单，煮出来的菜呈翠绿色，味道脆嫩

所属菜系：沪菜

干煸牛肉丝

原料:

牛里脊肉250克，芹菜100克，姜丝15克，豆瓣25克，

制作方法:

"特点：四川风味名菜,肉丝酥嫩柔软,易于咀嚼,干香辛辣.

用料：牛里脊肉250克，芹菜100克，姜丝15克，豆瓣25克，
油150克。

烹饪方法：将牛肉切成8厘米细丝，芹菜切成4厘米段。油烧热牛肉丝

下锅炒散，加盐姜丝继续煸炒，在牛肉水分将干，成深红色时加豆瓣酱炒香，肉丝煸酥时加酱油，香菜，芹菜炒熟，撒上花椒即可。

特点:

"四川风味名菜,肉丝酥嫩柔软,易于咀嚼,干香辛辣.

所属菜系：川菜

干煸田鸡腿

原料:

鲜田鸡腿500克 姜50克 干辣椒40克 花椒至少25克 香葱5克 食用油500克（实耗40克） 料酒10克 盐10克 味精5克 香油少许

制作方法:

"干煸田鸡腿

材料：鲜田鸡腿500克姜50克干辣椒40克花椒至少25克香葱5克食用油500克（实耗40克）料酒10克盐10克味精5克香油少许

制法:

①先切除田鸡脚蹼，再清洗干净，然后撒上盐与料酒，先把它腌制15分钟。把姜切丝，但不宜太细。干辣椒剪成小段，葱也切成小段待用。

②大火起镬，烧油，待油烧到六至七成热，将腌制好的田鸡腿撒入热油内，略略炸4到5分钟，捞出来，滤油。

③另起镬，加入食用油，倒入干辣椒段，花椒，姜丝，把它们煸炒，当辣椒要煸至金黄色，花椒快要发黑的时候，速速倒入走好油的田鸡腿。同时加入烹料酒、盐、味精，炒均匀后，出镬，浇上麻油，撒上点香葱即可。

特点：鲜中带麻，麻中带辣，外酥里嫩，很开胃的一道菜。但要注意：如果你是第一次做干煸菜，应该记住，要突出的应该是花椒的味道，其次才是辣味。而且在田鸡腿走油的时候，请注意油温烫手，还得注意热油喷溅。

特点:

无

所属菜系：其它菜系

干煸肉丝

原料:

猪肉350克、鲜冬笋50克。干辣椒5克、葱10克、素油50克、料酒10克、盐3克、酱油10克、味精0.5克。

制作方法:

猪肉切成长约6厘米的二组丝。鲜笋切成长约5厘米的二粗丝。葱、干辣椒分别切成细丝。锅置中火上，下素油烧热（约120℃），放入干辣椒丝炸成棕红色捞起，再下肉丝，煸干水气，加入料酒、盐。酱油、笋丝继续煸炒，煸至干香亮油时，下辣椒丝、味精炒匀，起锅装盘，撒上葱丝即成。

特点:

色泽棕红，干香酥软，咸鲜味浓。

所属菜系：川菜

干煸苦瓜丝

原料:

猪肉丝150克，苦瓜300克，小青椒3个，葱丝、姜丝、酱油、盐适量。

制作方法:

1、苦瓜切丝，青椒破口去籽切粗丝； 2、将炒锅洗净烤干，不放油放入苦瓜和青椒干煸到水分干（表皮有些黑糊时）待用。 3、锅中放油烧热，放入肉丝煸炒，水分快干时放葱姜丝、酱油、煸好的苦瓜和青椒，煸炒片刻再放盐调味即可。

特点:

"香脆清口,味道独特.

所属菜系：浙江菜

干煸茭白

原料:

嫩茭白500克，芽菜末30克，酱油2汤匙，绍酒、盐、香油适量。

制作方法:

1、将茭白削去外皮，切去老跟，切成5厘米长的大粗条。2、炒锅上火，放油烧至六成热，放入茭白炸至棱角微呈黄色、皱皮时，加入酱油、盐煸炒入味，放入芽菜，烹入绍酒炒匀，淋香油即可起锅。

特点:

"鲜咸适宜,清淡爽口.

所属菜系：浙江菜

干煸豇豆

原料:

嫩豇豆400克，碎米芽菜半包（40克），绍酒1汤匙，酱油2汤匙，盐、味精、香油适量。

制作方法:

1、将豇豆洗净，切成3厘米左右的段待用。2、炒锅洗净置旺火上，放油烧至七成热，下豇豆，炸至皱皮时捞出，沥干油份待用。3、锅中适量留油，倒入酱油加色，放入豇豆煸炒至干香，放盐、芽菜炒出香味，再放绍酒、香油、味精炒匀即可。

特点:

"色泽翠绿,鲜咸爽口.入锅炸制，不宜太久、太干，以皱皮为度。

所属菜系：浙江菜

干煸鱿鱼丝

原料:

干鱿鱼一张（约150克）。绿豆芽50克、猪肉50克。酱油10克、料酒15克、素油25克、香油10克、盐2克、猪油20克。

制作方法:

干鱿鱼撕去头、须、骨，用火烤软后，横切成细丝，角温水淘洗净，控干水分。绿豆芽选体长者掐去头尾。猪肉切成二粗丝。炒锅内下猪油烧热，下肉丝火南干血水，炒散，加酱油、料酒少许推转，盛起。锅洗净，下素油烧热，放下鱿鱼丝煽炒，散软卷曲后，烹料酒并放入火南好的肉丝、绿豆芽炒匀，烹汁加味，迅速炒匀，加少许香油，起锅入盘即成。

特点:

储白相间，干香鲜脆，佐酒最宜。

所属菜系：川菜

干煸鳊背

原料:

鳊鱼（500克）、酒酿（20克）、葱姜、白糖（3克）、蒜片、味精、泡辣椒（25克）、酱油（4.5克）、豆瓣酱（少许）、湿菱粉（6克）、花椒粉

制作方法:

一、鳊鱼去骨后切成块，下油锅煸干，加泡辣椒、豆瓣酱、花椒、酒酿、糖、味精、酱油等作料。二、再放些汤、等它慢慢收干，加葱、姜、蒜片、最后用湿菱粉一收即好。

特点:

味鲜香酥嫩，金黄色

所属菜系：川菜

干煸鳊背

原料:

鳊鱼（500克）、酒酿（20克）、葱姜、白糖（3克）、蒜片、味精、泡辣椒（25克）、酱油（4.5克）、豆瓣酱（少许）、湿菱粉（6克）、花椒粉、

制作方法:

"【制作过程】

一、鳊鱼去骨后切成块，下油锅煸干，加泡辣椒、豆瓣酱、花椒、酒酿、糖、味精、酱油等作料。二、再放些汤、等它慢慢收干，加葱、姜、蒜片、最后用湿菱粉一收即好，

特点:

味鲜香酥嫩，金黄色。

所属菜系：川菜

干煸鳊背

原料:

鳊鱼（500克）、酒酿（20克）、葱姜、白糖（3克）、蒜片、味精、泡辣椒（25克）、酱油（4.5克）、豆瓣酱（少许）、湿菱粉（6克）、花椒粉、

制作方法:

一、鳊鱼去骨后切成块，下油锅煸干，加泡辣椒、豆瓣酱、花椒、酒酿、糖、味精、酱油等作料。二、再放些汤、等它慢慢收干，加葱、姜、蒜片、最后用湿菱粉一收即好，

特点:

味鲜香酥嫩，金黄色。（川菜）

所属菜系：川菜

干煸鳊鱼

原料:

鲜活黄鳊500克。芹黄100克、郫县豆瓣20克。素油50克、料酒15克、姜、蒜各10克、盐3克、酱油10克、醋5克、麻油10克、花椒面5克。

制作方法:

选肚黄肉厚的鲜活黄鳊剖腹去骨，斩去头尾，切成约8厘米长、筷子头粗的丝。芹黄切成约4厘米长的节。郫县豆瓣剁细。炒锅置火上，下素油烧至200℃，下鳊鱼丝煸至水分基本挥发后，烹入料酒。移偏火上略焙约3—4分钟，然后移正火上提锅煸炒，并下豆瓣煸至油呈红色，下姜、蒜丝炒匀，加盐、酱油、芹黄稍炒，淋少许醋和麻油和匀，起锅装盘，撒上花椒面即成。

特点:

色泽红亮，鲜香味浓，酥软化渣，富有川味特色。

所属菜系：川菜

干煽牛肉丝

原料:

主料 瘦嫩牛肉600克，芹芽60克。调料 植物油120克，豆瓣辣椒酱30，辣椒粉6克，白糖8克，料酒15克，青蒜段30克，姜丝(去皮)6克，盐、酱油、醋、味精适量。

制作方法:

((1) 将牛肉筋膜剥除掉，片成0.1~0.2厘米厚的薄片，横着肉纹切成5~6厘米长的细丝。把芹芽的根、筋、叶择去，洗干净后切成2~3厘米长的段(过粗的劈开)。将豆瓣辣椒酱剁成细泥。(2) 用旺火烧热炒勺，倒入植物油烧到6~7成热，放入牛肉丝快速煽炒几下，加入盐，再炒至酥脆，肉变成枣红地，再加入豆瓣辣椒酱泥和辣椒粉，再颠炒几下。(3) 然后顺次加入白糖、料酒、酱油、味精，翻炒均匀，再加入芹菜、青蒜、姜丝、拌炒几下后，喷点醋颠翻几下盛出，在上面撒上花椒即可。

特点:

肉丝色泽酱红酥香，芹菜嫩绿清脆，麻辣咸甜味美，促进食欲佳肴。

所属菜系：川菜

干煸黄豆芽

原料:

主料 黄豆芽900克。调料 植物油100克, 葱50克, 味精、辣椒粉各3克, 盐8克。

制作方法:

"(1) 将黄豆芽洗净去根和皮, 葱剖成四半切成短节

(2)将炒勺烧热下入黄豆芽, 用旺火煸炒至黄豆芽抽缩的时候将其倒出。然后将炒勺洗净注油, 待油开再下入黄豆芽及调料, 迅速翻炒后盛盘即成。辣椒粉单用小碟盛上

特点:

所属菜系: 其他

干燒冬筴

原料:

冬筴尖250克

制作方法:

"原料:

冬筴尖250克

水發冬菇30克

胡蘿卜25克

青豆25克

制法:

冬筴切片，剖十字花刀后切粗閘條，冬菇、胡蘿卜切丁，鄆縣豆瓣剁碎，蔥姜切末，冬筴、冬菇、胡蘿卜、青豆下開水中煮透撈出；

用蔥末噲鍋，下豆瓣炒出紅油加料酒、素湯、鹽、白糖燒來，再投全部原料，燒開后用小火煨10分鐘，改中火收汁，至汁收油清時裝盞即成。

特点:

所属菜系：素食菜

干菜焖肉

原料:

带皮猪肋肉500克，梅干菜60克，酱油2汤匙，白糖2茶匙，鸡粉1茶匙，绍酒适量。

制作方法:

1、先将肋条肉切成2厘米见方的小块，放在沸水中氽1分钟，去掉血水，用清水洗净。干菜用清水浸透洗净，切成1厘米长的节。2、炒锅内放清水（足够淹过肉面），加酱油后，放入肉块、鸡粉，旺火煮10分钟，再放入白糖和干菜煮5分钟，放味精，旺火收紧卤汁后取出。3、取扣碗一个，先铺上少量煮过的干菜垫底，然后肉皮朝下排放在干菜上，再将剩下的干菜盖在肉块上，淋入绍酒，用旺火蒸2小时左右，至肉酥糯时取出，扣入盘中即成。

特点:

干菜乌黑，鲜嫩清香，略带甜味，肉色红亮，越蒸越糯，富有粘汁，肥而不腻

所属菜系：浙江菜

干菜肥鸭

原料:

肥鸭一只（约重）1250克）。熟干菜30克、肥膘肉50克）湿淀粉15克。猪网油50克、熟猪油25克、姜25克、酱油15克。盐15克、料酒125克、白糖克）花75椒1克、湿淀粉15克。

制作方法:

将鸭子宰杀洗净，从背部开膛取出内脏，拉去气管、食道，洗净沥干。肥膘肉切丁，干菜切段。在鸭子的表面及内腔擦上酱油，置盘中。加绍酒25克和姜，撒上花椒，上笼蒸约半小时取出。除去花椒、姜，沥出汁水待用。炒锅置火上烧热，下猪油，把肥膘肉下锅炒至四成熟时，放入干菜，加白糖25克、绍酒25克及精盐和沥出的汤汁及水1000克，烧3分钟左右。捞出干菜，肥膘待用。炒锅内再放白糖50克，将鸭子下锅烧15分钟左右至汁水稠浓，出锅装盘，鸭腹向上，整理成型。把捞出的干菜、肥膘肉均匀地铺在鸡身上，加绍酒50克。盖上网油，再上笼屉蒸1.5小时左右，下笼去网油，将卤汁滗入炒锅中加料酒25克，用湿淀粉勾芡，均匀浇在鸭身上即成。

特点:

干菜清香褐红，鸭肉酥爽糯，油而不腻，味鲜略甜，诱人食欲。

所属菜系：浙江菜

干蒸湘莲

原料:

湘莲(莲子)180克糯米饭100克豆沙馅(炒)60克猪油白糖桂花酱 糖食用碱各适量。

制作方法:

"【制作】干莲子用温水稍泡后，再把它放入已加入食用碱的开水中（水不宜多，浸过干莲子即可），反复搓洗去掉红皮，然后用温水换洗几次，去净碱味后捞出，用小刀去掉两头的尖，捅去莲心，用开水氽煮一下，捞出，放碗内，加开水和白糖少许，蒸到六成料取出，晾冷待用扣碗内抹上猪油，将莲子*孔向下）码入碗内，由碗底向上码完，把冰糖砸碎，撒在莲子上在糯米饭中加入猪油、白糖、桂花酱、豆沙馅拌匀，取其大部分放在莲子上，摊平，放入蒸笼蒸（或隔水蒸）1小时，取出反扣在盘内即成。

【用法】每日1次，随量食。

【功效】补肾健脾，养心安神。适用于失眠、心悸、遗精、健忘等。健康人食用增进食欲，增强记忆力，防病保剑

特点:

补肾健脾，养心安神。适用于失眠、心悸、遗精、健忘等。健康人食用增进食欲，增强记忆力，防病保剑

所属菜系：其它菜系

干蒸湘莲

原料:

湘莲（莲子）、180克、糯米饭100克、豆沙馅（炒）、60克、猪油、白糖、桂、花酱、冰糖、食用碱各适量。【来源】民间方

制作方法:

1.干莲子用温水稍泡后，再把它放入已加入食用碱的开水中（水不宜多，浸过干莲子即可），反复搓洗去掉红皮，然后用温水换洗几次，去净碱味后捞出，用小刀去掉两头的尖，捅去莲心，用开水氽煮一下，捞出，放碗内，加开水和白糖少许，蒸到六成烂取出，晾冷待用。2.扣碗内抹上猪油，将莲子(孔向下)码入碗内，由碗底向上码完，把冰糖砸碎，撒在莲子上在糯米饭中加入猪油、白糖、桂花酱、豆沙馅拌匀，取其大部分放在莲子上，摊平，放入蒸笼蒸(或隔水蒸)1小时，取出反扣在盘内即成

特点:

补肾健脾，养心安神。适用于失眠、心悸、遗精、健忘等。健康人食用能增进食欲，增强记忆力，防病保剑

所属菜系：其他

干蒸烧卖

原料:

面粉500克 鸡蛋150克 碱水5克 清水125毫升 玉米粉约250克(打皮用) 瘦猪肉150克 鲜虾肉250克 水发冬菇50克 味精12克 精盐10克 白糖15克 大油50克 生抽(白酱油)15克 香油10克 胡椒粉少许

制作方法:

"制作方法:

1.把面粉放在案板上开窝，放入鸡蛋清水、碱水和匀搓揉滑，用湿布包起来饧15分钟。将面团搓成细长条，再用刀切成约6毫米厚的小圆片，用小走槌把小圆片放在干玉米粉里擀成带花边样的小饼皮待用。

2.把瘦肉切成幼粒放入盆内，然后加适量盐、生油、味精搅一下。将大虾去皮整理干净，剁烂放入另一个盆里加入盐、味精摔打、搅和起胶，再把剩余的肥肉、冬菇切成小粒，和肉、虾三味合成一体，把所有的调料放入搅匀即成馅。

3.左手拿皮，右手用尺板拨15克馅放入皮内，用拇指和食指收口，再加上尺板按平，边压边收，成圆形，从顶部可见一点馅心。包好后，放在刷过油的小笼屉上，每笼放4个，烧卖张嘴处可加点香肠末或蛋黄葇加以点缀。蒸时要用大气，约7分钟即可（时间过长易脱皮）。

特点:

色鲜、味美、质地爽润

所属菜系：小吃

干蒸黄鱼

原料:

黄鱼2尾约1000克肉丝100克泡辣椒丝25克葱姜丝、香菇丝、冬笋丝、榨菜丝25克

制作方法:

"1.黄鱼洗净,两侧剖一字花刀,用料酒,盐,葱姜,胡椒粉腌半小时
2.起锅下油,煸炒肉丝,下泡辣椒丝,葱姜丝煸炒,再放入香菇丝,冬笋丝,榨菜丝,加酱油,胡椒粉,料酒,味精炒匀,出锅后浇在鱼上 3.上笼蒸熟,取出后在表面撒葱丝,浇些热油即成.

特点:

所属菜系: 川菜

干贝丸子

原料:

"干贝100克,净鱿鱼,水发冬菇,海米,去皮荸荠适量

制作方法:

"1.鱿鱼制茸,加调料搅匀;2.冬菇,海米荸荠切成细末放入鱼茸制成鱼茸糊;3.干贝泡30分钟沥干,加料酒,葱姜蒸30分钟晾凉装盘;4.鱼茸糊挤成圆球,逐个放在干贝上滚上干贝丝蒸10分钟后装盘;5.鸡清汤加味精,盐烧开勾芡,浇在丸子上即成.

特点:

所属菜系: 其他

干贝发菜

原料:

"干贝 3 0 0 克,大白菜 2 0 0 克,发菜 5 0 克,味精 1 克,精盐、胡椒粉各 5 克,淀粉 1 0 克,高汤 1 0 0 克,油 5 0 克

制作方法:

(1)干贝用开水泡软,移入蒸笼内蒸 1 小时,整齐的排入碗中;大白菜切成细丝,加油、精盐、味精炒软,沥干水分放入排好干贝的碗中,蒸 2 0 分钟取出扣在盘中;(2)发菜泡软放高汤中煮,等入味后捞出排在干贝的四周,放精盐、胡椒粉、高汤、淀粉勾芡,淋上即可。

特点:

"广东家常菜,菜形齐整,色彩缤纷,汁汤浓厚,口味清淡

所属菜系: 粤菜

干贝发菜

原料:

干贝 3 0 0 克 大白菜 2 0 0 克, 发菜 5 0 克 味精 1 克, 精盐、胡椒粉各 5 克, 淀粉 1 0 克 高汤 1 0 0 克 油 5 0 克

制作方法:

"干贝用开水泡软, 移入蒸笼内蒸 1 小时, 整齐的排入碗中; 大白菜切成细丝, 加油、精盐、味精炒软, 沥干水分放入排好干贝的碗中, 蒸 2 0 分钟取出扣在盘中;

发菜泡软放高汤中煮, 等入味后捞出排在干贝的四周, 放精盐、胡椒粉、高汤、淀粉勾芡, 淋上即可。

特点:

广东家常菜。以水发干贝、发菜、大白菜为主料, 蒸烩而成。特点是菜形齐整, 色彩缤纷, 汁汤浓厚, 口味清淡,

所属菜系: 粤菜

干贝水晶鸡

原料:

鸡脯（500克）、干贝（75克）、鸡蛋白（3只）、黄酒（20克）、盐（6.5克）、菱粉（65克）

制作方法:

将鸡脯开花刀，再切成方块，先用盐抓一抓，再用打散调匀的蛋白抓一抓。然后将鸡块一块块地放入开水锅内川一川，使鸡块稍微结实一些，再将鸡块放入大碗，加清水（也可用清汤，但蒸好后较混浊）、干贝、酒、盐、上笼蒸熟（约五十分钟）即好。

特点:

汤明如水晶，味极清口。

所属菜系：闽菜

干贝水晶鸡

原料:

鸡脯 (500克)、干贝 (75克)、鸡蛋白 (3只)、黄酒 (20克)、盐 (6.5克)、菱粉 (65克)

制作方法:

一、将鸡脯开花刀，再切成方块，先用盐抓一抓，再用打散调匀的蛋白抓一抓。然后将鸡块一块块地放入开水锅内川一川，使鸡块稍微结实一些，

再将鸡块放入大碗，加清水（也可用清汤，但蒸好后较混浊）、干贝、酒、盐、上笼蒸熟（约五十分钟）即好。

特点:

汤明如水晶，味极清口

所属菜系：闽菜

干贝水晶鸡

原料:

鸡脯 (500克)、干贝 (75克)、鸡蛋白 (3只)、黄酒 (20克)、盐 (6.5克)、菱粉 (65克)

制作方法:

"一、将鸡脯开花刀，再切成方块，先用盐抓一抓，再用打散调匀的蛋白抓一抓。然后将鸡块一块块地放入开水锅内川一川，使鸡块稍微结实一些，

再将鸡块放入大碗，加清水（也可用清汤，但蒸好后较混浊）、干贝、酒、盐、上笼蒸熟（约五十分钟）即好。

特点:

汤明如水晶，味极清口。(福建菜)

所属菜系: 闽菜

干贝海参

原料:

水发海参750克，干贝50克，熟鸡肉50克，酱油30克，味精1克，胡椒面0.5克，花生油60克，蘑菇25克，料酒50克，湿淀粉75克，芝麻油2.5克，精盐1.5克，鸡汤650毫升

制作方法:

1、水发海参去内脏，洗净，切成6厘米长，6毫米宽的丝，用冷水下锅，煮开，除去杂味，倒入漏勺，控干水 2、熟鸡肉、蘑菇洗净去蒂根，均切成海参同样大的丝 3、干贝去掉边角上的硬丁，洗净，装入瓷碗中，加入50毫升清水，入蒸锅蒸透，取出，晾凉，用手将干贝撕碎 4、炒锅放入10克花生油，烧至六成热时，放料酒、酱油、精盐，倒入海参，加入鸡汤煮一下，倒入漏勺，控干 5、净锅，放入50克花生油，将海参下锅，加入鸡汤500毫升、盐、酱油、味精，烧开，水淀粉勾芡。烧开，把其中三分之二盛入大碗内，三分之一留在锅内，同时倒入干贝及蘑菇丝、鸡肉丝和调料，烧开，淋上芝麻油，撒上胡椒面，出锅，浇在海参上，即可

特点:

干贝嫩鲜，海参味浓，汁浓适口

所属菜系：韩国

干贝猪瘦肉汤

原料:

干贝50克 猪瘦肉200克【来源】民间方

制作方法:

将干贝、猪瘦肉煲汤。【用法】食用时，加食盐调味，佐膳。

特点:

滋阴补肾。适用于肾阴虚之心烦口渴、失眠、多梦、夜尿多等症

所属菜系: 其他

干贝绣球

原料:

干贝，肥猪肉，清汤，大虾肉，冬笋

制作方法:

"特点：传统山东菜,因造型好似古代妇人缝制的绣球而得名,特点是洁白油亮,细嫩多汁,清香可口.

用料：干贝，肥猪肉，清汤各100克，大虾肉200克，冬笋，菠菜心各25克，鸡蛋清2个，火腿15克，鸡脯肉75克，水发香菇20克。

烹饪方法：干贝加清汤旺火煮30分钟后搓成丝，火腿，冬笋，香菇切成丝，

沸水氽透，与干贝丝拌在一起。虾肉，猪肉，鸡脯肉剁成细泥，加鸡蛋清，清汤，精盐，味精，料酒，香油搅拌成馅，做成丸子，均匀滚沾干贝丝成绣球状。上笼蒸七分钟取出，沥去汤汁，用清汤，精盐，料酒，味精，湿淀粉勾芡浇在绣球上，菠菜心焯熟后摆在绣球干贝的四周即可。

特点:

"传统山东菜,因造型好似古代妇人缝制的绣球而得名,特点是洁白油亮,细嫩多汁,清香可口.

所属菜系：东北菜

干贝莴笋

原料:

干贝, 莴笋, 高汤

制作方法:

"特点: 上海风味菜,成菜翠绿清香,脆嫩可口

原料:干贝50克,莴笋12支,高汤100克.

烹饪方法:干贝蒸熟撕成丝.莴笋用半锅加精盐的沸水烫软捞出.旺火炒香葱

段,倒入高汤,精盐及烫好的莴笋和干贝丝,煮开后用湿淀粉勾芡即可.

特点:

" 上海风味菜,成菜翠绿清香,脆嫩可口

所属菜系: 上海菜

干贝萝卜汤

原料:

白萝卜1根(约400克), 干贝2~4个, 高汤5碗、陈酒、盐、白糖各适量、山慈菇粉少许(没有也可)。

制作方法:

1.前一天晚上将干贝泡入水中, 第二天早上洗净后用手撕开。 2.白萝卜洗净、去皮, 切成块或做成萝卜球。 3.锅里放入高汤(用白小也可), 白萝卜、干贝, 用旺火煮开后改用文火煮20分钟、用陈酒、糖调味、再煮20分钟, 待白萝卜变软后撒入山慈菇粉、搅均匀后即成。

特点:

汤色乳白、海鲜味浓。

所属菜系: 浙江菜

干贝鱼肚

原料:

干贝100克，干鱼肚350克，老母鸡1500克，填鸭500克，糖10克，盐10克，料酒25克，大葱25克，淀粉5克，生姜15克，胡椒面5克，芝麻15克（焙好）

制作方法:

水发鱼肚的方法是：将鱼肚放入开水锅中一沸开就离火，焖5、6个小时，取出放入温水，将鱼肚表面的脏物刮洗干净，再用凉水浸凉备用。临用前改刀成型，放入开水中略煮一下，用凉水冲凉即可，一般优质肚方可用水发。1、将干鱼肚放在5公斤开水锅内，煮开后，即离火泡13个小时，取出，用冷清水洗2次2、再将鸡、鸭、葱、姜用小火煮出1公斤汤。鸡鸭作它用3、把鱼肚切成3厘米见方的块，用500毫升的鸡鸭清汤氽一次4、再把干贝去净筋，洗净，加入150毫升鸡鸭汤，上锅蒸2个小时，抓碎5、将鸡鸭汽放入双耳锅，再放氽好的鱼肚，滚煮10分钟，加调料、淀粉、芝麻，烧开，装入圆盘内，留部分汁放入干贝搅匀，撒上胡椒面，出锅，浇在鱼肚上，即可。

特点:

汤浓味鲜，软糯味美，鲜美醇厚

所属菜系：韩国

干贝黄肉翅

原料:

鲜干贝100克，干黄肉翅1公斤，老母鸡2.5公斤，填鸭1公斤，火腿150克，大葱25克，淀粉15克，生姜15克，味精5克，芝麻油10克，芝麻15克（焙好），干辣椒2个

制作方法:

1、将干黄肉翅加开水下锅，用旺火煮1小时，再改小火煮1小时，离火后，在原锅中泡3小时，取出，出沙，再用冷清水洗净 2、把洗后的鱼翅温水下锅，用大火煮开，改小火煨4小时，取出，放在温水盆里，剔去翅骨及烂肉，然后，用凉水泡3小时 3、再将泡过的鱼翅换水上锅，煮沸开，以翅老嫩，先把嫩的取出，放凉水盆中，剔去翅脆骨，老的继续煮，直至煮软，去净脆骨为止，然后，再放入凉水中泡2小时，换凉水洗净 4、把洗净的鱼翅再下锅，用小火煮4小时，离火浸泡7小时，取出后洗一次，再用凉水泡3小时，用火煮开，去净异味，细沙、碎骨，再用冷水洗三次 5、将鱼翅摆在竹算上，上面再盖一竹算，放在搪瓷锅内（锅底放4根竹筷子，免得鱼翅粘糊锅底）。上面放净鸡、净鸭、火腿、大葱、生姜，放入清水3公斤，用旺火烧开，改小火煨6小时，使其剩下约750毫升汤，鸡、鸭取出作它用 6、干贝去筋，洗净，加入100毫升鸡汤，入蒸锅蒸2个小时，抓碎 7、上菜时，将煨的鱼翅连算放入双耳锅，再将煨好的汤，倒入锅内，加干辣椒段，烧沸10分钟后，加入调料，然后，带算取出鱼翅扣在圆盘中，去掉竹算 8、将汤入锅，投入干贝煮沸，用淀粉调成浓汁，浇在鱼翅上，再撒焙好的芝麻和少许火腿末，即可

特点:

干贝鲜美，鱼翅柔软，汁浓醇厚

所属菜系：韩国

干锅手撕包菜

原料:

小青包菜、蒜片、葱段、茶油、盐、味精、鸡精、日本酱油、高汤、醋

制作方法:

1、包菜手撕成大片过水备用；2、下茶油、蒜片炒香，下过水的包菜同炒，续下调味料、高汤烧开，勾芡出锅装入干锅，撒葱段即可。

特点:

爽脆微酸，口味鲜美

所属菜系：湘菜

干锅毛豆猪尾

原料:

猪尾、毛豆

制作方法:

制作：猪尾洗净，放药材和辣椒，用高压锅压至八成熟，倒出用油炸至金黄，起锅调味加入毛豆。特点：

特点:

味浓香，豆香爽口，佐酒下饭之佳肴。

所属菜系：湘菜

干锅腊味河蚌

原料:

湖南腊味、鲜河蚌

制作方法:

腊味过水，切条，河蚌过卤水入味，腊味过油，放入配料翻炒出香味，加入鲜河蚌。

特点:

创意极佳，味香鲜可口，下饭佐酒之佳肴

所属菜系：湘菜

平桥豆腐

原料:

嫩豆腐300克。水发海参50克、虾米25克、熟鸡脯肉50克、蘑菇25克、干贝25克。鸡汤200克、葱15克、姜10克、绍酒20克、盐10克、味精3克、淀粉25克、麻油15克、青蒜15克、高汤100克。

制作方法:

将整块豆腐放入冷水锅中煮至微沸，以去除豆腥黄浆水，捞出后片成雀舌形，放入热鸡汤中。反复套过两次，鸡脯肉、蘑菇、海参均切成豆腐大小的片。虾米洗净，用温水泡透。干贝洗净，去除老筋，入碗内，加葱姜、绍酒、水，上笼蒸透取出。炒锅上火烧热，放油，投入配料、高汤、干贝汁、烧沸后将豆腐捞入锅中，加精盐、绍酒、味、精，沸后用水淀粉勾芡，淋入麻油，盛入碗中，撒上青蒜末即成。

特点:

豆腐片洁白细嫩，辅以鸡汁海鲜，味美汤浓，深受食者喜爱。

所属菜系：江苏菜

平肝熄风----天麻蒸鲤鱼

原料:

天麻25克，川芎10克，茯苓10克，鲜鲤鱼1尾（1500克），酱油、黄酒、盐、白糖、味精、胡椒粉、芝麻油、葱、姜、水生粉各适量。

制作方法:

"【制作方法】

1、鱼去鳞、内脏、洗净，将鱼装入盆内。川芎、茯苓切成大片，放入米泔水内泡软。天麻放入米泔水中浸泡4~6小时，捞出天麻放入米饭锅内蒸透，取出切成片。

2、将天麻片放入鱼头和鱼腹内，再将鱼放入搪瓷盆内，加葱、姜、清水适量，上笼用武火蒸约30分钟，鱼蒸好后，拣去葱、姜。

3、锅内放清汤、白糖、盐、味精、胡椒粉、芝麻油烧沸后，加水生粉勾芡，浇在天麻鱼头上即成。

本品功用为平肝熄风，定惊止痛，行气活血。可防治虚火头痛、眼黑肢麻、神经衰弱、高血压头昏、因风寒湿引起的关节疼痛、破伤风之抽掣痉挛等症。

特点:

所属菜系: 其它菜系

平菇肉片

原料:

新鲜的平菇250克，猪肉片100克，葱、姜、酱油，绍酒，胡椒粉、盐、淀粉、鸡粉适量。

制作方法:

1、把平菇洗净，撕成大片，投入沸水中烫透，取出挤干水分。葱姜切片。2、将肉片加适量酱油、盐、鸡粉、绍酒、淀粉拌匀备用。3、锅上火，放油烧热，放入葱姜爆香，再将肉片放入煸炒，当肉片变色后，加入水、酱油、盐、鸡粉、胡椒粉烧开。4、将平菇放入，用微火烧5分钟，再转用大火，将汁收浓，加入水淀粉，使汁均匀地挂在肉片和平菇上即可。

特点:

"味道香美,内含丰富营养.

所属菜系：浙江菜

平菇蛋汤

原料:

鸡蛋3个，鲜平菇250克，青菜心50克，绍酒1茶匙，盐、酱油、鸡粉适量。

制作方法:

1、将鲜平菇洗净，撕成薄片，在沸水中略烫一下，捞出待用；将鸡蛋磕入碗中，加绍酒、少许盐搅匀；青菜心洗净切成段。2、炒锅置旺火上，倒约2汤匙油烧热，下青菜心煸炒，放入平菇，倒入适量水、鸡粉烧开，加盐、酱油、倒入鸡蛋，再烧开即成。

特点:

"味道香美,内含丰富营养.

所属菜系：浙江菜

平菇鲫鱼汤

原料:

鲜平菇250克，鲫鱼2条（约300克左右），鸡肉50克，酱油5克，醋50克，白糖25克，精盐1克，味精1克，芝麻油3克，葱末5克，姜末5克，碗豆苗10克，鸡汤1000毫升

制作方法:

1、将平菇去根蒂洗净；鲫鱼宰杀，去鳃、鳞、内脏，冲洗干净
2、鸡肉去筋膜，洗净，切2厘米方叮 3、汤锅内放入鸡汤再加适量清水，将鲫鱼入锅，加葱末、姜末。用文火煮至八成熟时，再把平菇片放入汤中煮开，盛入盆中加酱油、精盐、味精、白糖、醋、芝麻油拌匀，撒上洗净的豌豆苗，即可

特点:

平菇肥美，鲫鱼嫩鲜，宜于产妇

所属菜系：韩国

广东什锦裹蒸粽

原料:

糯米200克 白膘肉25克 绿豆75克 烧鸡15克 烧鸭15克 叉烧15克 咸蛋黄一个 开洋、冬菇、干贝、莲心少许

制作方法:

裹蒸粽，是广东肇庆地方名产。历史悠久，名扬全国。

制作方法：先将绿豆洗净压成片，放入清水中浸泡3~4小时，漂去豆壳，沥干。将糯米淘洗后沥干，加入生油、盐、味精，和绿豆一起拌和，把烧鸡、烧鸭、叉烧、白膘肉、冬菇切成丁，开洋、干贝涨发后，一起加生油、盐、味精、酱油、葱姜末，拌和成什锦馅心。取鲜荷叶两片，剪去根头及粗梗，叠放在案板上，铺入张竹箬，一起折拢成尖角形，中间放入糯米100克，加入馅心，咸蛋黄放在馅心中央。然后再加糯米100克，另取一张竹箬将糯米盖住，将四边竹箬折拢裹扎成四角相等的大粽子，扎好。入笼蒸5小时左右即成。此粽是端午节名粽之一。

特点:

清香软糯，鲜美可口

所属菜系：小吃

广东叉烧包

原料:

叉烧肉，盐，花椒，葱，姜，酱油各适量，面粉。

制作方法:

做法:

①叉烧肉切小块，葱姜切末，加酱油、盐拌成陷；面粉中加糖、温水、发酵粉，省二小时，至面团发起时，加香油、白糖。

②将面分成份，擀成中间厚、两边薄的皮，将叉烧肉块及葱姜末包成包子，上屉蒸15分钟即可。

来源:饮食品网

特点:

所属菜系：小吃

广东叉烧包

原料:

叉烧肉，盐，花椒，葱，姜，酱油各适量，面粉。

制作方法:

"①叉烧肉切小块，葱姜切末，加酱油、盐拌成陷； ②面粉中加糖、温水、发酵粉，省二小时，至面团发起

时，加香油、白糖。③将面分成份，擀成中间厚、两边薄的皮，将叉烧肉块及葱姜末包成包子，上屉蒸15分钟即可。

特点:

粤菜

所属菜系：其他

广东咸肫肝

原料:

肫肝50千克 精盐5千克 硝酸钠50克

制作方法:

"制作方法: 1.选料: 鸡、鸭、鹅等鲜肫肝。

2.剖开: 先剥开胃囊外面的浮油, 然后洗净并用刀顺胃囊的正中线纵向剖开, 冲洗掉囊内食糜, 撕下内壁的内金, 再用清水冲洗干净, 即为肫子。撕去附在肝脏外面的苦胆, 用水将肝脏洗干净, 沥尽水分。

3.腌制: 将盐、硝酸钠混合拌匀, 逐一擦涂肫肝, 然后将其置于腌缸内, 逐层平铺开, 腌制6天, 隔2天翻一次缸, 以便腌匀。

4.整型: 晾挂: 出缸后, 每10只肫或肝用细麻绳串成一串, 先置太阳下晒2天, 每天用手压按整型, 最后移到通风库房晾干。待其表面变黑发亮, 板底发青, 质地板结时即为成品。

特点:

颜色乌黑, 形状扁平, 甘香清脆, 味美可口, 是下酒、佐餐之佳品。

所属菜系: 小吃

广东年糕

原料:

糯米粉18公斤 占米粉3公斤 片糖21公斤 清水约13公斤 花生油(涂面)500克 榄仁(撒面)250克 红枣1公斤 竹叶(垫边底)1.25公斤

制作方法:

制作方法: 先将片糖21公斤用清水3公斤煮成糖浆备用。把糯米粉、占米粉混合均匀, 倒入沸水10公斤搅成熟浆。再在熟浆中逐步加进糖浆搅拌均匀后放在大蒸笼中, 每个蒸笼放浆厚约3~4厘米, 用猛火大约蒸4小时, 倒在案板上, 用木棒槌搓至匀滑, 便可分成每个重0.5~1公斤的糕坯, 放在有竹叶垫底的铁圆圈内, 在糕面扫油粘上榄仁、红枣, 翻蒸约20分钟。

操作关键: 1.糕身要软滑, 防止有颗粒。2.必须蒸透。

质量标准: 蒸熟后糕面微微隆起, 色泽鲜明, 带红糖色, 入口香甜软滑。

特点:

入口香甜软滑

所属菜系: 甜品

广东文昌鸡

原料:

·肥嫩鸡1250克,

制作方法:

"·肥嫩鸡1250克,

·熟瘦火腿65克,

·精盐5克,

·香油、料酒、味精各1克,

·淡二汤2000克,

·熟猪油75克,

·鸡肝250克,

·郊菜300克,

·湿淀粉15克,

·高汤225克,

·芡汁25克。

烹饪方法

1.整鸡小火煮15分钟取出去骨，斜切成24片；

2.鸡肝加精盐煮至刚熟，取出切成24片装碗，火腿切成同样大小24片；

3.鸡肉、火腿、鸡肝片间隔开在碟上砌成鱼鳞形，连同鸡头、翼、尾摆成鸡的原形，小火煮熟后取出滗去水；

4.放油、料酒、高汤、味精、湿淀粉勾芡，加香油、熟猪油淋在鸡身上即可。

文昌县和文昌县

广州文昌鸡是广东传统名菜。此菜菜名之来由十分有趣，第一此菜原是选用海南岛文昌县所培育的优良肉鸡所烹制，二来首先创制此菜的广东酒家，又恰恰地处广州文昌县口，所以二者合一，有了“广州文昌鸡”这道双重意义的菜名。

特点:

著名广州菜肴。以海南岛文昌鸡为主料，配以火腿、鸡肝、郊菜，经煮、蒸、炒而成。此菜造型美观，芡汁明亮，三样配料颜色不同，滋味各异，为广州八大名鸡之一。

所属菜系：粤菜

广东月饼

原料:

糖浆皮、鲜鸡蛋、肥肉、果仁、芝麻、糖莲子、糖冬瓜、核桃、白糖、生油、麻油、汾酒、面粉、糖金桔、玫瑰糖制陷。材料用量自酌。

制作方法:

广式月饼是过中秋节首选的佳品。其特点是：皮薄松软，油光闪闪，色泽金黄，油润软滑、甘甜不腻、造型美观，图案精致，花纹玲珑清晰，饼身呈腰鼓形，饼底呈皮色幼砂眼，不易破碎，携带方便等特点，不但在国内市场上十分畅销，而且远销港澳、海外。广式月饼的馅料多种多样，多以馅料命名，其风味可分为纯甜和咸甜两种。纯甜口味的有五仁（桃仁、杏仁、麻仁、花生仁、瓜子仁五种）、椰蓉、莲蓉、豆蓉、豆沙为馅心等月饼；咸甜口味的是在月饼中加入了蛋黄、香肠、鸡丝、叉烧肉等馅心的月饼。

广式月饼主要品种有：白莲蓉月、叉烧腊肠月、纯正莲蓉月、单黄白莲蓉月、单黄黄莲蓉月、蛋黄白豆沙月、蛋黄白莲蓉月、蛋黄豆沙月、蛋黄豆蓉月、蛋黄凤梨月、蛋黄莲蓉月、蛋黄鲜冬蓉月、蛋黄鲜椰汁月饼王、豆沙月、豆蓉月、凤梨精品月、凤梨月、贡品月、果仁芋蓉月、欢乐儿童月、黄金pizza月、火腿月、健康月、66、莲蓉月、玫瑰豆沙月、七星伴月、奶油椰丝月、礼品月、迷你月、栗蓉月、双黄白莲蓉月、双黄豆沙月、双黄黄莲蓉月、双黄莲蓉月、榄仁烧鸡月、水果月、eewe、三蛋白莲蓉月、三黄莲蓉月、香槟美酒月、鲜花月、伍仁月、特大月饼、瑶柱叉烧月、椰丝莲子月、月饼馅类原材料、云腿月饼等等。

广式月饼馅料有莲子、杏仁、榄仁、桃仁、绿豆、芝麻、咸蛋、叉烧、烧鹅、冬菇、冰肉、糖冬瓜、虾米、橘饼、陈皮、柠檬叶、瑶柱等。著名的月饼是：莲香楼纯正莲蓉月饼、趣香饼家的四喜牌五仁甜肉月饼、纯正莲蓉月饼、白莲蓉月饼、蛋黄莲蓉月饼等等。

做法:

①果仁洗净。跟白糖、肥肉加清水和匀，再投入潮粉、榄仁、油搓匀，便成为月饼陷料。

②陷料包在皮内，烘烤即可。

特点：

所属菜系：甜品

广东月饼

原料:

糖浆皮、鲜鸡蛋、肥肉、果仁、芝麻、糖莲子、糖冬瓜、核桃、白糖、生油、麻油、汾酒、面粉、糖金桔、玫瑰糖制陷。材料用量自酌。

制作方法:

①果仁洗净。跟白糖、肥肉加清水和匀，再投入潮粉、榄仁、油搓匀，便成为月饼陷料。②陷料包在皮内，烘烤即可

特点:

粤菜

所属菜系: 其他

广东烤鸭

原料:

嫩鸭1只，精盐、胡椒粉、黄酒和辣酱油各少许，溶化白脱油100克，蔬菜香料500克，配菜用应时素菜适量。

制作方法:

"做法:

①将嫩鸭洗净后沥干，用精盐和胡椒粉涂抹一遍后，烹上黄酒和辣酱油，再浇上溶化白脱油，将蔬菜香油切成碎块后撒上，加入少许清水；

②进入烤炉内，烤至金黄色并熟透时取出，切成大块后装入盆内，浇上烤剩的油汁，边上配放一些应时素菜后即可上台食用。

特点:

所属菜系：小吃

广东烤鸭

原料:

嫩鸭1只，精盐、胡椒粉、黄酒和辣酱油各少许，溶化白脱油100克，蔬菜香料500克，配菜用应时素菜适量。

制作方法:

①将嫩鸭洗净后沥干，用精盐和胡椒粉涂抹一遍后，烹上黄酒和辣酱油，再浇上溶化白脱油，将蔬菜香油切成碎块后撒上，加入少许清水；②进入烤炉内，烤至金黄色并熟透时取出，切成大块后装入盆内，浇上烤剩的油汁，边上配放一些应时素菜后

特点:

所属菜系：粤菜

广东琵琶鲜虾扇

原料:

鲜青虾50个 生粉100克 鲜虾肉500克 肥肉100克 味精8克 精盐8克 白糖10克 蛋清2个 面包糠适量

制作方法:

"制作方法：制虾扇：将鲜虾去头壳，留尾部，洗净晾干水分。用手拿着虾尾，把虾身逐个粘上生粉，用擀面棍砸薄，边砸边粘上生粉，使鲜虾肉成扇形。

2.制馅：把虾肉洗净，用布吸去水分，用刀背将虾肉剁烂，放入盆内加入白糖、精盐、味精搅打至起胶，再把肥肉切成细丁掺入虾馅内，拌均即成百花馅。

3.成型，将虾扇拍生粉，镶上百花馅，做成琵琶形，刷上鸡蛋浆，沾上面包糠。用中等油温下锅，炸至金黄色，捞出上碟即成。

特点:

色泽浅黄，外脆内香，吃口软滑，滋味鲜美。

所属菜系：小吃

广东粉果

原料:

猪肉（四两）、红萝卜、肉（各三两）、冬菇（1／4两）、芫茜（一棵）、澄面（6.5两）、生粉（一两）、栗粉（1.5两）、盐（两茶匙）、清水（九两）、油（三汤匙）、调味料：盐（3／4茶匙）、糖（一茶匙）、生抽（两茶匙）、生粉（半茶匙）、麻油、胡椒粉（各少许）

制作方法:

"一.冬菇浸透,与猪肉,红萝卜及肉一同切粒.芫茜洗净摘叶.二.烧热镬,下油一汤匙爆炒各粒料,加入调味料拌匀成馅料,候冻.三.澄面,生粉,栗粉同筛匀,清水及盐煲滚,熄火,倒入粉迅速搅匀,加盖三分钟取出.四.加油将粉料搓至极匀,再搓成长条,分切小粒,碾成圆形薄片,包入馅料及芫茜一片,涂上油排于碟上,放入蒸笼内隔水蒸十分钟即成.

特点:

皮薄馅靓，令人垂涎。(粤菜)

所属菜系：粤菜

广东腊肉

原料:

猪肋条、调料液、

制作方法:

"制法:

(1) 将猪肋条剔净硬骨、奶脯等，切成长40厘米的条。

(2) 洗去浮油，放入“调料液”（按每5千克肉计，用砂糖300克、曲酒125克、上等酱油500克、盐150克、硝10克调和而成）中，浸泡8-10小时取出。

(3) 挂在竹竿上，用青炭火烤3昼夜，即成色泽金黄、味香鲜浓的腊肉（也可利用日光暴晒，至晒干晒透晒出油时止）。

特点：食用方便，蒸熟、切片均可，是下酒佳肴；如果炒着吃，味道更好。

特点:

食用方便，蒸熟、切片均可，是下酒佳肴；如果炒着吃，味道更好

所属菜系：小吃

广东虾饺

原料:

澄粉450克，淀粉50克，虾肉125克，干笋丝125克，猪油90克，盐、味精、白糖、麻油、胡椒粉各适量。

制作方法:

二十年代由广州市河南区伍村伍凤乡的一间家庭式小茶楼所创，后经不断发展而成为广东久盛不衰的名牌点心，大、小酒家、茶楼均有供应。此品用熟淀面（又称澄粉）作皮，鲜虾肉、猪肉泥、嫩笋肉作馅，包成饺形，蒸制而成。其形似弯梳，故又称弯梳饺。虾饺皮爽软，色白，晶莹透亮，软韧而爽，饺内馅料隐约可见；馅心鲜美，形态精致玲珑，味鲜香醇，被外省同行称为三绝。

此品是20世纪30年代广州市郊伍村河边一家茶楼首创的。起初，用料和造型都较粗糙。但因它选用刚从河里捕的鲜虾作馅，鲜美异常，为早茶市食客钟爱。后来，传入广州市区各大茶楼、酒家，经名师逐步改制而成为精美点心，广为流传，经久不衰。

淀面，是从面粉中分解出来的，用于作点心，目前仅限于广东。此粉性软，延伸性小，可塑性大，点心师们利用其特性，制成龙珠饺、凤眼饺、百花饺等多种精美点心，款式多样而新颖。

做法:

①将澄粉、淀粉加盐拌匀，用开水冲搅，加盖焖5分钟，取出搓擦匀透，再加猪油揉匀成团，待用；

②生虾肉洗净吸干水分，用刀背剁成细茸，放入盆内；熟虾肉切小粒；猪肥肉用开水稍烫，冷水浸透切成小粒；干笋丝发好，用水漂清，加些猪油、胡椒粉拌匀；在虾茸中加点盐，用力搅拌，放入熟虾肉粒、肥肉粒、葱丝、味精、白糖、麻油等拌匀，放入冰箱内冷冻；将澄面团摘胚、制皮，包入虾陷，捏成水饺形，上旺火笼内蒸熟或下油锅煎熟即可。

特点:

所属菜系：小吃

广东虾饺

原料:

澄粉450克，淀粉50克，虾肉125克，干笋丝125克，猪油90克，盐、味精、白糖、麻油、胡椒粉各适量。

制作方法:

①将澄粉、淀粉加盐拌匀，用开水冲搅，加盖焖5分钟，取出搓擦匀透，再加猪油揉匀成团，待用；②生虾肉洗净吸干水分，用刀背剁成细茸，放入盆内；熟虾肉切小粒；猪肥肉用开水稍烫，冷水浸透切成小粒；干笋丝发好，用水漂清，加些猪油、胡椒粉拌匀；③在虾茸中加点盐，用力搅拌，放入熟虾肉粒、肥肉粒、葱丝、味精、白糖、麻油等拌匀，放入冰箱内冷冻；④将澄面团摘胚、制皮，包入虾陷，捏成水饺形，上旺火笼内蒸熟或下油锅煎熟即可。

特点:

(粤菜)

所属菜系: 粤菜

广东话梅

原料:

(100千克成品) 梅坯165千克 糖精800克 甘草3千克 香料粉46克

制作方法:

"制作方法1.梅坯，是用盐和少量明矾与石灰腌渍梅，经曝晒、回软和复晒后制成的。

2.梅坯先在清水中漂洗脱盐，水量应充足，要能漫过梅坯，浸30分钟左右约脱去盐分50%时，捞起，用清水冲洗，除去梅坯表面附着的盐分，沥干，曝晒。开始时。不须每次翻动。以免擦破外皮，影响产量及品质。每天晚间堆好覆盖，早晨摊开晾晒，晒干后，用筛清理，除去夹杂物，装入缸内以备浸制。

3.配制甘草汁：将甘草3千克加水39千克加热煎煮，约煮到水分减少11千克时为止。所得甘草汁滤过，澄清。

4.再将糖清及香料粉加入甘草汁内调匀，加热到80℃左右，倒进盛有脱盐梅坯的容器内。常常翻动，以助其吸收。等到甘草汁全部为梅坯所吸收，即可取出散开曝晒，晒干即为成品。

特点:

所属菜系：小吃

广东香肠

原料:

猪瘦肉70千克 肥肉30千克 精盐2.5~3千克 白糖6~8千克 白酒2~3.5千克 白酱油2.5千克 硝酸钠50克 味精0.25千克

制作方法:

"制作方法: 1.原料肉和辅料选择: 选健康新鲜的精瘦肉为原料。必须除去筋腱等结缔组织和碎软骨, 以腿肉和臀肉为最好。肉质要有弹性, 色泽鲜红。新鲜肉因粘着力强, 可提高制品的保水能力。肠衣要求无异味, 拉力强, 有一定长度, 直径为16~18毫米。肠衣品质对香肠外观影响较大, 一般用羊小肠。食盐用纯度在95%以上的精盐, 要求无杂质, 水分在2%以下, 蔗糖选用含水分和灰水少的精白糖。酱油是加工香肠的主要调味品(灌肠中不加), 用量较多, 对香肠风味影响较大, 所以选用上等白酱油或优质特制酱油。曲酒是使干式香肠具有醇郁味的重要配料, 要求使用优质曲酒。

2.切肉: 将瘦肉剔去结缔组织和碎骨后, 切割成长10~12厘米、宽2.5~3厘米的肉条, 用清水洗泡, 排出血水后沥干。再用绞肉机绞成8~10毫米的肉末。肥肉以背膘最好, 切成1厘米的小方块, 用35℃温水清洗, 以除去浮油和杂质, 捞出沥干后可加食盐腌制。

3.拌馅: 将定量的瘦肉末和沥干的肥肉丁混合倒入搅拌机内, 按配制好的各种调料均匀撒上肉面上, 如固体性配料可稍许溶化后再加入, 以免搅拌不匀。同时加入一定量的清水, 以加快渗透作用和使肉馅多汁柔软(冬季可加温水)。加水量为肉重的10~15%。搅拌均匀的肉馅应迅速灌制, 否则色泽要变褐色, 影响制品外观。

4.灌肠: 灌制前将肠衣洗净, 泡在清水中, 待其变软后捞出控干。灌肠有手工和机械两种。肉联厂都采用空气压缩灌肠机。灌制时把握肠衣的手, 松紧要适当。避免肠内肉馅过多而胀破肠衣或肉馅过少, 形成空肠产生气泡。灌制后的香肠, 每24~26厘米为一小节, 用水草绳结扎, 然后在中间用小线再系结, 使制品长度为12~13厘米。再用钢针刺孔, 使肠内气体可排出。然后用清水洗净肠体表面的油腻、肠馅, 使肠体保持清洁明亮, 以利干燥脱水。

5.晾晒(或烘烤): 灌好洗净的香肠, 用竹竿挂起, 使香肠不相互接触, 送到阳光下曝晒每隔3~5小时, 转动一次香肠位置。日晒1~2天后, 将香肠悬挂在通风良好的场所挂晾风干。烘烤时, 烘房温度应控制在45~50℃左右, 香肠下部应离火苗60厘米以上, 温度过高会使脂肪溶化而渗出、色泽发暗、瘦肉烤熟而降低成品率; 温度过低会延长烘烤时间, 肉馅发酵变酸。烘烤过程中, 为了使香肠受热均匀, 上下层香肠应对换, 一般烘烤1~2昼夜。

6.贮存: 在10℃条件下, 可保存1~3个月。应挂在通风良好的地方。

质量标准: 色泽鲜艳, 红白分明, 表面干燥, 无发白现象。具有特殊的香味, 表面不应有较大横花纹, 收缩皱纹较整齐。每条香肠长短相似, 粗细均匀, 肥瘦肉比例适宜。

特点:

色泽鲜艳, 红白分明, 有特殊的香味

所属菜系: 小吃

广州卤猪肉

原料:

猪肉300~500克 清水100公斤 老抽20公斤 绍酒10公斤 冰糖18公斤 精盐2公斤 八角1公斤 甘草1公斤 桂皮1公斤 苹果1公斤 沙姜0.5公斤 丁香0.5公斤 花椒0.5公斤

制作方法:

广州卤猪肉，味美香甜，是广州人民喜欢的熟食品。

制作方法：1.原料加工：将猪肉切成块状，每块重约300~500克，长度27厘米，宽2.3厘米或6.7厘米。

2.卤水配料：清水100公斤老抽20公斤绍酒10公斤冰糖18公斤精盐2公斤八角1公斤甘草1公斤桂皮1公斤苹果1公斤沙姜0.5公斤丁香0.5公斤花椒0.5公斤

3.配制卤水：将上列辅料用白布包好，放在清水锅内煮1小时，即为卤水。包好的材料还可以留下待下次再煮，煮成的卤水可以连续使用，每次煮完后，除去杂质泡沫，撇去浮油，净下来的净卤水再加入食盐煮沸后，即将卤水盛入瓦缸中保存(称卤水缸)。下一次卤制时，便把卤水倒入锅里，并放入上回的“辅料”再煮，如辅料包已翻煮多次应重新投放新的“辅料包”，以保持卤水的质量。

4.卤制：将切好的肉坯放入开水锅里，泡煮15分钟捞起，用清水洗净，然后放入保持90℃温度的卤水锅内浸卤40分钟，即为成品。

特点:

所属菜系：小吃

广州文昌鸡

原料:

肥嫩鸡 1 2 5 0 克, 熟瘦火腿 6 5 克, 鸡肝 2 5 0 克, 郊菜 3 0 0 克 精盐 5 克, 香油、料酒、味精各 1 克, 湿淀粉 1 5 克, 芡汤 2 5 克 淡二汤 2 0 0 0 克, 熟猪油 7 5 克, 高汤 2 2 5 克

制作方法:

"整鸡小火煮 1 5 分钟取出去骨, 斜切成 2 4 片; 鸡肝加精盐煮至刚熟, 取出切成 2 4 片装碗, 火腿切成同样大小 2 4 片; 鸡肉、火腿、鸡肝片间隔开在碟上砌成鱼鳞形,

连同鸡头、翼、尾摆成鸡的原形, 小火蒸熟后取出滗去水; 放油、料酒、高汤、味精、湿淀粉中火勾芡, 加香油、?

特点:

著名广州菜肴。以海南岛文昌鸡为主料, 配以火腿、鸡肝、郊菜, 经煮、蒸、炒而成。此菜造型美观, 芡汁明亮,

所属菜系: 粤菜

广州腊兔

原料:

兔肉100千克 食盐5千克 黄酒2~2.2千克 蔗糖4.3千克 酱油3.12千克 硝酸钠50克

制作方法:

广州腊兔是当地民家的滋补食品。

制作方法: 1.选料: 选膘肥肉满、健壮无并重1.5千克以上家兔, 宰杀剥皮, 开膛去脏, 斩断脚爪, 使之成为板状, 可用竹片撑开。

2.腌制: 将辅料混匀, 抹擦兔体内外, 也可用冷水15千克溶解辅料湿腌, 入缸腌制3天, 每天翻缸1次。

3.然后出缸将兔子放在案板上, 面部朝下, 前腿扭转到背上, 将背和腿按平后撑开成板形, 挂晒风干, 亦可烘烤, 即为成品。

4.悬挂通风干燥房内, 可存放3个月不变质。

特点:

体肥肉嫩, 肉质鲜美, 腊香十足, 不咸不淡, 食不塞牙, 风味别致。

所属菜系: 小吃

广州腊牛肉

原料:

牛肉100千克 食盐2.8千克 白糖3.75千克 白酒1.4千克 硝酸钠0.3千克

制作方法:

广州腊牛肉历史悠久，畅销国内各地并出口南洋诸国。

制作方法：1.取料：选牛后腿，剔除筋络、油膜，按肉条纹切成长45厘米，厚1~5厘米，宽2~3厘米的肉条。

2.腌制：将辅料拌和，与肉坯混合均匀，入缸腌制5~7天，肉块大的，时间也要延长，并连续翻缸，使盐汁渗入肌肉深层。出缸后将肉条坯洗净，穿绳结扣，挂在竹竿上滴干汁水，晾去水分。

3.干燥：将肉坯置于阳光下曝晒，晚间入炕烘烤或送入烘柜，脱水干燥。烘房温度在40~50℃下，约需30小时才能干硬。出炕冷透即成。成品率45~50%。

4.包装、贮存：用纸箱、木箱或竹制篮作外包装，内包装用防潮纸，包捆结实，置通风干燥处。

特点:

干爽结实，绵软耐品，咸度适中，腊香浓郁，鲜美味厚，脍炙人口。

所属菜系：小吃

广式双环肉汁酥

原料:

特制粉7.5千克 白砂糖500克 熟猪油1千克 特制粉3千克 熟猪油1.5千克 特制粉15千克 白砂糖8.25千克 食盐100克 南腐乳3块(每块约重20克)味精20克 碳酸氢钠10克 发酵粉25克

制作方法:

"制作方法:

- 1.调制水皮面团，擀成薄片。
- 2.调制油酥面团，平铺在水皮薄片上，用三折法二次。然后包馅，再折一次擀保
- 3.切成长条，卷成双环形入油炸。

质量标准:

形态：呈以环形。

色泽：呈金黄色。

组织：松酥。无杂质。

口味：香松甜润。

特点:

香松甜润

所属菜系：甜品

广式奶油开花包

原料:

面粉750克，白糖300克、熟猪油100克、牛奶375克、发酵粉37.5克

制作方法:

把面粉750克倒在作台板上，中间挖一个凹塘，再把白糖300克、熟猪油100克、牛奶375克、发酵粉37.5克放入，用双手迅速搅拌均匀，此时由于糖溶化，所以面团软烂、粘手，可边揉边用括板铲，并在台板上撒少许干面粉，一直搅拌到糖全部溶化，面团光滑为止。把酵面搓成长条并摘成坯，随后把坯子用手掌揿一下，包入糖板油丁，在包子底面上填一张油纸，随即上笼，放在旺火沸水锅上蒸约13分钟左右，见包子开花即成。面粉、糖、发酵粉的比例必须恰当，面粉中加糖、发酵粉后不能多揉，否则不能开花。

特点:

所属菜系：小吃

广式奶油话梅

原料:

鲜青梅50千克 白砂糖2千克 糖精30克 甘草1千克 香草香精40毫克

制作方法:

"工艺流程选料→腌制→晒坯→漂洗→晒干→浸渍→晒制→包装→成品

制作方法1.选料: 选肉层厚、果核小, 粗纤维少的中国梅果。

2.制坯: 将鲜梅果用清水淋湿, 然后拌入食盐(加盐量为果重的20%), 腌制7~10天后, 晒为梅坯。

3.漂洗: 梅坯先在清水中漂洗脱盐, 水量应充足, 以能温过梅坯为好。浸泡30分钟左右, 约脱去盐分50%时, 将果坯捞出, 用清水冲洗, 除去梅坯表面附着的盐分, 沥干后晒干。

4.晒干: 将梅坯摊放在竹席上, 置于阳光下曝晒, 开始时, 不可多翻动, 以免擦破果坯外皮, 影响产量及品质。每天晚间堆好覆盖, 早晨摊开晾晒, 晒干后, 用筛清量, 除去杂质, 装入缸内以备浸制。

5.浸渍: 先将甘草加水煎煮成甘草汁, 用纱布滤除杂质; 再将糖精、香精及砂糖溶入。等溶化调匀后, 加热到80℃左右, 倒入盛有梅坯的缸内, 并要常常翻动, 以助其吸收。等到甘草液全部为梅坯所吸收, 料液渗至果核内部即可。

6.晒制: 将梅坯摊放在竹罗, 置阳光下曝晒, 晒干后经包装即为成品。

产品特点甜中带酸, 富奶油芳香, 果肉食尽后, 尚可从果核中吮吸甜香之味。含食一枚, 生津止渴, 回味无穷, 有助茶兴。

特点:

甜中带酸, 富奶油芳香, 果肉食尽后, 尚可从果核中吮吸甜香之味

所属菜系: 小吃

广式摩罗酥

原料:

特制粉7.5千克 白砂糖4.5千克 糖浆230克 熟猪油1.1千克 花生油750克 鲜鸡蛋750克 碳酸氢铵37.5克 发酵粉75克 清水约500克 糖冬瓜1.5千克 白砂糖1.5千克 糖腌肥肉1.5千克 玫瑰糖150克 潮州粉900克 芝麻150克 榄仁250克 花生油150克 清水约450克

制作方法:

"制作方法:

1.发酵粉均匀撒在面粉上，其它辅粉放在面粉圈内充分混合，拌入面粉搓成面团，供作饼皮之用。

2.拌馅：将糖腌肥肉和糖冬瓜切成粒状，取等量的肥肉丁和白砂糖，加入1%汾酒腌渍2天，将白砂糖及腌肥肉的糖用清水溶解，加入花生油、芝麻及其它辅料搅拌均匀，再抖入潮州粉和榄仁即成。

3.包馅：烘烤：饼皮与馅的比例为2:1，包成圆形，置于饼盘，刷蛋浆两次，入炉烘烤。

质量标准:

形态：呈圆形。

色泽：金黄色。

组织：松酥，无杂质。

口味：甘香。

特点:

甘香，松酥，无杂质

所属菜系：甜品

广式春卷

原料:

平湖饭粢6张 黄芽菜线500克 肉丝150克 面粉750克 老酵200克
盐、味精、碱水、淀粉适量。

制作方法:

春卷是我国传统的特色品种，一般春卷都是用面粉打浆摊成皮，包入馅心油炸而成的。然而广式春卷与众不同，它用平湖饭粢(饭粢：一种米粉皮)为皮，包上馅，挂上由老酵、面粉拌成的脆浆，入油锅炸。成品比一般春卷更酥脆、鲜香。

制作方法：炒锅烘热，用油滑锅，放油150克，将肉丝、菜丝煸炒后，加汤、盐、味精略烧，淋入湿淀粉，稍翻炒，出锅，冷却后即成馅心。在饭粢上稍洒水，使其柔软，一裁为四，成四片三角形，包上馅心即成春卷坯。

将面粉、老酵面加1.5公斤水拌和，静置2~3小时，视面糊上有许多小泡时，对入少许碱水，搅和均匀。把每只春卷坯挂上糊，入油锅炸至外层结壳发脆，色金黄时即熟。

面糊内加水应根据厚薄而定，以能挂上不滴下为宜。炸时油温可高一点。

特点:

所属菜系：小吃

广式核桃酥

原料:

特制粉5千克 白砂糖2千克 白糖粉1千克 糖浆1千克 核桃仁(去衣切碎)400克 熟猪油2.75千克 鲜鸡蛋(包括刷面蛋)1千克 榄仁500克 碳酸氢铵50克 碳酸氢钠20克

制作方法:

"制作方法:

1.把碳酸氢钠、碳酸氢铵、白砂糖、糖浆、鲜蛋擦匀使溶解。加入油料、核桃仁混和，然后投入面粉拌匀。不要搓揉以免起筋渗油。

2.分成200块，搓成扁圆形，放进饼盘。

3.在每个饼坯中央压出一小圆凹，刷上蛋浆，粘上榄仁，再刷蛋浆。

4.控制炉温约150℃，烘烤至金黄色，饼面呈裂纹状。

质量标准:

形态：扁圆形，外形完整。

色泽：金黄色。

组织：松酥，无杂质。

口味：清甜。

特点:

清甜，松酥，无杂质

所属菜系：甜品

广式椰丝冰肉粒

原料:

特制粉10千克 鲜鸡蛋2.5千克 熟猪油2.5千克 特制粉4千克 熟猪油2.5千克 特制粉7.5千克 糖粉4.5千克 熟猪油2千克 鲜鸡蛋2.5千克 发酵粉180克 香兰素20克 糖腌肥肉9千克 椰丝3千克 白砂糖7千克 潮州粉5千克 清水适量 扑面1.5千克

制作方法:

"制作方法:

1.水油皮调制: 将面粉、油、蛋混和揉搓至润滑, 不沾手, 放入冰箱冷冻2小时。

2.酥心调制: 面粉和油拌匀, 在冰箱冷冻1小时。

3.松酥的调制: 把面粉放在操作台上围成圈, 均匀撒上发酵粉, 其余辅料置于圈内混和后, 拌入面粉搓匀。

4.馅料的调制: 各种辅料混和后, 拌入面粉搓匀。

5.将已冻硬的水油皮、酥心分别擀成薄片, 以水油皮包酥后用三折法反复三次, 四折法一次, 放入冰箱冻1小时左右。

6.取出包入松酥擀成薄片, 放入馅料, 卷成长条, 切成块状, 入炉烤熟。

质量标准:

形态: 呈粒状形, 大小均匀。

色泽: 淡黄色。

组织: 松酥, 无杂质。

口味: 甘香, 有浓厚椰香味。

特点:

甘香, 有浓厚椰香味, 松酥, 无杂质

所属菜系: 甜品

广式椰芸菊花饼

原料:

糯米粉250克，粘米粉100克，白糖20克，椰芸50克，干菊花5克，清水适量。

制作方法:

制法:

1.将糯米粉、粘米粉放簇分中，加入适量的清揉匀，以不粘手、软硬适度为准。

2.将菊花用温水泡开、洗净，椰芸切成小丁同菊花、白糖拌成馅。

3.将揉匀的米粉分成12等份，第份包入适量的菊花椰芸馅，用手揉光，放入模中压成形，上笼蒸10分钟即可。

特点:

口感清香，椰味舒心。

所属菜系：甜品

广式炸多叻

原料:

特制粉5千克 鲜鸡蛋2千克 花生油3千克 白砂糖1.5千克 奶油250克
发酵粉75克 白糖粉(粘面用)1.25千克 清水1.5千克 香兰素适量

制作方法:

"制作方法:

1.取特制粉倒在操作台上堆成圈形，中间加入全部原料，搅匀溶化后拌入特制粉调成面团。

2.用带花齿形边金属圆筒刻成圆薄片，中间扎一个小孔成为饼坯。

3.油炸至金黄色，捞起冷却粘上白糖粉。

形态：呈圆薄片。

色泽：呈金黄色。

组织：松酥无杂质。

口味：入口香甜。

特点:

入口香甜

所属菜系：甜品

广式烧填鸭

原料:

主料 光鸭1只(重约2.5公斤左右为宜)。调料 白糖15克, 料酒50克, 花椒粉10克, 味精5克, 稀糖10克, 酱油 100克, 葱姜、蒜适量

制作方法:

"(1)将鸭放砧板上, 从翅膀下开膛掏出内脏, 洗干净后, 再用开水烫一下使鸭皮收紧, 然后把稀糖均匀地涂抹在鸭身上, 吊起来晾干。

(2)将白糖、料酒、花椒粉、盐、味精、酱油、葱、姜、蒜末等调料放在碗中, 混合均匀后, 注入鸭腹中。

(3)将鸭上炉烤烧, 至鸭皮坚脆, 色泽均匀即熟。

(4)将烧烤好的鸭切成块, 摆成原鸭形状, 浇上鸭腹中的卤汁即成。

特点:

用长鱼盘盛装, 造型美观大方, 色泽金黄悦目, 食之皮脆肉香。

所属菜系: 粤菜

广式烧填鸭

原料:

主料 光鸭1只(重约2.5公斤左右为宜)。调料 白糖15克, 料酒50克, 花椒粉10克, 味精5克, 稀糖10克, 酱油 100克, 葱姜、蒜适量

制作方法:

(1) 将鸭放砧板上, 从翅膀下开膛掏出内脏, 洗干净后, 再用开水烫一下使鸭皮收紧, 然后把稀糖均匀地涂抹在鸭身上, 吊起来晾干。

(2) 将白糖、料酒、花椒粉、盐、味精、酱油、葱、姜、蒜末等调料放在碗中, 混合均匀后, 注入鸭腹中。

(3) 将鸭上炉烤烧, 至鸭皮坚脆, 色泽均匀即熟。(4)将烧烤好的鸭切成块, 摆成原鸭形状, 浇上鸭腹中的卤汁即成。

特点:

用长鱼盘盛装, 造型美观大方, 色泽金黄悦目, 食之皮脆肉香。

所属菜系: 粤菜

广式糖冬瓜

原料:

(成品100千克) 青皮厚肉大冬瓜150~160千克 砂糖85千克 蚬壳灰8~10千克

制作方法:

"制作方法:

1.原料处理: 冬瓜去皮去瓢, 切成13×3×3厘米长条。置于蚬壳灰溶液(蚬壳灰8~10千克、清水50千克)浸泡8~10小时, 取出洗净, 用清水浸泡, 每隔2小时换水一次, 约换水5次, 至冬瓜白色透明便可捞出, 用清水煮沸1小时, 沥干备用。

2.糖渍: 将冬瓜分6~7次放入容器, 每放一层面上加一层白糖覆盖, 用糖量共40千克, 腌渍48小时。

3.煮糖: 分三次进行, 煮糖过程要翻动。每次糖添加量为第一次13千克; 第二次12千克; 第三次12千克, 最后加入白糖粉8千克。具体操作为: 第一次将冬瓜条连同糖液倒入锅中, 煮沸10分钟加糖, 加糖后再熬煮1小时(煮的过程要去掉糖泡), 倒回容器浸渍4~5小时。

第二次煮糖的方法与第一次相同。第三次煮糖时稍慢火熬至糖浆滴在冷水中成珠不散, 迅速取出冬瓜放在打砂锅里, 加入糖粉不时翻动拌匀, 冬瓜条表面呈一层白霜, 取出冷却后即为成品。

特点:

摘自饮食品网

所属菜系: 甜品

广式蒸鱼

原料:

鲜鱼1条(约600克)(洗净、抹及抹上少许盐), 姜6片(切丝), 葱3根(切丝), 香菜3根, 热油3汤匙, 李锦记蒸鱼豉油100毫升(6-8汤匙)。

制作方法:

1、将姜丝放在鲜鱼上, 水沸后蒸10分钟或至熟。2、倒去多余汁液, 放上葱丝及香菜, 淋上热油及李锦记蒸鱼豉油, 趁热享用。

特点:

味鲜香适口

所属菜系: 浙江菜

广式蜜洋桃

原料:

鲜洋桃15千克 白砂糖8千克 安息香酸钠20克 食用胭脂红及柠檬黄色素少许 清水适量

制作方法:

"制作方法1.制坯: 先把鲜洋桃横切成薄片, 放入20千克清水中浸泡48小时, 取出沥干, 放在竹帘上晾1天待用。

2.糖渍: 将白砂糖5千克, 加入清水7千克, 放在铝锅内加热0.5小时, 待其汁稍浓, 加入色素调匀, 离火冷却后, 把晾过的洋桃片放入搅拌, 浸渍3天。

3.把经过浸渍的洋桃片滤出, 剩余的糖汁再加白糖3千克, 烧沸煮浓, 冷却后加入安息香酸钠搅匀, 浸入渍过的洋桃片固封即成。

特点:

酸甜适宜, 食之生津止渴, 是广式蜜饯之佳品。

所属菜系: 小吃

广式陈皮梅

原料:

梅坯50千克 白砂糖85千克 鲜生姜1250克 鲜桔皮8.5千克 柠檬皮5千克 五香粉250克 丁香粉13克 甘草分1.5千克 桔皮酱、柠檬酱适量

制作方法:

"工艺流程梅坯→浸漂→糖渍→煮制→拌粉→包装→成品

制作方法1.浸漂: 将梅坯倒入清水中浸漂48小时, 以脱去部分盐分, 然后再用清水洗去梅坯表面盐分, 沥干备用。

2.糖渍: 将鲜生姜剁烂成泥, 再按1千克梅坯, 1千克砂糖的比例连同桔皮酱、柠檬酱及生姜泥拌和均匀, 入缸糖渍7天左右。

3.煮制: 将糖渍的梅坯及酱汁一同下锅煎煮, 同时还加入余下的白砂糖, 煎煮至糖液浓度为75%以上, 梅坯渗透酱液时, 再加入甘草粉、丁香粉和五香粉拌和均匀即成。

4.烘干: 制成的梅坯经冷却烘干后即为成品。

5.桔皮酱、柠檬酱制法: 采用贮藏1年以上的柑桔皮与柠檬皮, 先加水煮沸15~20分钟, 然后用清水漂洗直到无苦味为止。沥干后, 倒入打浆机打成浆(或用磨磨成浆), 然后按一份浆两份糖的比例煮成桔皮酱或柠檬酱。

特点:

香气馥郁, 酸甜味浓, 开胃生津, 风味独特, 是广式蜜饯中的佳品。

所属菜系: 小吃

广式香草桃片

原料:

桃坯50千克 白砂糖8千克 甘草2.8千克 茴香精225克 糖精70克 香兰素165克 桔子黄食用色素150克

制作方法:

"工艺流程选料→制坯→漂洗→烘干→浸渍→烘干→包装→成品

制作方法1.选料: 选肉质厚, 纤维少的鲜桃, 以果实七八成熟, 果块横径为24~40毫米为佳。

2.制坯: 将桃果用清水洗净, 沥去浮水。从中部连核一剖两半, 然后将果肉切成梳状。另将清水入锅, 加热煮沸, 把桃片放入锅中烫漂, 随即捞出, 放入清水中漂洗至冷。再将果片捞出摊晾在竹席上, 晾晒至干即为桃坯。

3.浸渍: 先把甘草加入清水煎为浓汁, 再把砂糖和香料加入, 拌和均匀, 配成料液。然后倒入装有桃坯的缸中, 浸渍腌制。腌至料液已全部被果坯吸尽, 果坯胀满时, 即可捞出。

4.烘干: 将捞出的果坯, 摊放在烘盘上, 入烘房烘干(或在阳光下曝晒)即为成品。

特点:

香味芬芳, 甜咸适口, 带有浓厚的地方特色。

所属菜系: 小吃

广水腌腊狗肉

原料:

请看下文

制作方法:

广水市原名应山县，腌狗肉在这一带流传已有130多年历史，它的制法与太平天国名将英王陈玉成有关。

制法:

(1) 将活狗宰杀剥皮，掏去内脏，用干湿两法去其土腥气：干除法是用抹布将狗肉外皮血污揩抹干净，放在泥土地面或水泥地上，用大盆或大锅扣1昼夜，中间翻身1次，使土腥气被地面吸收。

(2) 湿除法是将狗肉肢解为几大块，用水洗去血污，再将狗肉放在大盆或自来水池中用清水漂1昼夜，其间换水1--2次，狗肉由红变白，取出沥干水分，一般家庭多用此法。

(3) 花椒籽少许研细，与适量食盐拌匀，撒狗肉上，盆中腌渍3--5日，取出挂朝阳通风处晾至半干，狗肉略带霉味，烹食最佳。

(4) 制作时割取腌腊狗肉1块，放在干净米泔水中泡胀，再用温水洗净，选用砂锅或瓦罐投入狗肉，加生姜数片，青葱一束，干红辣椒几只，八角茴香一撮，加足清水，先用旺火煮沸，撇去浮沫，再用文火烹炖至半熟。

(5) 胡萝卜洗净切块，投入狗肉汤中同煮，加白酒或黄酒1盅，至狗肉七成熟时整块取出，剔除狗骨，将肉切成小块或肉片备用。

(6) 食时将狗肉萝卜汤盛陶钵中，加少量鲜汁酱油，放入切好的肉块肉片，同小炭火炉一同上桌（如图）若无陶钵炭炉，用铝铜火锅亦行。将洗净的大蒜苗、白菜心、鲜菠菜、黄豆芽、油炸豆腐、米线粉等配菜装盘，放在火锅四周，加上几小碟用辣椒油、食醋、香菜、蚕豆酱配制的佐料，便可开怀大吃。

特点:

几块狗肉落肚，遍体生热，再将配菜倒入汤中，蘸上佐料趁热吃起，鲜香滑嫩，亲朋欢聚一桌，吃菜喝汤，品酒赏雪，其乐无比。

所属菜系：小吃

庐江烧麦(按50个计算)

原料:

主料 精白面粉150克, 猪板油150克, 核桃仁500克, 干白馒头渣150克。调料 绵白糖500克

制作方法:

(1)制馅心。将核桃仁放盆内, 用滚烫的开水泡一下, 剥去外皮后, 放于烤盘内送和烤箱, 烤干水分碾成末待用。猪板油撕去油膜, 剥成泥状, 先放入核桃末, 后放入绵白糖拌和, 再加入馒头渣拌和均匀, 分成50分, 分别搓成高3厘米、上端直径1厘米、下径1.2厘米的圆形馅心。(2)制皮、包馅、蒸熟。将面粉放在案板上, 中心扒一个凹窝, 加入120克清水于窝内, 拌匀, 揉成面团, 搓成长条, 用手揪成50个剂子, 擀成圆形皮子。左手轻轻攥起泡拢, 右手揪住皮子四周边缘, 慢慢拉成很薄很薄的皮子, 包好后细的一端朝上置于笼屉内, 以小心蒸熟取出, 用芽扞蘸上红色水在烧麦顶端一点即成。

特点:

鲜肥软润, 香甜可口

所属菜系: 其他

应痛丸

原料:

乳香150克，好茶末200克，醋、鹿血各适量。

制作方法:

以醋同鹿血将乳香和茶末调和成丸，弹子大。每服1丸。温醋送下。

特点:

也叫（乳香茶）活血，止痛。治争心痛不可忍者

所属菜系：其他

延寿酒

原料:

黄精30克、天冬30克、松叶15克、枸杞20克、苍术12克、白酒1000克。【来源】《中藏经》

制作方法:

"将黄精、天冬、苍术切成小块，松叶切成碎末，同枸杞一起装入瓶中。再将白酒注入瓶内，摇匀，静置浸泡10-12天即可饮用。【用法】早晚各服

1次，每次10-15克。

特点:

补虚强身，延年益寿。

所属菜系：其他

延龄酒

原料:

枸杞子120克，龙眼肉60克，当归30克，炒白术15克，大黑豆175克，白酒3500克。

制作方法:

制法：将大黑豆粉碎后与其余四味药一起装入纱布袋，扎紧口同白酒共置于容器中，密封浸泡半个月后即可服用。

功效：益阴养血，保健延龄。

用法：早、晚各1次，每次饮服20毫升。

应用：适用于阴血亏虚者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益阴养血，保健延龄

所属菜系：其它菜系

建兰花茶

原料:

建兰花5克。

制作方法:

制法: 先将建兰花洗干净, 放入茶杯中, 用沸水浸泡, 加盖焖5分钟, 即可饮用。

功效: 行气宽胸, 清肺除热, 化痰止咳。

用法: 代茶频饮。

应用: 适用于肺热咳嗽有痰者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

行气宽胸, 清肺除热, 化痰止咳

所属菜系: 其它菜系

开元寿面

原料:

上白面条500克 豆芽250克 水发香菇30克 黄花菜15克 嫩姜3克 芹菜60克、菜油65克、酱油15克、味精2克【来源】《福建菜谱》

制作方法:

"1. 将香菇、嫩姜切丝；芹菜放沸水锅焯一下，切碎；豆芽洗净去根；黄花菜切寸段。2. 将面条放在沸水锅中浸透，捞起，沥干水分，然后摊开，淋上

熟菜油(15克)，拌匀抖松。3. 将炒锅放在中火上，倒入菜油(50克)烧至油冒烟取出一半待用。然后将姜丝放入稍煸，加香菇、黄花菜，

特点:

健脾益气，补虚益精。适用于脾虚气弱的肿瘤、冠心病高血压等玻

所属菜系：其他

开口笑

原料:

富强粉50公斤 白糖13公斤 生油6公斤 饴糖10公斤 鸡蛋5公斤 桂花1公斤 苏打和水要求适量 挂脸芝麻仁6公斤 干面2公斤 炸油18公斤

制作方法:

开口笑为圆球形，实心，外粘芝麻，表面有一裂口，广东地方称为“笑口枣”。有大小两种。大的每公斤24只，小的如桂圆大校

工艺流程：配料→和面→制坯→炸制

制作方法:

1.和面：将糖、水、苏打混合搅拌后，继续加入面粉不断搅拌，和成面团。

2.制坯：先将芝麻用水打湿，放在簸箩内备用。将和好的面团分成小块，搓成直径为2厘米圆条，用刀横切成2厘米宽圆柱，随后倒入盛有芝麻的簸箩内，摇圆柱滚粘芝麻，即为生坯。

3.炸制：将油烧到160℃，将生坯倒入锅内，不要搅动，待生坯浮起后，慢慢搅动，待生坯炸出裂口后，再翻炸呈金黄色，将其捞出，便为成品。炸制时，油温不得过高，以免炸不透，造成生心。

质量标准：规格形状：圆球形，外粘芝麻，表面有一裂口，球状均匀。

表面色泽：芝麻粘附均匀，开口表面浅棕色，火色均匀一致。

口味口感：香甜酥，有浓厚的油炸芝麻香味。

内部组织：松酥不生，无硬心，有紧密的小蜂窝，不含杂质。

特点:

香甜酥，有浓厚的油炸芝麻香味

所属菜系：甜品

开屏柴把桂鱼

原料:

净桂鱼肉.....250克 鹌鹑蛋.....12个 熟火腿.....100克 杂骨汤.....50克 冬笋.....100克 鸡蛋清.....2个 菠菜心.....20个 姜.....15克 红绿樱桃各.....3粒 葱.....100克 香菜.....100克 绍酒...5克 干淀粉.....20克 精盐.....2克 湿淀粉.....10克 芝麻油.....5克 味精.....1克 熟猪油.....750克

制作方法:

"step:

1、将鱼肉切成0.5厘米米粗、7厘米长的丝,冬笋、火腿切成3厘米长的丝,葱75克在开水中氽过。另将剩余葱姜拍破,加绍酒、精盐1克,拌匀攥出汁,加入味精,淋入鱼丝中腌约8分钟。然后,将鸡蛋清、干淀粉调匀。放入鱼丝上浆。

2、将樱桃一切两半,鹌鹑蛋逐个才盪入抹了熟猪油的12国防大学只调羹里,香菜摘洗净。然后,在盛有鹌鹑蛋调羹里嵌半粒樱桃,拼几片香菜叶,成雀屏花形,上笼蒸10分钟即熟,放在笼中保温。杂骨汤、芝麻油、湿演粉兑成汁。

3、将氽水好的葱根理直摆在盘中,上面横放火腿丝2根,鱼丝2根,冬笋丝2根,按柴把形捆成20把。

4、炒锅置旺火,放入熟猪油烧沸,下入捆好的柴把桂鱼,熘熟出锅倒入漏勺滤油。然后,将蒸好的鹌鹑蛋取出,摆在长盘的一端,拼成雀屏;柴把鱼放在盘中央作雀身;再将一个鸡蛋糕雕成的雀头摆在前端。炒锅置火上,放入兑好的汁烧开成薄芡,均匀浇在雀屏桂鱼上即成。

注意:

1、鱼丝要切得粗一些,上浆时,手法要轻,以防把鱼丝断破。

2、蒸鹌鹑蛋时放气蒸,过火会出现蜂窝眼,以丰满光滑为准。

3、制雀头:将蛋黄打发,加入适量的调料,倒在铝盆中蒸熟,待凉后取出,即成蛋黄糕,蒸时也采用放气蒸。雕琢雀头需半小时以

上，可事先制好，加热保温，待雀屏、雀身都烹调好后，再放入盘内。

特点：

" 1. 开屏柴把桂鱼，由传统菜：""柴把鸡""、""柴把鸭""演化而来。看上去似孔雀开屏冷盘，实际上是热菜，整个形状完全突破了热菜不能拼摆的局限，采用象形拼盘制法，以各种不同性质、不同制法、不同形状的成品拼成，造型逼真，栩栩如生。

所属菜系：湘菜

开屏柴把桂鱼

原料:

"净桂鱼肉250克,鹌鹑蛋12个,熟火腿100克,杂骨汤50克,冬笋100克,鸡蛋清2个,菠菜心20个,姜15克,红绿樱桃各3粒,葱100克,香菜100克,绍酒5克,干淀粉20克,精盐2克,湿淀粉10克,芝麻油5克,味精1克,熟猪油750克

制作方法:

"1、将鱼肉切成0.5厘米米粗、7厘米长的丝,冬笋、火腿切成3厘米长的丝,葱75克在开水中氽过。另将剩余葱姜拍破,加绍酒、精盐1克,拌匀攥出汁,加入味精,淋入鱼丝中腌约8分钟。然后,将鸡蛋清、干淀粉调匀。放入鱼丝上浆。2、将樱桃一切两半,鹌鹑蛋逐个打匀入抹了熟猪油的12国防大学只调羹里,香菜摘洗净。然后,在盛有鹌鹑蛋调羹里嵌半粒樱桃,拼几片香菜叶,成雀屏花形,上笼蒸10分钟即熟,放在笼中保温。杂骨汤、芝麻油、湿淀粉兑成汁。3、将氽水好的葱根理直摆在盘中,上面横放火腿丝2根,鱼丝2根,冬笋丝2根,按柴把形捆成20把。4、炒锅置旺火,放入熟猪油烧沸,下入捆好的柴把桂鱼,熘熟出锅倒入漏勺滤油。然后,将蒸好的鹌鹑蛋取出,摆在长盘的一端,拼成雀屏;柴把鱼放在盘中央作雀身;再将一个鸡蛋糕雕成的雀头摆在前端。炒锅置火上,放入兑好的汁烧开成薄芡,均匀浇在雀屏桂鱼上即成。

特点:

"色多样、花而不乱,味感丰富,鲜嫩适口。

所属菜系: 湘菜

开水白菜

原料:

主料: 黄秧白菜心 5 0 0 克。 调料: 味精 1 克, 胡椒粉 1 克, 绍酒 1 0 克, 川盐 2 克, 清汤 1 5 0 0 克。

制作方法:

(1)将黄秧白菜心修整齐, 放在沸水中焯至刚断生(保持原色), 立即捞入冷水中漂凉, 在捞出, 用刀修整齐, 理顺放在汤碗内, 加绍酒、味精、胡椒粉、川盐和清汤(2 5 0 克)、上笼、用旺火蒸 2 分钟取出, 滗去汤, 在用沸清汤(2 5 0 克)过一次。(2)炒锅置旺火上, 放入清汤烧沸后, 撇去浮沫, 轻轻倒入盛菜心的碗中即成。

特点:

菜鲜、汤鲜、色鲜、味鲜是川菜中清鲜淡雅类汤菜中的上乘之作。

所属菜系: 川菜

开水白菜

原料:

白菜心750克肥母鸡一只猪排1000克火腿适量

制作方法:

"肥母鸡洗净，和猪排，火腿下砂锅，加水烧开后除去浮沫，用文火熬成清汤；白菜心去帮留心，在根部切十字刀，用开水烫；

置于碗中，注入清汤上笼蒸透即成。

特点:

所属菜系：其他

开水白菜

原料:

黄秧白菜心500克。清汤1000克、精盐3克、胡椒粉2克、味精1克、料酒10克。

制作方法:

黄秧白选菜心，抽去筋，洗净，入沸水锅中焯至刚断生，捞出立即入冷开水中漂凉。然后取出修整齐，理好放入汤碗中，加料酒、味精、川盐、胡椒粉和清汤，上笼用旺火蒸烫约2分钟，取出，滗去汤，再用沸清汤过一次，最后将烧沸的特制清汤，撇去浮沫，灌入汤碗即成。

特点:

汤清澈，菜鲜嫩，清香淡雅。

所属菜系：川菜

开洋萝卜丝汤

原料:

白萝卜150克。开洋180克。葱段5克、熟猪油25克、熟鸡油10克、盐25克、味精2.5克、胡椒粉12克、绍酒5克。

制作方法:

萝卜去皮切丝，沸水氽一下。开洋用热水泡软待用。炒锅置中火上烘热滑锅，下猪油至五成热（约110℃）时，放入葱段，煸出香味。加水，放入萝卜丝，加入开洋，绍酒，煮沸撇去浮沫，加盐和味精调好味，淋鸡油，出锅盛入汤碗，带胡椒粉上桌。

特点:

萝卜清鲜爽口，开洋和淡鲜嫩，汁浓汤鲜。

所属菜系：浙江菜

开花馒头

原料:

"面粉2斤,酵面5两,温水适量,白糖7两,青红丝1两,碱适量.

制作方法:

"1.将面粉加酵面用温水和好发起来,发好后兑适量碱,白糖揉透,搓成长条. 2.笼屉上铺上干布,按需要把长条揪成剂,摆在布上,揪口朝上. 3.青红丝切短,撒在剂口上,上屉后用旺火蒸熟即可.

特点:

形似盛开的花朵,白嫩,软甜

所属菜系: 其他

强身枸汁饮

原料:

鲜枸杞叶50克, 苹果200克, 胡萝卜、冷开水各150克, 蜂蜜30克。

制作方法:

制法: 将鲜枸杞叶、苹果、胡萝卜洗净, 苹果去皮去核, 均切成小片或丝, 一同放入果汁机内, 加冷开水制成汁即可食用。

功效: 益精明目, 清热止渴。

用法: 随意饮用。

应用: 适用于肝肾阴亏, 视物不清, 口渴欲饮者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益精明目, 清热止渴

所属菜系: 其它菜系

归参山药猪腰

原料:

主料: 当归、党参、山药、猪腰 调料: 酱油、醋、姜丝、蒜末、香油

制作方法:

1、将猪腰切开，剔去筋膜、洗净，放入锅内。2、将当归、党参、山药装入纱布袋内，扎紧口，放入同一锅内。3、在锅内加适量水，炖至猪腰熟透，捞出猪腰，冷却后切成片，放入盘内。再将酱油、醋、姜丝、蒜末、香油与猪腰片拌匀即成。

特点:

养血、益气、补肾。适于心悸、气短、腰酸痛、失眠、盗汗等症。

所属菜系: 浙江菜

归参鳝鱼

原料:

当归，15克；党参，15克；鳝丝，500克。

制作方法:

这道菜带有特殊的当归香味，营养价值很高，对气血不足、久病体弱、疲倦乏力、面黄消瘦的人，十分适宜。操作起来，也挺容易。

[操作方法]: 1、把当归和党参一起放在小碗里，加100克水，隔水蒸20分钟左右。2、锅座在旺火上烧热后，放少许油，先投入葱花和姜末，煸出香味后，再将鳝丝倒进去煸炒。接着加30克黄酒、30克酱油和10克白糖，炒匀，然后将蒸过的当归和党参倒进去加30克鲜汤，盖上盖，用小火焖煮5分钟左右。3、出锅装盘前，放少许味精，用水淀粉勾芡，浇点儿熟油，再淋些麻油。装盘后，上面撒些胡椒粉。

美食长廊

特点:

这道菜带有特殊的当归香味，营养价值很高，对气血不足、久病体弱、疲倦乏力、面黄消瘦的人，十分适宜。操作起来，也挺容易。

所属菜系: 其它菜系

归参鳙鱼羹

原料:

当归、党参各15克，鳙鱼500克，料酒、葱、生姜、蒜、味精、食盐及酱油各适量。

制作方法:

制法：将鳙鱼剖背脊后除去骨、内脏、头、尾，切丝备用。将当归、党参装入纱布袋内后扎紧袋口，然后置铝锅内。加料酒、葱、生姜、蒜、食盐及水适量。将锅置炉上，先用武火烧沸，打去浮沫，再用文火煎熬1小时，捞出药袋不用，加入味精即成。

功效：补益气血。

用法：空腹吃鱼饮汤，每日1--2次。

应用：适用于气血不足、面黄肌瘦，体倦乏力者，或病后、产后气血亏虚者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益气血

所属菜系：其它菜系

归红枣猪手煲

原料:

"猪手,当归,红枣

制作方法:

猪手功效: 煮汤可解百药毒性、滑肌肤、去寒热。

当归功效: 咳逆上气、温疟、女性月经不调、祛风寒、补血虚。

红枣功效: 养血补脾、助十二经, 平胃气, 补中益气, 强体力。

我国民间常有用猪手、红枣做为妇女分娩食品的。猪手, 性味甘咸、平、入胃经。功能补血通乳、填肾精、健腰脚、滋胃液、滑皮肤、助血脉。当归、红枣都是滋补品, 所以更加增补了这味药膳的营养补血功能。一般来说, 药膳是偏于补养的一种食疗方法, 因此, 对于身体强壮的青少年来说, 就不一定要吃药膳, 要吃也应该选择一些健脾开胃药膳, 对于那些虽没有什么大病, 但体质比较弱, 中医认为偏虚的朋友, 那就应该根据哪方面虚, 就选择补哪方面的药膳。象阴虚体质的, 应该多吃一些寒凉滋补的食物, 而阳虚体质的, 就应该服用一些温补之品。对于普通调养者来说, 药膳食用一段之后, 体质的阴阳偏胜就会发生变化, 选用药膳就应该做及时调整, 在这里, 我们要特别提醒大家的是在感冒发热时, 药膳的补养最好是暂时停止。

特点:

所属菜系: 其它菜系

归芍桑地羊肉汤

原料:

羊肉150克，当归12克，川芎10克，熟地25克，桑寄生15克

制作方法:

"[制法]: 1.羊肉洗净、切块，用开水拖过；当归、川芎、熟地、桑寄生分别用清水洗净、备用。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2--3小时，调味供用。

[功能]: 滋补肝肾、养血祛风

[适用范围]: 用于肝肾阴虚所致的荨麻疹。症见风疹呈慢性反复发作，疹色淡红、奇痒、风团数目随搔抓而增加，可于数小时后迅速消退，但又可成批出现，时现时隐；伴有头晕鸣，口干心烦，舌淡苔少。

特点:

滋补肝肾、养血祛风

所属菜系: 其它菜系

归芪熟地羊肉汤

原料:

羊肉700克，当归头15克，黄芪30克，熟地30克，白芍10克，红枣6粒，生姜3片

制作方法:

"[制法]: 1.羊肉洗净、切块；当归头、黄芪、熟地、白芍、红枣（去核）、生姜（去皮）分别用清水洗净。

2.将以上备用料全部放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，调味供用。

[功能]: 温补气血、固本养颜

[适用范围]: 用于气血不足。症见虚羸瘦弱、面色苍白或萎黄、头晕目眩、四肢无力、气短懒言、食欲欠佳；或肾阳不足之腰膝无力、肢冷、面部色斑等。亦用于神经衰弱、贫血、肾炎等属气血不足、肾阳亏损者。

特点:

温补气血、固本养颜

所属菜系: 其它菜系

归芪蒸鸡

原料:

炙黄芪100克，当归20克，嫩母鸡1只（约1500克），绍酒30克，味精、胡椒粉各3克，葱、姜各适量。

制作方法:

制法：鸡去毛、内脏，洗净，当归切片与炙黄芪共置鸡腹内，放入子中，加姜、葱、食盐、酒、胡椒粉、清水，入蒸笼蒸2小时，食时加味精。

功效：补气生血。

用法：去药渣食鸡肉。

应用：适用于病后气血亏虚者及老年人气血不足者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气生血

所属菜系：其它菜系

归芪蒸鸡

原料:

仔母鸡1只（约1500克）。炙黄芪100克、当归20克。料酒10克、味精1克、胡椒粉3克、盐3克、葱10克、生姜10克、清汤150克。

制作方法:

将鸡宰杀后去毛、内脏和爪，洗净，放入沸水中来透捞出，放入凉水中冲洗，沥去水分。当归洗净，视其个头大小顺切几刀。生姜、葱洗净，姜切大片，葱切段，将当归、炙黄芪由鸡的档部装入腹内，然后将鸡腹部朝上放入盆内，放上生姜、葱段，注入清汤，加盐、胡椒粉、料酒，用湿棉纸封口，上笼蒸约2小时取出，启封拣去姜、葱，加入味精调味即成。

特点:

肉质肥烂，鲜咸适口，原汁原味，汁浓味酽。并具有补气生血之功效。

所属菜系：川菜

当归炖鸡

原料:

母鸡一只（约1000克）。当归10克。姜10克、葱10克、盐3克、料酒10克、味精1克。

制作方法:

1.鸡宰杀后去毛，剖腹洗净，剥去爪，用开水分透，再放入凉水中洗净，沥干水分。2.当归洗净，按块质大小，顺切几刀。姜葱洗净，姜拍破、葱切段待用。3.将当归、姜、葱装入鸡腹内，肚腹朝上放入砂锅内，注入清水适量，加入盐、料酒，胃武火上烧开，再改用文火炖至鸡肉酥烂时即成。

特点:

鸡肉白嫩酥烂，汤汁鲜咸适口，略有药香味，并具有补血、保肝之功效。

所属菜系：川菜

当归牛尾汤

原料:

牛尾1条，当归30克，红枣8粒

制作方法:

"[制法]: 1.牛尾去毛，刮洗干净、斩段；当归、红枣（去核）分别用清水洗净。

2.将备用料一起放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，调味供用。

[功能]: 补血益肾、强筋壮骨

[适量范围]: 用于肾虚阳痿、肾虚腰痛、下肢酸软无力等症。

特点:

补血益肾、强筋壮骨

所属菜系: 其它菜系

当归生姜炖羊肉

原料:

生姜、当归、羊肉

制作方法:

当归，是一味中药，在各地中药店都可以买到。含挥发油、水溶性不挥发生物碱、蔗糖、维生素b12等。功能补血调经，活血止痛，润肠通便等。

生姜，是一味中药，姜科植物姜的新鲜根茎。含挥发油。功能有促进血液循环的作用。并能和胃止呕，解表发汗、散寒、化痰，同时还能解半夏、南星之毒。

羊肉，含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、a、b、c，烟酸等。功能补阴，丰体泽肤，补虚劳，益气血，壮阳道，开胃等。

当归生姜炖羊肉，是晋中普遍流传的一种保健食品。功能温中补血。可治疗妇女产后血虚，身体虚寒腹痛、腰痛和闭经等，是妇女重要的补品。

[原料]生姜、当归、羊肉。

[工艺]用当归30克，生姜15克，调料适量，羊肉250克，切片后放盒内隔水炖熟食用。

[特色]倾向味美。当归，性味苦、温、入肺、脾、心经。生姜，性味辛、温、入肺、胃经。羊肉，性味甘、温、入脾经。

特点:

倾向味美

所属菜系: 其它菜系

当归粥

原料:

当归15克，粳米50克，红枣5枚，砂糖适量

制作方法:

"[制法]当归放入温水中浸泡片刻，捞出放在砂锅中，加水200毫升，先煎浓汁约100毫升，去渣取汁，放入淘洗净的粳米、红枣、砂糖，再加水300毫升，用文火煮至米熟汤稠。每日早晚温热食，10天为一疗程。

[特点]补血调经，活血止痛，润畅通便，适用于气血不足，月经不调，闭经痛经，血虚头晕，眩晕及血虚便秘等症。

特点:

补血调经，活血止痛，润畅通便，适用于气血不足，月经不调，闭经痛经，血虚头晕，眩晕及血虚便秘等症

所属菜系：其它菜系

当归羊肉羹

原料:

当归、黄芪、党参各25克、羊肉500克、葱、姜、料酒、食盐、味精各适量【来源】济生方

制作方法:

"1、将当归、黄芪、党参装入纱布袋内，扎好口。2、将洗净的羊肉、葱、姜、料酒、食盐一起投放锅内，加水适量。置武火烧沸，再用文火煨炖，直至把羊肉耙烂即成。

【用法】食用时加入味精，吃肉喝汤。每日2次，随量食。

特点:

补气养血。适用于血虚及病后产后气血不足、肢冷，低热等。

所属菜系：其他

当归羊肉羹

原料:

当归25克，黄芪25克，党参25克，羊肉500克，葱、生姜、食盐、料酒、味精各适量。

制作方法:

"[制作方法]: 1.将羊肉洗净，放入铝锅内，同时将葱、生姜、食盐、料酒投放铝锅内，将当归、黄芪、党参装入纱布袋内，扎好口，放入铝锅内，加水适量。

2.将铝锅置武火上烧沸，再用文火烧烂羊肉即成。

3.食用时加入味精，吃肉喝汤。

此为冬令补品，尤适用于血虚及病后气血不足和各种贫血。

特点:

适用于血虚及病后气血不足和各种贫血

所属菜系: 其它菜系

当归羊肉羹

原料:

当归25克 黄芪25克 党参25克 羊肉500克 葱、姜、料酒味精食盐各适量

制作方法:

将羊肉洗净，将当归、黄芪、党参装入纱布袋内，扎好口，一同放入铝锅内，再加葱、生姜、食盐、料酒和适量的水，然后将铝锅置武火上烧沸，再用文火煨炖，直到羊肉烂即成。【用法】食用时，加入味精，吃肉，喝汤。

特点:

【功效】适用于血虚及病后气血不足和各种贫血。

所属菜系：浙江菜

当归蒸鸡

原料:

当归, 鸡

制作方法:

当归, 是一味中药, 功能补血和血。

鸡肉, 内有丰富的蛋白质和脂肪以及钙、磷、铁、维生素b等。功能温中、益气、补精添髓。

当归蒸鸡是晋中平川民间流传很久的保健食品。有补血、补五脏、生肌肉、益胃、强筋骨的功效。常用来治疗肾虚、阳萎等疾玻

[工艺]将鸡宰钉, 洗净, 放入盆中, 按其重1000克, 放当归25克、冰糖200克、料酒30毫升, 加上清水500毫升, 盖好盖, 放入笼内蒸熟后去药渣即可上席。注意: 头痛、腰酸、虚肿者勿用。

[特色]清香可口。当归, 性味甘平、温, 入心、肝、脾经。鸡肉, 性味甘、温, 入脾、胃、肝经。

特点:

清香可口。当归, 性味甘平、温, 入心、肝、脾经。鸡肉, 性味甘、温, 入脾、胃、肝经

所属菜系: 其它菜系

当归附子羊肉汤

原料:

羊肉750，熟附子45克，当归10克，甘草片10克，八角和桂皮少许，生姜2片

制作方法:

"[制法]: 1.羊肉洗净、切块；熟附子、当归、甘草片、生姜（去皮）分别用清水洗净，生姜用刀背拍碎。

2.将备用料一齐放入砂煲内，加清水适量、武火煮沸后，改用慢火煲3小时，调味供用。

[功能]: 温补气血、补虚祛寒

[适量范围]: 用于老年体虚怕冷、腰酸腿软、夜多小便、小便频数、易感冒、风寒咳嗽气喘等阳虚病者。

特点:

温补气血、补虚祛寒

所属菜系: 其它菜系

当归首乌烧牛展

原料:

牛展320克、当归、首乌各40克、核桃肉、元肉各8粒、红枣2粒;
调味料: 家乐鸡粉5克、精盐3克

制作方法:

"制法:

1.将牛展洗净，飞水，原块放入盅内，加入当归、首乌、核桃肉、元肉、红枣。

2.再注入适量凉开水，放入家乐鸡粉、加盖，放入滚水锅内，隔水炖3小时，放盐调味即可。

特点:

汤浓滑肉绵软，补血乌发，健康有益。

所属菜系: 其它菜系

彩色肉丝

原料:

猪里脊肉400克，青红椒50克，鸡蛋清2只，葱段10克，精盐3克，绍酒15克，味精2克，湿淀粉40克，熟猪油1000克，（实耗50克）

制作方法:

【制作过程】

里脊肉丝加盐、酒、鸡蛋清、及淀粉上浆，青红椒切丝。油锅烧至四成热，先下肉丝，后下椒丝滑熟沥出。原锅留油少许，下葱段炒香捞去，放进肉丝加调料勾芡炒匀出锅装盘即成。

特点:

刀工讲究，丝丝均匀，色呈彩色，味鲜滑嫩。

所属菜系：闽菜

彩色肉丝

原料:

猪里脊肉400克, 青红椒50克, 鸡蛋清2只, 葱段10克, 精盐3克, 绍酒15克, 味精2克, 湿淀粉40克, 熟猪油1000克, (实耗50克)

制作方法:

里脊肉丝加盐、酒、鸡蛋清、及淀粉上浆, 青红椒切丝。油锅烧至四成热, 先下肉丝, 后下椒丝滑熟沥出。原锅留油少许, 下葱段炒香捞去, 放进肉丝加调料勾芡炒匀出锅装盘即成。

特点:

刀工讲究, 丝丝均匀, 色呈彩色, 味鲜滑嫩。

所属菜系: 其他

彩色里脊丝

原料:

土豆250克, 水发香菇25克, 青椒20克, 胡萝卜15克, 花生油300克(实耗75克), 精盐5克, 味精2克, 料酒2克、白糖1克、干淀粉少许, 水淀粉少许, 姜末2克, 香油10克。

制作方法:

1.将土豆去皮切成细丝, 洗净沥水, 拌上干淀粉拌松; 不发香菇、青椒、胡萝卜去蒂洗净, 均切成细丝待用。 2.炒锅置火土, 加入花生油, 烧至五成熟, 将抖松拌上干淀粉的土豆丝, 投入油锅中, 用筷子划开不使粘连, 炸至断生、捞出沥干油。 3.锅内留余油放入青椒丝、香菇丝、胡萝卜丝煸炒几下, 加入料酒、精盐、味精、白糖和土豆丝, 拌炒几下, 加入少许, 开后勾芡, 淋上香渍, 翻炒均匀即成。

特点:

所属菜系: 其他

彭城鱼丸

原料:

活鲤鱼一尾（重约1000克）。猪肥膘50克、水发粉丝100克、熟菜心25克、熟火腿片15克、鸡蛋清25克、水发冬菇10克。绍酒25克、葱15克、姜10克、盐3.5克、淀粉25克、味精2克、芝麻油15克、鸡清汤500克。

制作方法:

将鲤鱼治净。斩下头尾，取净鱼肉，洗净后同猪肥膘一起斩成茸，放入钵内，加绍酒、葱姜汁、鸡蛋清、鸡清汤、精盐搅拌上劲后，加入斩碎的粉丝和干淀粉，调成糊状。将鱼头尾洗净，下水锅焯水后加精盐、绍酒、葱姜上笼蒸熟。将锅置火上，放入冷水，将鱼糊挤成大桂圆形状的丸子放入水锅中，待水沸时，鱼丸即熟，捞出。锅置火上放熟猪油，放入葱姜炸黄出香时捞出，加入鸡清汤，倒入鱼丸、菜心、火腿片、冬菇片，加入绍酒、精盐。味精，烧沸后勾芡，淋入芝麻油，”装入长腰盘中，将蒸熟的鱼头尾饰在盘子两头即成。

特点:

鱼丸清淡洁白，滑嫩爽口，尤宜老入食用。

所属菜系：江苏菜

御府鸭块

原料:

主料净鸭半只，腐竹、豆腐泡、熟火腿各100克，干贝50克口蘑25克，净冬笋50克。调料熟大油70克，料酒、姜块、鸡油各15克，盐8克，味精7克，葱段25克，奶汤2公斤。

制作方法:

(1) 把鸭子剁成5厘米见方的块，放在开水锅中紧透后，捞出控去水分。口蘑去沙，贝干去筋后，均清洗干净。将冬笋拍松掰成块，腐竹泡软切成3厘米长段。火腿切成似骨牌片。而后把腐竹和冬笋放入开水锅中氽透，捞出控去水。(2) 炒勺上旺火把熟大油烧热，下入葱、姜(拍松)煸出香味后，烹入料酒加入奶汤、盐和味精，把鸭块和豆腐泡、腐竹、干贝、口蘑、冬笋、火腿肉等放入勺内。把汤烧开将浮沫撇去，再倒入沙锅中，用微火把鸭肉炖烂，拣出葱、姜，淋入鸡油即可。

特点:

汤乳白色，味浓鲜美。原乃宫廷御膳佳肴，久负盛名。

所属菜系: 其他

御扇豆黄

原料:

杏仁200克，冻粉15克，白糖300克，豌豆黄200克，金糕75克。

制作方法:

1.将杏仁去皮，磨成浆，放入盆中。2.将冻粉加清水200克上火化开，加入白糖再化开，晾温后倒入杏仁浆中搅匀，再倒入一尺二寸大盘中晾凉。3.将晾好的杏仁冻按扇面形状用刀从中间取出七条(条与条之间留一点间隔)将豌豆黄切成与杏仁条同样大小的条，放进盘中，扇形的底端刻一块圆形豌豆黄。再用豌豆黄切成7条长丝当扇骨。将金糕切成丝当穗。再将盘子两边点缀一下即成。

特点:

所属菜系：满汉全席

御膳豆黄

原料:

杏仁200克，冻粉15克，白糖300克，豌豆黄200克，金糕75克。

制作方法:

1.将杏仁去皮，磨成浆，放入盆中。2.将冻粉加清水200克上火化开，加入白糖再化开，晾温后倒入杏仁浆中搅匀，再倒入一尺二寸大盘中晾凉。3.将晾好的杏仁冻按扇面形状用刀从中间取出七条(条与条之间留一点间隔)将豌豆黄切成与杏仁条同样大小的条，放进盘中，扇形的底端刻一块圆形豌豆黄。再用豌豆黄切成7条长丝当扇骨。将金糕切成丝当穗。再将盘子两边点缀一下即成。

特点:

所属菜系：满汉全席

御龙火锅

原料:

主料: 带皮五花猪肉1公斤。配料: 大海米150克, 水发干贝150克, 粉丝150克, 酸菜400克, 水发黄蘑菇150克, 熟火腿150克, 水发香菇150克。调料: 料酒40克, 精盐2.5克, 清汤1.5公斤, 酱豆腐两块, 韭菜花50克, 香菜50克麻油、辣椒油、卤虾油各适量。

制作方法:

1.用水将带皮五花肉洗净, 刮去细毛。用水将香菜洗净, 切去根, 切成2分长的段。用刀将水发香菇、水发黄蘑菇切成长1寸5分、宽6分、厚1分的片。将粉丝放入盆中, 注入开水, 浸泡10分钟, 涨发好后捞出, 剪成长约4寸的丝。用水将酸菜洗净, 切去根, 切成长1寸5分、宽8分的片。将大海米放碗中, 注入开水浸泡20分钟。2.锅中注入清水, 放入猪肉, 上火烧开, 撇去浮沫, 在火上煮至六成烂时捞出, 控净水, 稍凉后切成长2寸、厚1分的大薄片。3.火锅中先放入粉丝和酸菜片, 然后将猪肉片、干贝、大海米、黄蘑菇片、火腿片、香菇片间隔顺序地码在酸菜粉丝上, 注入清汤, 加入料酒、精盐对好口味, 用炭火烧开, 烧10分钟。4.将酱豆腐放入小碗内, 用凉开水研成卤状。将香菜末放入小盘内。将韭菜花、卤虾油、芝麻油、辣椒油分别放入小碗中, 同白肉火锅一起上桌。

特点:

所属菜系: 满汉全席

微波炉烤虾串

原料:

"虾仁500克,精盐10克、味精5克、料酒25克、湿淀粉25克、鸡蛋清1个.

制作方法:

(1)虾仁500克去掉虾线洗净后放入盆中,加入精盐10克、味精5克、料酒25克、湿淀粉25克、鸡蛋清1个拌匀后备用。(2)用竹牙签将虾仁6至7个穿成串,放入微波炉架上,微波炉架下放一个瓷盘,启动微波炉烧烤档,烤制8至10分钟取出即成

特点:

所属菜系: 微波炉菜

德州扒鸡

原料:

当年雏鸡100克。 五香药料20克、姜10克、精盐5克、酱油10克。

制作方法:

将宰杀洗净的鸡两腿向后交叉盘入肛门刀口处，双翅由颈部刀口处伸进，在嘴内交叉盘出，口衔双翅，体呈卧姿，晾干。饴糖加清水解匀，均匀地抹在鸡身上。炒锅烧热加油至八成热（约200℃），将鸡入油炸至金黄色捞出沥油。将炸好的鸡放入锅中，放入老汤、清水（以淹没鸡为度），加五香药料、姜、精盐、酱油、旺火烧沸后撇去浮沫，移微火上焖煮至鸡酥烂时即可。捞鸡时注意保持鸡皮不破，整鸡不碎。

特点:

鸡身颜色金黄透红、光亮，肉质淡白肥嫩，香味入骨，五味俱全，鸡肉柔而不韧，食之肉骨分离。

所属菜系：鲁菜

德州扒鸡

原料:

当年雏鸡100克。 五香药料20克、姜10克、精盐5克、酱油10克。

制作方法:

将宰杀洗净的鸡两腿向后交叉盘入肛门刀口处，双翅由颈部刀口处伸进，在嘴内交叉盘出，口衔双翅，体呈卧姿，晾干。饴糖加清水解匀，均匀地抹在鸡身上。炒锅烧热加油至八成热（约200℃），将鸡入油炸至金黄色捞出沥油。将炸好的鸡放入锅中，放入老汤、清水（以淹没鸡为度），加五香药料、姜、精盐、酱油、旺火烧沸后撇去浮沫，移微火上焖煮至鸡酥烂时即可。捞鸡时注意保持鸡皮不破，整鸡不碎。

特点:

鸡身颜色金黄透红、光亮，肉质淡白肥嫩，香味入骨，五味俱全，鸡肉柔而不韧，食之肉骨分离。

所属菜系：鲁菜

德庆酥

原料:

熟富强粉3.45千克 猪油1.2千克 白糖粉4千克 鸡蛋0.6千克 熟芝麻0.35千克 熟花生0.35千克 小苏打170克 发粉430克

制作方法:

德庆酥是广式名点，原产于广东省德清县，是在桃酥中添加芝麻、花生等原料制成。40年代初期传入上海，现已成为上海糕点中的一个传统名点。

制作方法:

1.将熟花生去衣，与熟芝麻舂研成碎屑，掺入面粉拌和过筛，倒在台上中间开塘，在塘中加入糖粉、鲜蛋、猪油、小苏打、发粉和适量的水，用手将各料搅匀捏成较松散的面团，面团不宜过干或过湿了，若过干了，粉粒间粘结力弱，烘焙时不能包裹住疏松剂释放的气体，成品僵小而难于成形；如过湿了，坯料与模板要粘结，在烘焙时易变形，也难以保持成品的表面光洁与花纹清晰。

2.烘烤炉温应当保持150℃，待表面凸起、呈金黄色即可出炉。

质量标准:

形态：扁圆形，花纹清晰。

色泽：呈淡黄色，色泽鲜明。

组织：松酥，无杂质。

口味：甘香松脆。

特点:

甘香松脆，呈淡黄色，色泽鲜明

所属菜系：甜品

德式土豆饼

原料:

土豆250克、鸡蛋1个、面粉50克、细葱末15克、植物油100克、盐、胡椒面各适量、黄油少许。

制作方法:

1.将土豆洗净去皮，放入锅中加适量水，上火煮约40分钟，煮到软烂，滗出水，把土豆捣碎成泥。放上鸡蛋，盐、胡椒面，面粉25克，并混合均匀。2.将葱切成末，放在黄油里炒黄，倒入土豆泥中，再混合均匀。3.在一面板上撒上面粉，把土豆泥分成三份，全滚上面粉，用刀按成两头尖，中间宽的椭圆饼形，用刀在中间按一条约，在边上再交替的安几个短纹；呈树叶状。4.将煎盘上火，放入少许植物油烧热，把土豆饼下入，煎成金黄色即可。然后码放在一个煎盘里、入炉烤几分钟，土豆饼鼓起、铲入盘中，即成。食用时可淋上酸奶油或少许黄油。

特点:

色黄嫩软、鲜香宜人。

所属菜系：其他西餐

德式土豆饼

原料:

土豆250克、鸡蛋1个、面粉50克、细葱末15克、植物油100克、盐、胡椒面各适量、黄油少许。

制作方法:

1.将土豆洗净去皮，放入锅中加适量水，上火煮约40分钟，煮到软烂，滗出水，把土豆捣碎成泥。放上鸡蛋，盐、胡椒面，面粉25克，并混合均匀。2.将葱切成末，放在黄油里炒黄，倒入土豆泥中，再混合均匀。3.在一面板上撒上面粉，把土豆泥分成三份，全滚上面粉，用刀按成两头尖，中间宽的椭圆饼形，用刀在中间按一条约，在边上再交替的安几个短纹；呈树叶状。4.将煎盘上火，放入少许植物油烧热，把土豆饼下入，煎成金黄色即可。然后码放在一个煎盘里、入炉烤几分钟，土豆饼鼓起、铲入盘中，即成。食用时可淋上酸奶油或少许黄油。

特点:

色黄嫩软、鲜香宜人。

所属菜系：其他西餐

怪味白肉

原料:

主料 猪肥瘦肉1公斤 调料 芝麻酱、白糖、葱、香菜各25克，甜面酱10克，酱油15克，辣椒油、米醋少许，蒜泥5克，熟芝麻、椒麻各少许。

制作方法:

(1) 把熟芝麻用刀碾碎。葱切葱花。香菜切段。把猪肉煮熟晾凉。
(2) 将蒜泥、葱花、香菜段放入碗中，加入酱油、甜面酱、米醋、白糖、芝麻酱、辣椒油、熟芝麻和椒麻调拌均匀，并对成汁待用。
(3) 把煮好的肉切成长约3厘米、厚0.6厘米的肉条，放入盘内，浇上对好的汁即可。

特点:

肉咸甜麻辣香俱全，味道特别鲜美。

所属菜系：浙江菜

怪味白肉

原料:

主料 猪肥瘦肉1公斤 调料 芝麻酱、白糖、葱、香菜各25克，甜面酱10克，酱油15克，辣椒油、米醋少许，蒜泥5克，熟芝麻、椒麻各少许。

制作方法:

(1) 把熟芝麻用刀碾碎。葱切葱花。香菜切段。把猪肉煮熟晾凉。
(2) 将蒜泥、葱花、香菜段放入碗中，加入酱油、甜面酱、米醋、白糖、芝麻酱、辣椒油、熟芝麻和椒麻调拌均匀，并对成汁待用。
(3) 把煮好的肉切成长约3厘米、厚0.6厘米的肉条，放入盘内，浇上对好的汁即可。

特点:

肉咸甜麻辣香俱全，味道特别鲜美。

所属菜系：川菜

怪味蚕豆

原料:

嫩蚕豆瓣四两；精盐五分；红辣椒粉三分；白糖一钱；炒芝麻粉五分；味精一分；花椒粉三分；酱油三钱；面粉三钱；食油五钱；醋二钱

制作方法:

"1.将蚕豆瓣洗净沥水。面粉放碗内加水三两调匀。取碗一只，放入酱油、醋、精盐、白糖、味精、辣椒粉调匀成卤汁。将花椒粉、芝麻粉放在一起拌匀。

2.锅放炉火上，放入食油烧热，投入蚕豆煸炒几下，加水二两和调味卤汁烧开，加面粉水翻炒至卤汁都包粘在蚕豆上，将花椒芝麻粉

特点:

此菜蚕豆嫩，有香、辣、麻、甜、咸、鲜混合味，冷食、热食均可；若用油炸蚕豆代替鲜蚕豆，则味更美。

所属菜系：其他

怪味鲫鱼

原料:

鲜活鲫鱼10条（500克左右），调配料各适量。

制作方法:

1、活鲫鱼去鳞、鳃、内脏洗净，再与姜、葱、料酒、精盐、醋5克抖匀入味，炸酥。2、用酱油将芝麻酱开，放入白糖、醋、味精、花椒面、辣椒油、熟芝麻、香油调成味汁，再与酥鲫鱼拌匀，即成。

特点:

骨酥肉松，暖胃和中，化湿祛风，气味诱人

所属菜系：其他

怪味鲫鱼

原料:

鲜活鲫鱼10条（500克左右），调配料各适量。

制作方法:

"1、活鲫鱼去鳞、鳃、内脏洗净，再与姜、葱、料、酒、精盐、醋5克抖匀入味，炸酥。2、用酱油将芝麻酱开，放入

白糖、醋、味精、花椒面、辣椒油、熟芝麻、香油调成味汁，再与酥鲫鱼拌匀，即成。

特点:

所属菜系：其他

怪味鸡

原料:

主料 公鸡(或大笋鸡)肉500克。调料 香油25克, 净葱、白糖、辣椒、芝麻各15克, 味精3克, 酱油40克, 花椒粉1克, 醋10克, 麻酱15克。

制作方法:

(1) 芝麻炒黄研成粗面。葱切成末。(2) 将鸡肉用白水煮熟后泡上凉透, 捞出后擦去水分, 抹上香油。(3) 将调料对成汁, 浇在盆内的鸡上, 最后撒上芝麻面拌匀即成。

特点:

各味齐全, 具有麻辣鲜香。

所属菜系: 浙江菜

怪味鸡

原料:

仔公鸡一只（约1500克）。脆花生仁25克、郫县豆瓣15克、糟蛋黄15克。酱油20克、醋15克、辣椒油10克、花椒粉3克。白糖40克。芝麻酱10克、味精1克、香油10克、姜10克、葱10克、料酒15克、汤750克。

制作方法:

嫩仔公鸡宰杀、开膛、去内脏、洗净后，去掉头。颈、爪，入锅出一水、再入沸汤锅，加姜、葱、料酒煮至刚熟，捞出、放入凉汤内浸凉。捞出擦干水分，去尽鸡骨，改成片、丝、块均可。郫县豆瓣剁细炒酥，糟蛋黄按成茸，加酱油、醋、辣椒油、花椒粉、白糖、芝麻酱、味精、香油混匀兑成怪味味汁。脆花仁剁成细粒。食用时将鸡肉装盘，淋上怪味汁，撒上脆花仁即成。

特点:

充分体现川味独特味型，集麻、辣、甜、酸、咸、糟于一，香鲜味浓，细嫩爽口。

所属菜系：川菜

怪味鸡丝

原料:

鸡肉五两，芹菜芯一两，葱白三钱，醋二钱，辣椒油四钱，白糖二钱，酱油五钱，姜汁二钱，蒜汁二钱，盐、味精、花椒粉、芝麻油少许。

制作方法:

" 1. 将鸡肉洗净，约煮十五分钟，取出晾凉，切成长二寸粗二分的丝，芹菜芯切丝，葱白切丝。2. 取一只碗，将酱油、醋、辣椒油、白糖、姜汁、蒜汁和其它调味品放入碗内拌匀，倒进鸡丝内拌匀。

3. 取一只盘盛鸡丝，上面放芹菜丝和葱白丝。

特点:

此菜咸、甜、麻、辣、酸、香、鲜各味俱全，肉质鲜嫩，互不压味，味道特殊，故名怪味鸡丝。

所属菜系：其他

翡翠裙边

原料:

原料: 鲜圆裙边400克、绿菜叶75克。 调料: 黄酒、精盐、味精、清汤、水生粉、三味鸡油、葱、姜片、蒜片、食用碱水、生菜油各适量。

制作方法:

(1) 绿菜叶放入开水锅中, 加食用碱水烫, 捞起, 用冷开水漂亮, 然后用细网筛将绿菜叶滤成绿菜茸备用。(2) 裙边放入开水锅中烫后取出, 刮去黑皮, 洗净, 切成长方块待用。(3) 烧热锅放入菜油, 投入蒜片、葱、姜片煸香, 随后放入裙边, 烹入酒、加清汤、盐、味精、加盖煨上味并裙边至八成烂时捞出葱、姜片、蒜片, 滗出浮油, 投下绿菜茸, 轻推匀, 即用水生粉勾芡起锅, 装盆即可。

特点:

所属菜系: 浙江菜

意大利细面条

原料:

细面条 4 8 0 g, 香肠 6 5 g, 茄子 8 0 g, 西红柿 6 5 g, 柿子椒 3 0 g, 豆角 3 0 g, 葱头 6 5 g, 色拉油适量, 大蒜 6 5 g, 丘比千岛酱 8 0 g

制作方法:

1. 把面条煮熟, 西红柿切成块, 焯好的豆角切成 3 c m 长。
2. 茄子、柿子椒, 切成片, 葱头切细丝, 大蒜切碎, 香肠切成斜块。
3. 锅中放油加热, 把 2 倒入锅中炒。
4. 将 1 和 3 混和用丘比千岛酱调制。

特点:

所属菜系: 其他

《百类蔬菜营养食谱》之慈菇、粟米、粟米芯及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

慈菇

慈菇自古至今别名甚多，最通用的又叫做“芽菇”。李时珍在本草纲目中有载，慈菇一根生12子，即是说慈菇一根有12个果实；而事实上慈菇一根多者有15个，少者也不会少过6个。

慈菇是水生的草本植物，大者如杏，小者如粟。现在优良品种的是生于广东的“白肉慈菇”。它的优点在于含丰富的淀粉质，适于长期贮存，故曾被称为“救荒本草”。

慈菇含丰富淀粉质、蛋白质、脂肪、维生素、钙和磷。能解毒凉血、健胃止咳。

粟米

粟米又称“玉米”或“玉蜀黍”，江南一带更称之为“珍珠米”。原产于墨西哥，明朝郑和下西洋时，带回中国培植。

粟米除本身粒子含高营养份外，粟米须更有治疗肾脏病的功用，它有利尿、利胆、止血、降血压的功用。用粟米来榨取的油，含丰富的不饱和脂肪酸，能降低胆固醇，并能预防和治疗动脉硬化、狭心症和高血压。

粟米芯

粟米芯又叫做“珍珠笋”，是粟米的bb，即粟米未长成之嫩芽，因形肖笋，加上嫩芽有如珍珠般矜贵，故又叫做“珍珠笋”。

粟米含丰富蛋白质和脂肪，并含大量谷氨，有营养、强身、健脑、通便的功效。

慈菇焖腩肉

材料：慈菇250克，五花腩肉250克，葱段、蒜茸少许

调味料：盐、糖各1/2茶匙，生抽1茶匙

做法：

1.慈菇刮净表皮，洗净切片，炸嫩油，备用。

2.五花腩肉洗净飞水清洗，切片。

3.烧红锅，下油，爆香蒜茸，下腩肉爆香，加入慈菇片、调味料及2汤匙清水，收慢火，加盖，焖煮5分钟后，加入葱段兜匀，埋生粉献，便可上碟。

虾球粟米芯

材料：粟米芯（珍珠笋）1/2罐，中虾500克，西芹100克，红萝卜花、姜花各数片，胡椒粉、蒜茸少许

调味料：生抽1茶匙，糖1/3茶匙，生粉、清水适量

做法：

1.中虾去壳洗净，吸干水，加胡椒粉拌匀，放入雪柜雪1小时，走油，备用。

2.粟米芯冲洗切小段，西芹去筋，洗净，切段。

3.烧红锅，下油，炒粟米芯、西芹及红萝卜花，盛起。

4.再烧红锅，下油，爆香姜花、虾仁，粟米芯、西芹、红萝卜花回锅，下调味献汁料，兜匀上碟。

炸粟米球

材料：粟米粒240克，面粉1/2杯，鸡蛋1只，葱粒少许，清水适量

调味料：盐1茶匙，糖1/2茶匙，胡椒粉少许

做法：

1.粟米粒洗净，吸干水，备用。

2.鸡蛋打开拌匀，与面粉、葱粒、清水同拌匀，再加入调味料，拌匀。

3.烧红锅，下大量油，用汤匙逐次放入粟米浆，中火将粟米浆炸至浮起，两面金黄色，便可盛起，滴去油份。食时可蘸茄汁，更加滋味。

田鸡时菜粟米芯

材料：田鸡480克，姜片少许，粟米芯320克，蒜茸少许，芥菜320克，红萝卜花少许

调味料：生抽1茶匙，盐1/2茶匙，麻油、胡椒粉各少许，生粉1茶匙，油1/2茶匙

做法：

1.用鸡洗净，吸干水份切件，加入调味料腌15分钟，泡油，盛起。

2.粟米芯、芥菜切成芥菜胆，用盐、油出水，盛干水份。

3.下油2汤匙，爆姜片、蒜茸，田鸡回锅，少许生粉水埋猷，下红萝卜花炒匀。

4.用圆碟将粟米芯、芥菜胆相间排放，田鸡放在碟中央，即成。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

成都蛋汤

原料:

用料: 鸡蛋4个, 水发木耳50克, 菜心100克, 精盐4克, 猪油75克, 味精2克, 浓白汤1000克。

制作方法:

【制作过程】

1.将鸡蛋去壳,放入碗内用力调匀。木耳洗净。2.汤锅置火上,放入猪油烧热,鸡蛋入锅,煎至两面微黄,当蛋质松软时,用手勺将鸡蛋捣散,加入汤,再下精盐、木耳、菜心、味精烧开,入味后淋上猪油即成。

特点:

"汁色奶白,味浓鲜香,蛋质酥软,木耳脆嫩,可作四季汤菜,酒饭均宜

所属菜系: 川菜

成都蛋汤

原料:

用料: 鸡蛋4个, 水发木耳50克, 菜心100克, 精盐4克, 猪油75克, 味精2克, 浓白汤1000克。

制作方法:

1. 将鸡蛋去壳, 放入碗内用力调匀。木耳洗净。2. 汤锅置火上, 放入猪油烧热, 鸡蛋入锅, 煎至两面微黄, 当蛋质松软时, 用手勺将鸡蛋捣散, 加入汤, 再下精盐、木耳、菜心、味精烧开, 入味后淋上猪油即成。

特点:

"汁色奶白, 味浓鲜香, 蛋质酥软, 木耳脆嫩, 可作四季汤菜, 酒饭均宜

所属菜系: 川菜

扁大枯酥

原料:

肥三瘦七猪肋条肉750克，生荸荠250克、蛋黄50克、菊花叶15克、粳米粉75克。芝麻油15克、湿淀粉20克，花生油500克，精盐15克、味精15克、酱油25克、白糖20克、绍酒乃克，湿淀粉25克、醋25克、清油500克：芝麻油10克。

制作方法:

将猪肋条肉、生荸荠分别剁成米粒大小，同放碗内，加蛋黄、米粉、调料搅拌匀，做成直径8厘米的圆饼5块。锅置火上烧热，舀入清油烧至七成热（约175℃）时，将肉饼逐个放锅内煎炸成淡黄色捞出，待油烧至八成热（约200℃）时，再放入肉饼煎至金黄色时，锅离火几分钟，然后再置火上煎约2分钟，直至肉饼成枯黄色，沥去油，装入长盘中。在煎炸肉圆的同时，用芝麻油将菊花叶加盐、味精、白糖炒至翠绿色，围装在长盘两头。锅置火上放鸡清汤，加酱油、白糖、绍酒烧沸、着芡，放醋，淋入芝麻油，起锅浇在肉饼上即成。

特点:

色呈枯黄，香气扑鼻，酸甜可口，进餐时佐以嫩菊花叶，清香爽口，别具一格。

所属菜系：江苏菜

扁豆花粥

原料:

干扁豆花10--15克，北粳米100克。

制作方法:

制法：采取未完全开放的扁豆花晒干。先用粳米加水适量煮粥，加入扁豆花后改用慢火。亦可将扁豆花研粉调入，或用鲜扁豆花25克煮粥。

功效：健脾利湿止泻。

用法：每日2次，早、晚餐食用。

应用：适用于脾虚湿盛的腹泻者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾利湿止泻

所属菜系：其它菜系

扁豆薏米炖鸡脚

原料:

扁豆2克、薏米2克、鸡脚50克、姜1片、食盐等。

制作方法:

"1、鸡脚在入汤前要先“飞水”。

2、将扁豆、薏米、鸡脚、姜片一起放进炖盅/煲内，待煮好后加入食盐调味即可。

要点：鸡脚最好选购瘦细的本地鸡脚，不要盲目追求“肉感”，因为汤所取的是鸡脚骨的营养和浓味。

特点:

健脾去湿，舒筋活络。

所属菜系：粤菜

扁鹊调养汤

原料:

肥鸡一只（约1000克）、猪瘦肉1500克、杂骨1000克。党参10克、茯苓10克、炒白术10克、炙甘草、克、熟地15克、白芍价克、当归15克、川穹7克。葱100克、姜100克、盐3克。

制作方法:

将药物装入纱布袋内，扎紧袋口。鸡宰杀后去毛、内脏，洗净，杂骨砸碎，生姜洗净拍破，葱洗净扎成小把，将猪肉、鸡肉和药袋、杂骨放入锅中，用武火烧开，打去浮沫，加入生姜、葱。用文火将鸡炖熟。食用时。捞出药包、姜、葱不用。把鸡肉切块，猪肉切条。置于盆中，盛上药汤，加少许食盐即成。

特点:

肉质酥烂，滑润利口，汤汁清鲜，并具有血气双补之功效。

所属菜系：川菜

扒三样

原料:

主料: 水发海参200克、熟鸡腿肉200克、熟鲜酱肉200克。 辅料: 葱段10克、绍酒15克、酱油40克、白糖15克、味精3克、清汤2000克、湿淀粉200克。

制作方法:

酱肉切成8厘米长、1厘米宽的厚片，熟鸡肉切成长条块，海参切长条块，用沸水氽过沥干；炒锅置火上烧热、下猪油25克，用葱段炆锅，烹入绍酒5克，加酱油15克、白糖10克、把鸡腿肉、鲜酱肉下锅，加清汤100克，用微火炆5分钟，出锅后将鸡腿和鲜酱肉分开装在一碗里倒入原汁，上笼蒸酥待用。中火热锅，下猪油25克，放入葱段略煸，烹绍酒10克，加酱油25克、白糖5克、清汤100克，放入海参煮沸放入蒸鸡腿和酱油25克，移置小火上炆半分钟，加味精，勾浓芡，并转动锅于，沿锅边淋猪油25克，出锅整齐地扒入盘中即成。

特点:

口味酥烂，油而不腻，软糯滑爽。

所属菜系: 浙江菜

扒丝鸡盒

原料:

"鸡脯肉 3 0 0 克, 油 7 5 克, 北京果脯 1 0 0 克, 白糖 1 0 0 克, 红绿樱桃6克,面粉、发面、碱各适量。

制作方法:

(1) 鸡脯肉洗净切成直径 3 厘米的圆片 2 片 (每两片相连), 粘上面粉。(2) 果脯洗净剥呈馅约分 1 6 份, 用手搓成小球。樱桃切丁 (3) 发面加水调匀, 使用前要加适量碱调成发面糊。(4) 炒勺上火放油烧至 5 — 6 成热, 将鸡片中间加入果脯球成鸡盒状, 裹上发面糊, 逐一投入油锅内, 满火炸至鸡盒漂涪成金黄色捞出控油。(5) 勺内放白糖、水, 加热将糖熬至浅黄色时投入炸好的鸡盒颠炒, 使糖汁均匀的裹在鸡盒上即可出勺, 在撒上红、绿樱桃丁即成。

特点:

色泽美观, 香甜适口。

所属菜系: 京菜

扒原壳鲍鱼

原料:

带壳大鲍鱼100克，火腿、笋片、菜心、冬菇、高汤、盐、味精、油、葱、姜各适量。

制作方法:

"一、将大鲍鱼洗净，去原壳焯水，在肉身正面剖花刀，放汤碗内加清汤、葱、姜上笼蒸烂，鲍鱼壳摆入盘中。二、火腿、笋、菜心、冬菇改刀成小象眼片，焯水备用。三、起锅入汤，下鲍鱼、调味料，丰润放入料头煨透，勾芡使汤汁稠浓，淋入明油，将鲍鱼摆在原壳中，浇上芡汁既成。

特点:

口味鲜醇，鲍鱼软糯

所属菜系：鲁菜

扒大肠油菜

原料:

熟大肠150克，净油菜150克，大油50克，料酒15克，盐2克，味精10克，淀粉25克，香油5克，汤适量，葱、姜末各2克，糖5克。

制作方法:

1、大肠改成长8厘米左右的条。油菜将根部切十字，用开水焯一下，过凉理顺，和大肠放在一起。2、坐勺放油、葱、姜炝锅，烹料酒，加汤、盐、味精、糖，把大肠，油菜推进勺里，开后勾芡，翻个，淋香油，出勺即成。操作关键:找好口，注意汁芡厚薄，码放整齐。

特点:

色金红、碧绿相间，鲜咸，脆香。

所属菜系: 浙江菜

扒方肉

原料:

猪五花肉1.5公斤，酱油10克，盐5克，料酒100克，冰糖150克，净葱25克，荷叶夹12只。

制作方法:

(1) 先将五花肉皮的毛污刮洗干净，去掉杂质，切成15厘米见方的肉块，用火将皮面烧呈焦黑色时，放入冷水中泡软，然后取出，将焦黑灰刮去，使之成红黄色，洗干净。(2) 将沙锅底部用竹篾垫好，把肉块的皮朝上置于篾子上，加入料酒、盐、酱油、冰糖、葱和适量的水，盖好盖，用小火炖至8成熟。再将肉块翻转使皮向下炖至全烂。然后转旺火将汁收浓，取出装盆，食用时，跟热荷叶夹一起上桌即可。

特点:

色泽金红，香甜味浓。

所属菜系：江苏菜

扒栗子白菜

原料:

白菜心400克, 栗子罐头一听(或生栗子250克), 清油40克, 葱末、姜末各2克, 料酒20克, 酱油5克, 白糖5克, 盐2克, 味精5克, 水淀粉35克, 香油5克, 高汤适量。

制作方法:

(1) 白菜心顺刀切长条。罐头栗子用开水焯。如果用生栗子, 切口煮熟, 去皮, 再切两半。(2) 白菜用蒸锅蒸软, 或用开水焯软后, 理顺码放盘中。(3) 锅放油烧温热, 放葱姜末爆香, 烹料酒, 加酱油、盐、高汤、白糖、味精, 放栗子、白糖, 转微火稍煮, 勾水淀粉, 翻勺, 淋香油既成。

特点:

鲜咸软烂, 有栗子的香甜味。

所属菜系: 鲁菜

扒海羊

原料:

主料水发海参500克，羊腰窝肉500克。调料鸡油15克，葱姜油100克，酱油6克，花椒10克，葱段50克，盐5克，姜块25克，味精5克，料酒20克，湿淀粉50克，鸡汤2公斤。

制作方法:

(1) 将水发海参洗净片成大片，在开水中氽透，捞出控去水分。锅中先放鸡汤1.5公斤，加入花椒，葱、姜(拍松)和15克料酒，把羊腰窝肉放在锅内煮烂，捞出后，切成10厘米长、3厘米宽的大片码入盘内。
(2) 炒勺上旺火把葱姜油烧热，烹入5克料酒，加入500克鸡汤、酱油、盐、味精，同时把海参片羊肉片也放入汤内，然后用小火10分钟，用湿淀粉勾流汁芡翻动后，淋入鸡油即可。

特点:

色泽金黄，味鲜汁浓

所属菜系：鲁菜

扒海羊

原料:

主料:水发海参500克, 羊腰窝肉500克。调料:鸡油15克, 葱姜油100克, 酱油6克, 花椒10克, 葱段50克, 盐5克, 姜块25克, 味精5克, 料酒20克, 湿淀粉50克, 鸡汤2公斤。

制作方法:

(1) 将水发海参洗净片成大片, 在开水中氽透, 捞出控去水分。锅中先放鸡汤1.5公斤, 加入花椒, 葱、姜(拍松)和15克料酒, 把羊腰窝肉放在锅内煮烂, 捞出后, 切成10厘米长、3厘米宽的大片码入盘内。
(2) 炒勺上旺火把葱姜油烧热, 烹入5克料酒, 加入500克鸡汤、酱油、盐、味精, 同时把海参片羊肉片也放入汤内, 然后用小火10分钟, 用湿淀粉勾流汁芡翻动后, 淋入鸡油即可。

特点:

色泽金黄, 味鲜汁浓。

所属菜系: 浙江菜

扒牛肉条

原料:

牛肉500克。葱10克、姜10克、酱油15克、精盐20克、绍酒15克、八角5克、芝麻油6克、淀粉少许。

制作方法:

将牛肉整块放入冷水内泡透，洗净血水放入沸水锅中焯水，捞出洗净血污，刷净锅，另加清水放入洗净的牛肉、葱段、姜片，置旺火烧沸后撇去浮沫，盖严锅盖，用小火焖煮2—3小时，熟透捞出晾凉。切去熟牛肉上的脂皮及不整齐的边，顶丝切成长8厘米、宽3厘米、厚0.4厘米的条，净面朝下整齐地码入碗内，加入酱油、精盐、绍酒、葱段、姜片、八角及煮牛肉的原汤，上笼用旺火蒸20分钟取出，去掉八角、葱姜，滗出汤汁，将牛肉扣入平盘内。将蒸牛肉汤倒入炒锅内，加入酱油烧沸，用湿淀粉勾芡，淋芝麻油，浇在牛肉上即成。

特点:

色泽红润，牛肉酥烂，味鲜适口。

所属菜系：鲁菜

扒猪头

原料:

猪头1个, (约6公斤左右为宜), 料酒1.5公斤, 冰糖250克, 葱、姜各150克, 香醋150克, 酱油250克, 桂皮八角(大料)各10克。

制作方法:

(1) 首先将猪头、耳内外各处的毛污刮净, 用刀由下颏处正中向前劈开, 但面部皮肤不要切断保持连接。剔去全部头骨后, 将头放在清水中泡50~60分钟, 使血污脏物漂出, 投入锅中煮20分钟, 取出置于清水中再刮洗一遍。用刀将眼眶周围的毛、肉剔去, 挖出眼球, 切去猪咀突处(约4厘米厚)和颏下的肉, 割下颏肉中两边的核子肉, 削下两耳。然后再将猪头放在开水锅中连续煮2次, 每次20分钟(每次中间须换清水)。(2) 把猪头带皮的面朝下, 放下颏肉均放在竹篾上, 加进清水至淹没猪头3厘米为度, 而后加入各种调料, 先用火烧开后, 再加盖, 用小火焖5小时左右, 直至汤粘肉烂。离锅时, 将猪脸朝上放入大盘中眼球纳入眼膛内, 猪耳、下颏肉还?

特点:

所属菜系: 其他

扒瓢竹笋筒

原料:

用料: 浸发竹笋150克, 浸发香菇100克, 熟鲜笋尖150克、菜远100克。调料: 精盐、味精、白糖、芝麻油各2茶匙, 胡椒粉1茶匙、绍酒、湿淀粉各0.5汤匙, 素上汤1杯, 花生油1汤匙

制作方法:

1.竹笋切去头、尾, 取最嫩部分, 保持原筒状(每条长5cm), 共24条; 笋尖、菜远均切24条(每条长5cm); 香菇去蒂切成粗丝, 分作24份。用菜远一条、笋尖一条、香菇一份瓢进竹笋筒内, 全部瓢好后, 放入沸水锅中焯约半分钟, 捞起用洁净毛巾吸干水分。2.火烧热炒锅, 下油0.5汤匙、烹绍酒一半, 加不比上汤一半、味精1茶匙, 精盐一半、白糖一半, 用湿淀粉调稀勾芡, 最后加麻油和花生油0.5汤匙, 淋在竹笋筒上。

特点:

所属菜系: 其他

扒白菇

原料:

原料: 鲜白菇1000克

制作方法:

鲜白菇洗净，下高汤入味后，加调料勾薄芡，装盘即可。

特点:

"色香味美,白菇的鲜香,齿齿留香.

所属菜系: 浙江菜

扒白菇

原料:

扒白菇 [点击放大看](#) 原料: 鲜白菇1000克

制作方法:

鲜白菇洗净，下高汤入味后，加调料勾薄芡，装盘即可。

特点:

"色香味美,白菇的鲜香,齿齿留香.

所属菜系: 浙江菜

扒穿鸡翅

原料:

用料: 鲜鸡翅6对, 熟瘦火腿25克, 鲜笋肉60克。调料: 精盐3茶匙, 香油1.5茶匙, 胡椒粉、味精各1茶匙, 料酒、湿淀粉各0.5汤匙, 清汤3汤匙, 熟猪油1汤匙。

制作方法:

1.将火腿和鲜笋均切成长3cm, 宽、厚各1.5cm的长方条。2.炒锅内放入沸水、精盐, 下笋条焯约1分钟, 取出用洁净毛巾吸干水分。3.将毛汤烧至微沸, 放入鸡翅后, 端离火口, 约浸泡15分钟至熟, 取出切支翅尖和叉尖, 将翅膊上节边缘切齐, 在翅的两个关节处各横剁一刀, 使整个鸡翅分为3段。将上节和下节竖立砧板上, 用两手捏住往下压, 脱出翅骨, 成为翅筒。用火腿和笋各1条穿入翅筒内, 排在碗中(先排下节后排上节, 最后排翅尖), 加清汤2汤匙, 入蒸笼用小火蒸熟, 滗出原汁(留用), 覆扣在盘上。3.用中火烧热炒锅, 放油、烹料酒, 加清汤1汤匙、原汁、胡椒粉, 用湿淀粉调稀勾芡加麻油和猪油推匀, 淋在鸡翅上。

特点:

所属菜系: 其他

扒糕

原料:

荞麦面500克，酱油50克，醋50克，芝麻酱150克，大蒜25克，芥末糊25克，辣椒油10克，咸胡萝卜25克，精盐6克。

制作方法:

"1将凉水1000克加盐倒锅内烧开，将麦面倒入，用木棍搅成团后过凉水。

2将面团用手沾凉水拍成圆饼形，用小刀打成条状入碗，浇以酱油、辣椒油、醋、蒜汁，放和好的芝麻芥末糊、用礞床擦好的咸萝卜丝，即可食用。

特点:

荞麦搓团式样奇，冷餐热食各相宜

所属菜系：其他

扒素子双菇

原料:

冬菇（175克）、鲜草菇（175克）、虾子（7.5克）、葱姜（少许）、精盐（7.5克）、白糖（少许）、黄酒（少许）、胡椒粉（少许）、地栗粉（少许）、味精（4克）。

制作方法:

"一．将冬菇炖熟（要选头小的，好的），将草菇放入开水中川熟，然后一起落油锅爆一下（去水分）即捞起。二．将虾子和葱、姜用猪油熬热，将双菇一并倒入，加鸡汤和调味（盐、糖、酒、胡椒粉）烧透，最后用地栗粉勾薄芡，下葱、姜起锅，装盘。

特点:

色黑中带白，味鲜甘，爽口，夏季最宜。（粤菜）

所属菜系：其他

扒羊肉条

原料:

"羊肉(最好腰窝肉)300克,香油30克,湿淀粉18克,料酒3克,酱油30克,味精2克,大料少许葱段1克,姜片1克。

制作方法:

(1) 把羊肉剔去骨头和筋膜,切修整齐,放清水中浸泡,待析出血水后洗干净,放入开水锅中煮熟,而后取出晾凉。(2) 将熟羊肉上的云皮剥去,横着肉纹切成长8~10厘米、厚0.3~0.5厘米的肉条,光面向上整齐地摆在碗内。(3) 炒勺中放入香油(10克)烧热,再加入大料、葱段、姜片,炸一炸,再加入料酒、酱油(10克)、煮肉原汤(120克)。(4) 待汤烧开后,倒入盛肉条的碗中,放入笼屉用旺火蒸20~25分钟,然后用筷子夹去大料、葱段和姜片。(5) 把肉条和蒸肉原汤倒入炒勺内(不要把肉条弄散),用旺火烧开,加入酱油(20克)、味精,用湿淀粉调稀勾芡,颠翻两下,滴上香油即成。

特点:

肉色金黄,汁亮油润,肉质较烂,味美浓香。

所属菜系: 京菜

扒莲蓉鹌鹑

原料:

净鹌鹑10只，花生油500克（实耗50克），莲子末400克，火腿粒50克，酱油25克，冬菇粒50克，辣椒油10克，咸蛋黄3只，精盐8克，油菜心100克，熟鸡油20克，淀粉40克，鸡汤500毫升，葱段10克，芝麻25克（焙好），姜片10克。

制作方法:

1、将鹌鹑洗净，整只脱去骨头（皮不要破损）；瘦肉粒放在碗内，加湿淀粉拌匀，下开水锅内氽一下，捞出，与各种粒末一起盛入碗内，加入精盐、味精、白糖、熟鸡油，淀粉拌匀，分成10份，分别酿入鹌鹑腹内，咸蛋黄一开四片，每只鹌鹑内放入一片，再将破口处扎牢，下开水锅中氽一下，捞出，抹上酱油，待用。2、炒锅净后烧热，倒入花生油烧五成热，下入鹌鹑炸至金黄色，捞出，控油，放入瓷盆内，加入鸡汤200毫升、料酒、酱油、葱姜、上蒸锅蒸烂后，限出，头朝外放入圆盆内，油菜心用油加水炒熟后，围在鹌鹑四周。3、炒锅上火，倒入熟豆油30克，烹入绍酒，加入原汤、味精、精盐、熟鸡油、胡椒粉、辣椒油，焙好的麻，烧开后，用湿淀粉勾薄芡，淋浇在鹌鹑面上，即可。

特点:

色泽金黄，郁浓嫩滑，香辣爽口。

所属菜系：韩国

扒豆腐盒

原料:

豆腐6块、猪油25克、肉馅50克、葱末5克、面粉少许、末5克、水团粉35克、味精2.5克、酱油35克、细盐0.5克、香油20克、料酒10克、清油500克(耗35克)、汤200克

制作方法:

1. 将豆腐切成象眼花刀。2. 肉馅内加入酱油(5克)、盐(0.5克)搅上劲,加葱末(2.5克)、姜末(2.5克)、香油(5克)搅匀。3. 油加热后,将豆腐炸成金黄色,捞出将炸豆腐旁边切开口子,将肉馅装入豆腐内,然后用面粉糊封口。4. 锅内加入猪油,用葱末(2.5克)、姜末(2.5克)炆锅。加料酒、酱油(30克),打高汤。另将豆腐花面朝底,先码入盘内,然后原样溜入锅内。待肉馅已熟,汤汁见浓,加味精(1.5克)勾芡,淋香油(15克)翻匀取出即成。

特点:

所属菜系: 其他

扒酿海参

原料:

整条水发海参12个，鲜虾泥30克、虾脑50克、肥猪肉泥100克。绍酒10克、精盐5克、味精1克、葱姜汁、湿淀粉各适量。

制作方法:

将虾泥、肥猪肉泥加精盐、绍酒、味精、清汤、芝麻油及虾脑搅匀为馅，再将海参用开水氽香捞出，炒锅内加入清汤、葱姜、精盐、绍酒、海参用中火烧沸后，再用小火烧透，捞出晾干。将虾馅分抹在海参内，摆入盘内入笼蒸熟取出，虾馅面朝下平放在案板上，逐个在海参上用刀斜切4/5深，刀距1厘米，然后馅面朝上排入盘内。炒锅内加入清汤、绍酒、葱姜水、精盐、味精烧开，去净浮沫，用湿淀粉勾溜芡，加鸡油淋在海参上即成。

特点:

造型美观，鲜嫩滑爽、糯软清新，质地柔软滑润，鲜咸适口。

所属菜系：鲁菜

扒酿海参

原料:

水发海参 500 克，鸡脯肉 150 克，熟猪油 25 克，葱姜油 50 克，料酒 15 克，姜汁 15 克，味精 4 克，盐 3 克，蛋清 2 个，葱末 5 克，酱油 10 克，白糖 5 克，及糖、水淀粉、面粉各食粮。

制作方法:

(1) 海参洗净，用开水焯后内粘面粉。鸡脯肉剁成茸状加入盐、葱末、姜、熟猪油、蛋清、料酒搅匀，分装在粘好面粉的海参内膛。(2) 将酿好的海参用锅稍蒸使之定型(时间不宜过长，以免鸡茸蒸老)。(3) 炒锅上火放油烧热，放葱末煸出香味，放酱油、料酒、姜汁、味精、鸡汤、白糖烧开，放入海参，微火煮熟，淋水淀粉勾芡，淋葱姜油即可出勺。

特点:

色泽红润油亮，质地鲜嫩，口味鲜咸。

所属菜系：京菜

扒野兔肉

原料:

净熟兔肉300克，精盐1克，花椒面5克，酱油5克，辣椒酱15克，生姜末10克，大葱片10克，鸡汤150毫升，大蒜片10克，湿淀粉15克，芝麻油15克，熟鸡油35克，熟芝麻15克。

制作方法:

1、将熟兔肉切成6厘米长，1.5厘米宽的长条。2、炒锅烧热，放入熟鸡油，烧六成热，投入葱片、蒜片，炒出香味，放入兔肉条，辣椒酱、花椒面、酱油、精盐、鸡汤，烧开后，撇去浮沫，用微火扒至肉烂汁快浓时，加味精、芝麻油，再用湿淀粉勾芡，撒匀熟芝麻，出锅，入盘，即可。

特点:

咸辣利口，肉糯鲜香，易于消化

所属菜系：韩国

扒鲍鱼冬瓜球

原料:

水发鲍鱼肉300克。冬瓜50克、火腿20克、水发冬菇30克、冬笋20克、青豆10克。花生油50克、葱姜、蒜各15克、清汤20克、湿淀粉30克、味精5克、鸡油25克。

制作方法:

将鲍鱼先用直刀法每0.2厘米宽剖一刀（深度为2/3）然后转换一个角度劈成大片。冬瓜去皮切成1.5厘米见方的块，修成圆球形。冬菇、冬笋、火腿均切象眼片。炒锅加水，旺火烧沸放入冬菇煮熟，捞出控净水分。炒锅内花生油、用中火烧至六成热（约150℃）时，放入葱姜蒜出香味后、加入清汤（捞出葱、姜、蒜不用）、鲍鱼、冬菇、火腿、青豆、冬瓜球，烧沸后用湿淀粉勾芡，用微火扒透，放味精、淋上鸡油出锅即成。

特点:

质地柔软润滑，口味鲜嫩香醇。

所属菜系：鲁菜

扒鲍鱼芦笋

原料:

水发鲍肉400克。芦笋30克、水发冬菇100克。火腿20克。湿淀粉15克。绍酒10克、精盐2克、味精10克、清汤适量、糖色、花椒油10克。

制作方法:

将鲍鱼去掉边缘，劈成薄片，摆在盘子的一边成长方形，芦笋的中间截开，整齐地摆在盘子的另一边，火腿切成像眼片，摆在芦笋上面。冬菇切成细丝，剩火腿也切成细丝，均摆在鲍鱼和芦笋中间，在装摆鲍鱼芦笋的盘内滗入绍酒、精盐、清汤，入笼蒸3分钟左右取出，将汤放入锅内。加绍酒、味精用湿淀粉勾芡，烧沸后将一半浇在芦笋上，余下的一半加入糖色，淋花椒油，浇在鲍鱼上即成。

特点:

荤素兼备，鲍鱼质地鲜嫩，色红油亮，芦笋色白，汁香，造型别致。

所属菜系：鲁菜

扒龙须鲍鱼

原料:

主料罐头鲍鱼250克，罐头龙须菜300克。调料鸡油25克，料酒15克，味精7克，盐3克，湿淀粉50克，白糖少许，鸡汤400克。

制作方法:

(1) 将鲍鱼沙去掉剖上一字花刀，顶刀切成3厘米厚的片，放在盘中。将龙须菜剥去老皮。(2) 炒勺上旺火，放入200克鸡汤，同时加入料酒7克、盐2克白糖和味精，并把龙须菜也放入汤内，把汤烧开后用湿淀粉勾芡，淋上鸡油，盛入盘内码成两排。(3) 另用炒勺放入鸡汤200克，加入料酒8克，盐1克，把鲍鱼也放入汤内用水火烧开后改旺火，用适量湿淀粉勾芡，淋上鸡油，拖入盘中龙须菜上即成。

特点:

色美，菜嫩，鱼鲜。

所属菜系：鲁菜

扒龙须鲍鱼

原料:

主料罐头鲍鱼250克，罐头龙须菜300克。调料鸡油25克，料酒15克，味精7克，盐3克，湿淀粉50克，白糖少许，鸡汤400克。

制作方法:

(1) 将鲍鱼沙去掉剖上一字花刀，顶刀切成3厘米厚的片，放在盘中。将龙须菜剥去老皮。(2) 炒勺上旺火，放入200克鸡汤，同时加入料酒7克、盐2克白糖和味精，并把龙须菜也放入汤内，把汤烧开后用湿淀粉勾芡，淋上鸡油，盛入盘内码成两排。(3) 另用炒勺放入鸡汤200克，加入料酒8克，盐1克，把鲍鱼也放入汤内用水火烧开后改旺火，用适量湿淀粉勾芡，淋上鸡油，拖入盘中龙须菜上即成。

特点:

色美，菜嫩，鱼鲜。

所属菜系：鲁菜

扛糟羊肉

原料:

羊肉（700克）、红糟（75克）、葱（1根）、姜片（1片）、黄酒（165克）、白糖（45克）、盐（少许）、菱粉（少许）、清汤（700克）

制作方法:

"一、将羊肉切成长1寸半，宽1寸的块子，。在开水锅内放葱、姜、疳羊肉放入川一川，以拔除膻味，取出再洗净。二、开热猪油（300克）锅，将羊肉放入锅内氽一下，即倒入漏勺，滤去油，放好。三、另开热猪油锅,将红糟,糖,酒放入锅内略炒,再将羊肉放入略炒,然后加清汤,盐烧酥,即下湿菱粉勾薄芡,起锅装盘即好.

特点:

(福建菜)

所属菜系: 闽菜

扛糟鸡

原料:

嫩母鸡（1只，700克）、红糟（75克）、葱（1根）、姜片（1片）、黄酒（165克）、白糖（65克）、盐、菱粉（少许）、清汤（600克）

制作方法:

"一、将鸡从背部剖开，去头，去脚，去内脏，洗清，再切成1寸半的见方块。二、开热猪油（500克）锅，将鸡块放入锅内拉一下（约两分钟）后倒出，滤去油。三、将红糟，糖放入油锅内略炒，再将鸡块放入炒一下，随即将葱、美好放入略炒，加上清汤、黄酒、盐、将鸡块烧熟，取去葱,姜,再下菱粉勾芡即好.

特点:

(福建菜)

所属菜系: 闽菜

扣三丝汤

原料:

鸡胸肉（六两）、洋火腿（两片）、鸡蛋、冬菇（各两只）、上汤（三杯）、调味料：姜（两片）、葱（一棵）、酒（半茶匙）、

制作方法:

" 1、鸡肉洗净，加入调味料拌匀，隔水蒸熟切幼丝。2、火腿洗净，鸡蛋打散煎成蛋皮，一同切丝。冬菇浸软去蒂。3、冬菇重叠放在碗底，将鸡丝、火腿丝、蛋皮丝整齐排于碗底，空隙将剩余材料

填满，注入上汤一杯隔水蒸三十分钟。4、汤倒出留用，材料扣入汤碗中，汤混合其余上汤煮滚，滚入汤碗中即成。

特点:

(沪菜)

所属菜系：沪菜

扣四丝

原料:

主料: 熟鸡肉100克、熟火腿50克、熟猪腿精肉100克、熟笋肉150克, 水发香菇一朵、绿蔬菜15克。辅料: 味精25克、绍酒25克、精盐2.5克、清汤150克, 熟鸡油5克。

制作方法:

"1.将笋, 火腿, 鸡肉、腿肉分别切成6.5厘米长的细丝, 香菇洗净, 绿蔬菜焯过水待用 2.取中扣碗一只, 碗底放香菇, 把切好的丝每样分成2份, 按色搭配分别排列在碗内(切丝过程中拣出碎料一起放入扣碗作底)加绍酒和精盐1.5克、清汤50克, 上笼甩旺火蒸5分钟, 取出覆在片子碗内, 去掉扣碗,然后将剩下的清汤100克, 加味精、精盐1克, 放入炒锅, 沸起后调准口味。 3.撇去浮沫, 轻轻地浇在四丝上面、(四丝用手勺扣准, 不要冲乱)最后淋上鸡油, 围上绿蔬菜即成。

特点:

刀功精细, 配色鲜艳, 鲜嫩油润, 籽爽不腻。

所属菜系: 浙江菜

扣四丝

原料:

主料: 熟鸡肉100克、熟火腿50克、熟猪腿精肉100克、熟笋肉150克, 水发香菇一朵、绿蔬菜15克。 辅料: 味精25克、绍酒25克、精盐2.5克、清汤150克, 熟鸡油5克。

制作方法:

"将笋, 火腿, 鸡肉、腿肉分别切成6.5厘米长的细丝, 香菇洗净, 绿蔬菜焯过水待用, 取中扣碗一只, 碗底放香菇, 把切好的丝每样分成2份, 按色搭配分别排列在碗内(切丝过程中拣出碎料一起放入扣碗作底)加绍酒和精盐1.5克、清汤50克, 上笼甩旺火蒸5分钟, 取出覆在片子碗内, 去掉扣碗,然后将剩下的清汤100克, 加味精、精盐1克, 放入炒锅, 沸起后调准口味。撇去浮沫, 轻轻地浇在四丝上面、(四丝用手勺扣准, 不要冲乱)最后淋上鸡油, 围上绿蔬菜即成。

特点:

刀功精细, 配色鲜艳, 鲜嫩油润, 籽爽不腻。

所属菜系: 浙江菜

扣环球上汤

原料:

鸡肉（125克）、鸡汤（1250克）、海参（200克）、鸡肫（2只）、小冬菇（或鲜蘑菇）（10只）、水发鱿鱼（125克）、猪肉（125克）、鱼肉（175克）、猪油适量，（精盐、胡椒粉、麻油、黄酒、味精、白糖各少许。）

制作方法:

"一、把鸡肉剁成茸，加湿菱粉和盐，做成10只圆球，把鱼肉、猪肉也分别剁成茸，加盐、胡椒粉、麻油、干菱粉，各做成圆球10只。把鸡肫、海参、鱿鱼都各开成10块，把小冬菇洗清，剪去老蒂。二、这些原料一起下开水锅，下酒、猪油川熟，捞出装在小碗中，再加味精、盐、胡椒粉扣好，上笼蒸熟取出，倒入大汤碗内，加鸡汤烧开，就原汤锅上桌。

特点:

此是汤菜，花色多，色调美观，味鲜嫩。（粤菜）

所属菜系：粤菜

扬州煮干丝

原料:

黄豆制成的白色豆腐干400克，熟鸡丝、熟猪油各50克，熟火腿丝、开洋、豌豆苗各25克，精盐2.5克，绍酒10克，味精1克，鸡汤、肉汤（或肉骨汤）各250克。

制作方法:

一、将豆腐干先批成厚约0.15厘米的薄片，再切成细丝，放入盛器，加沸水和少量盐浸泡两次，清水过清，捞出沥干，以除去豆腥味，使干丝软韧色白。开洋洗净，放在小碗内加酒，上笼或入锅隔水蒸透。二、炒锅烧热，放熟猪油40克，加鸡汤和肉汤，下干丝、开洋，旺火烧沸，加精盐、绍酒，移小火上烩煮10分钟，使干丝涨胖，吸足鲜味。出锅前再用旺火烧开，下豆苗，放味精，淋熟猪油10克，将干丝连汤倒在汤盆里，撒上鸡丝和火腿丝，豆苗放四周即成。

特点:

色泽美观，干丝洁白，质地绵软，汤汁浓厚，味鲜可口。

所属菜系：江苏菜

扬州蛋炒饭

原料:

白灿米饭300克、鸡蛋50克。冰发海参25克、水发干贝25克、熟火腿25克、熟鸡脯肉35克、猪肉35克、上浆虾仁20克、熟鸭肫20克、水发冬菇15克、熟笋35克、青豆15克。盐10克、葱25克、绍酒25克、鸡清汤75克、猪油50克、

制作方法:

将海参、火腿等配料均切成小方丁鸡蛋加精盐、葱末搅打均匀。炒锅上火放油，投入虾仁划熟倒出，放入配料丁煸炒，加入绍酒、精盐、鸡清汤烧沸，盛入碗中作什锦浇头／锅置火上烧热，放油烧至五成热（约110℃）时，倒入鸡蛋炒散，加入米饭同炒，倒入一半浇头炒匀，将饭的2／3装入碗内，再将余下的浇头、虾仁、青豆及葱末放入锅内炒匀，盛放在碗内盖面即成。

特点:

此饭如碎金闪烁，光润油亮，香味扑鼻，堪为饭菜兼优之名馐。

所属菜系：江苏菜

抓炒大虾

原料:

"对虾仁200克,湿玉米粉100克, 料酒10克, 酱油10克, 醋15克, 糖25克, 熟猪油25克, 花生油100克, 葱、姜、精盐各少许。

制作方法:

1.将对虾仁改刀成片, 用湿玉米粉糊裹匀, 下入油锅炸二三分钟, 呈焦黄时即可。 2.把酱油、料酒、糖、醋、葱姜末放在碗中调匀。锅上旺火, 倒入熟猪油, 油热后将调好的汁倒入锅内, 炒到汁成糊状后, 即将炸好的虾倒入翻炒即可。

特点:

所属菜系: 满汉全席

抓炒虾片

原料:

明虾（650克）、鸡蛋（1只）、京葱末（少许）、姜米（少许）、黄酒（40克）、白糖（6克）、盐（6克）、味精（少许）、菱粉（125克）、麻油（少许）、清汤（50克）。

制作方法:

"一、将明虾洗净，去壳去须，片成大薄片，放在碗里，加盐、酒、味精拌和后略腌。二、将鸡蛋打散，明虾片放进抓一抓（湿菱粉要抓得恰当，抓多了炸不透，抓少了包不住明虾，炸时明虾会与湿菱粉脱离）。三、将葱末、姜米、酒、味精、糖、清汤放在小碗里调好。四、烧滚猪油锅，将明虾片一片片地放入锅内炸呈红色时，倒入漏勺，滤去油。再将麻油和小碗调料放入锅内，迅速拌炒至热滚时，立即将明虾回锅，颠翻几下即好。

特点:

京菜

所属菜系：京菜

抓炒里脊

原料:

原料：瘦猪肉。调料：味精适量、料酒2钱、白糖5钱、酱油2钱、醋3钱、玉米粉（湿）2两、熟猪油少许、花生油2两、葱少许、姜少许、盐少许。

制作方法:

将猪肉切成一寸长的滚刀块，加入少许料酒、酱油、盐，抓一抓使其入味，然后用玉米粉糊裹匀。②用旺火把油锅烧热。待油热时，将玉米粉糊的肉片下锅炸。有粘在一起的分开，油太热时端到微火上炸。约炸五分钟左右即成。③用玉米粉、糖、醋、酱油、盐、味精、料酒、葱姜末兑好汁。在锅内放一点熟猪油，坐在火上烧热，然后倒入兑好的汁。炒粘时，将炸好的肉片倒入汁内翻炒两下，再淋上一点花生油即可。

特点:

鲜香润滑，风味独特

所属菜系：浙江菜

抓炒鱼仁

原料:

偏口鱼肉750克。熟青豆100克。精盐5克、绍酒15克、鸡蛋黄20克、淀粉30克、酱油10克、醋10克:清汤150克、白糖20克、葱、姜各15克、花椒10粒、芝麻油5克。

制作方法:

将偏口鱼肉洗净，劈成0.8厘米厚的大片，剖上十字花刀，切成长、宽各1.5厘米的鱼仁，用精盐、绍酒腌渍入味。鸡蛋黄放入碗内，加湿淀粉调成蛋黄糊，放入鱼仁抓匀，备用。另取一碗，放入酱油、醋、清汤、精盐、白糖、湿淀粉配成芡汁待用。炒锅内加花生油；用中火烧至六成热（150℃）时，将鱼仁下入油内炸熟，呈金黄色时捞出沥油。炒锅内留少量油，用旺火烧至七成热（约175℃）时，用葱、姜、蒜片、花椒面爆炒几下，加入绍酒、放入鱼块、青豆及配好的芡汁，迅速翻炒，淋上芝麻油装盘即成。

特点:

鱼仁金黄。入口香脆，具有醇、麻、甜、咸等多种味道。

所属菜系: 鲁菜

抓炒鱼片

原料:

"鱼肉200克,料酒10克, 精盐1.5克, 白糖30克, 醋15克, 酱油10克, 葱姜末各少许, 湿玉米粉75克, 花生油500克(约耗50克), 清汤100克。

制作方法:

1.将鱼肉剔净皮、刺,用刀切成长1寸5分、宽8分、厚2分的长方形片,放入碗中,加入料酒、精盐各少许,玉米粉60克,把鱼片拌匀挂糊。2.坐煊锅,注入花生油,烧至七成热时,将鱼片逐次下入锅中,炸至金黄色捞出。3.锅中留底油,放入葱姜略炸一下,随即加入料酒、精盐、酱油、白糖、醋清汤,上火烧开。用水调稀玉米粉,倒入锅中勾汁成糊状时,将炸好的鱼片倒入,翻炒均匀,淋上少许热花生油即成。

特点:

所属菜系: 满汉全席

抓草鱼片

原料:

鳊鱼肉，白糖，湿淀粉，酱油，绍酒，醋，味精，葱末，姜末，熟猪油，花生油。抓匀浆好。

制作方法:

把鳊鱼肉去净皮和刺，片成长3.3厘米，宽2.6厘米，厚0.5厘米的片，用湿淀粉抓匀浆好，将花生油倒入炒锅中，置于旺火上烧到冒青烟时，将浆好的鱼片逐片放入炒锅内炸，待外皮焦黄，鱼片已熟时捞出把酱油，醋，白糖，味精和湿淀粉，一起调成芡汁，在炒锅内倒入猪油，置于旺火上烧热，加入葱末，姜末稍炒一下，再倒入调好的芡汁，待炒成稠糊状后，放入炸好的鱼片翻炒几下，使汁挂要鱼片上，再淋上猪油即成。

特点:

金黄色，无骨无刺，入口香脆，有酸，甜，咸的味道。

所属菜系：京菜

抗癌佳品：香菇薏米饭

原料：

粳米250克、生薏米50克、香菇50克、油豆腐3块、青豆半小碗、油、盐各适量。

制作方法：

"[制法]取生薏米洗净浸透心；温水发香菇，香菇浸出液沉淀滤清备用；香菇、油豆腐切成小块。将粳米、薏米、香菇、油豆腐、香菇浸出液等加入盆中混匀，加油盐调味，撒上清豆上笼蒸熟即可。

[用法]三餐做主食用，连服15天。

[功效]健脾利湿、理气化痰。

[主治]肝癌患者常用食物。

[按语]香菇甘平、为美味珍肴，有益气不饥、治风破血、化痰理气等功能；薏米助其健脾利湿，清热排脓。二者均为抗癌佳品。

特点：

健脾利湿、理气化痰

所属菜系：其它菜系

抗老:从食物着手

原料:

黑糯米、白米、白芝麻、核桃、白果、银耳、红枣、龙眼干、新鲜莲藕200克、鲜莲子100克、枸杞子、菊花15克、白米酒一支(600cc)、冬虫草5克、鸡200克、田七3克、红枣20枚(糖尿病患者禁用)、淮山20克

制作方法:

"抗老:从食物着手

从食物着手

中医学典籍有关抗老方面的知识和药方相当丰富,中医相信食疗对抗衰老有一定功效。中医上一些被认为有助于延缓衰老的食物,从现代医学原理看来,大多具有降低血糖、降低血压及保护心血管、增加免疫功能、调节内分泌的功用,因而被认为是延年益寿的食品。

中医普遍认为具有抗老功效的食物包括海参、蕃薯、田七、茯苓、枸杞子、黑豆、芝麻、核桃、葡萄、奇伟果、莲子、红枣、木耳、淮山等。

抗老食疗5种

八宝粥

用料: 黑糯米、白米、白芝麻、核桃、白果、银耳、红枣、龙眼干

作法: 将以上用料加水, 慢火煮成粥

功效: 滋阴补血、益肾补脑、提高人体免疫功能、抗早衰

鲜藕莲子汤

用料: 新鲜莲藕200克、鲜莲子100克、龙眼干30克

作法: 将莲藕切成薄片, 加入莲子与水, 用小火煮熟, 再加入龙眼干

功效: 延年益寿、养心安神、滋养强壮

枸杞子菊花茶

用料: 枸杞子30克、菊花15克

作法：用沸水冲入用料，加盖1小时，即可当茶饮

功效：清热明目，滋补肝肾、降血压

枸杞子酒

用料：枸杞子100克加白米酒一支（600cc）

作法：封口泡浸两星期即可饮用#，每餐后服1汤匙

功效：养血明目、乌发养颜、延缓衰老

冬虫草炖鸡汤

用料：冬虫草5克、鸡200克、枸杞子15克、田七3克、红枣20枚（糖尿病患者禁用）、淮山20克

作法：将所有材料和清水500cc一起下炖盅，以慢火炖上3小时即可食用

功效：延缓衰老、补肾益精

以下几点饮食原则值得注意：

- 吃肉类如牛肉、羊肉、猪肉或小羊肉时，尽量挑选新鲜的和瘦肉吃。

- 用醋、柠檬汁、大蒜、洋葱等代替沙律酱和调味料，以西红柿或其它果汁代替酱料和肉汁。

- 小心食用一些所谓的“无糖饮品”，特别是可乐饮品，它们含有过多的磷酸盐，会影响体内正常钙的代谢平衡。

- 避免吃过多白面粉、白米、白糖

- 少吃油炸食品

- 限制高卡路里食物，避免快餐

除此之外，要有充足的睡眠，以保持身体免疫功能。不要一头栽进工作中，要有适量的娱乐，包括看戏、和朋友谈天、逛街，让自己保持心境开朗。

特点：

滋阴补血、益肾补脑、提高人体免疫功能、抗早衰、延年益寿、养心安神、滋养强壮、清热明目，滋补肝肾、降血压、养血明目、乌发养颜、延缓衰老、补肾益精

所属菜系：其它菜系

担担面

原料:

主料: 面条500克, 小白菜(或菠菜)净重250克。调料: 香油25克, 大油50克, 麻酱50克, 酱油100克, 净葱25克, 芽菜50克, 辣椒油75克。

制作方法:

"(1) 用香油将麻酱调希葱切成小葱花。芽菜(或用冬菜代替)洗净后用刀剁成细末。将全部调料分成5碗。

(2)用开水把面条煮熟, 加入小白菜稍烫一下一起捞出也分成5分放入碗中即成。

特点:

口味鲜香, 稍微咸辣, 面条滑软, 别有风味。

所属菜系: 其他

担担面

原料:

主料: 面条500克, 小白菜(或菠菜)净重250克。调料: 香油25克, 大油50克, 麻酱50克, 酱油100克, 净葱25克, 芽菜50克, 辣椒油75克。

制作方法:

(1) 用香油将麻酱调希葱切成小葱花。芽菜(或用冬菜代替)洗净后用刀剁成细末。将全部调料分成5碗。(2)用开水把面条煮熟, 加入小白菜稍烫一下一起捞出也分成5分放入碗中即成。

特点:

口味鲜香, 稍微咸辣, 面条滑软, 别有风味。

所属菜系: 浙江菜

担担鸡

原料:

主料鸡胸脯肉600克，鸡膀1对，鸡头1个，笋鸡腿2个，猪肉末200克，净冬笋青、红椒各25克，鸡蛋清50克，面包150克。调料植物油900克(实耗约100克)，料酒、姜末各15克，葱末25克，味精8克，盐7克，湿淀粉100克，鸡汤50克。

制作方法:

(1) 用50克鸡汤、2克盐、3克味精、5克料酒和适量湿淀粉对成汁。冬笋青、红椒切成片。面包切成长1.2厘米，宽、厚各6厘米的长方形块。将鸡胸脯肉400克去皮筋后切成片，用鸡蛋清、盐2.5克、料酒5克加适量湿淀粉搅拌均匀并浆好备用。将余量鸡胸脯肉去皮筋后，剁成茸放盆内，加入葱、姜末、味精、盐各2.5克、料酒5克、猪催末和适量湿淀粉拌匀做成馅。(2) 炒勺上旺火，把植物油烧至6成热，分别把浆好的肉片以及冬笋、青、红椒放入油内滑透，捞出沥油。待油烧至7成热，把用肉馅挤成的丸子放入，炸透后捞出沥油。再将面包炸成金黄色，捞出放在盘内，用15厘米长的竹扦两头各插上一个丸子，担放于面包托上。(3) 炒勺留底油，烧热后将鸡片、青、红椒片、青笋征均投入勺中，把对好的汁也倒入勺内，颠翻几下，盛在面包托前。面包托两边摆上热油炸透的鸡头、笋鸡和鸡膀，码成鸡形即可。

特点:

摆形似鸡，美观别致，鸡片香嫩，丸子酥香。

所属菜系：鲁菜

拆冻鲫鱼

原料:

河鲫鱼2条（重约600克），绍酒15克，葱结1克，姜片1克，酱油60克，白糖25克，味精2克，精盐5克，菜油75克。

制作方法:

1、鲫鱼去鳞、去鳃、去内脏，洗净沥干，用绍酒少许、酱油10克浸渍20分钟取出。2、炒锅上旺火，用油滑锅后，放入菜油烧热，下鲫鱼煎至两面呈黄色，放葱、姜爆香，烹绍酒，加精盐、酱油、白糖、味精和清水200克左右，盖上锅盖，先在旺火上烧开，再端到小火上烧六七分钟，至鱼肉成熟。3、用锅铲将鲫鱼盛出，鱼汤倒入碗里待用，用刀将鱼头切下移开，再将鱼尾（长约5厘米左右）切下移开，再用刀尖伸入鱼肚内将鱼剖开，把上面一片鱼肉翻开，先拆去脊背大骨，再抽去肋骨，并将脊背小骨拣净，然后再将上面一片鱼肉合拢呈原状，仍将鱼头鱼尾拼装上，从外表看仍是两条整鱼，将鱼脱入深鱼盘里，倒入烹鱼的汤汁，晾凉后放入冰箱凝冻，再取出食用

特点:

形态美观，鱼肉鲜嫩，清凉适口，夏令佳肴。

所属菜系：江苏菜

拆烩野鸭

原料:

主料 净肥野鸭2只(约1.5公斤), 净冬笋100克, 水菜芯12棵。调料 鸡油100克, 葱、姜各12克, 料酒100克, 盐7克, 味精5克, 湿淀粉50克鸡汤400克。

制作方法:

(1) 将野鸭剥皮留胸脯肉(其它留作它用), 洗净, 放入开水中氽一下后取出。炒勺上火, 加入清水, 料酒、葱、姜、将鸭煮成8成熟捞出(其余均不要), 拆去鸭骨, 鸭肉撕成块。冬笋用刀切成块下勺煮熟捞出。小菜芯洗净, 氽一下, 出水沥干。(2) 炒勺内放鸡油25克, 料酒25克, 鸡汤、冬笋、盐和鸭块烩透。然后再放味精、小菜芯, 有湿淀粉勾芡(稠米汤芡), 淋上鸡油即成。

特点:

色泽白绿美观, 清淡鲜香适口。

所属菜系: 江苏菜

拆烩鱼头

原料:

主料 鲢鱼头一个(重约2.5公斤为宜)。调料 熟大油50克, 盐、味精各10克, 葱50克, 姜25克, 料酒100克, 湿淀粉5克, 浓汤500克。

制作方法:

(1) 将鲢鱼头一劈两半, 掏去两鳃后洗净, 放入炒锅内, 加入清水、料酒、12克姜、25克葱, 先用旺火烧开后, 改小火焖至能拆取鱼骨时捞出。而后拆去鱼头骨(注意保持原形整齐), 为除去腥味, 用温水漂洗几次。(2) 将炒锅烧热放入熟大油, 葱(25克)姜(13克), 炸香后取出, 加入浓汤、鱼头肉、料酒盐, 用小火烩10分钟左右, 然后用湿淀粉勾芡。再改为大火将汤收浓, 撒入胡椒粉即成。

特点:

所属菜系: 江苏菜

拆烩鱼头

原料:

主料 鲢鱼头一个(重约2.5公斤为宜)。调料 熟大油50克, 盐、味精各10克, 葱50克, 姜25克, 料酒100克, 湿淀粉5克, 浓汤500克。

制作方法:

(1) 将鲢鱼头一劈两半, 掏去两鳃后洗净, 放入炒锅内, 加入清水、料酒、12克姜、25克葱, 先用旺火烧开后, 改小火焖至能拆取鱼骨时捞出。而后拆去鱼头骨(注意保持原形整齐), 为除去腥味, 用温水漂洗几次。(2) 将炒锅烧热放入熟大油, 葱(25克)姜(13克), 炸香后取出, 加入浓汤、鱼头肉、料酒盐, 用小火烩10分钟左右, 然后用湿淀粉勾芡。再改为大火将汤收浓, 撒入胡椒粉即成。

特点:

色泽金黄, 鱼头肉质肥嫩, 味鲜香浓。

所属菜系: 江苏菜

拆烩鲢鱼头

原料:

鲢鱼头一个（重约350克）。蟹肉35克、青菜心250克、笋片50克、熟火腿片25克、熟鸡肫40克、熟鸡肉75克、水发冬菇15克、虾子5克、葱25克、姜15克、绍酒25克、鸡汤250克、盐2.5克、白糖7.5克、味精2克、湿淀粉25克、白醋5克。熟猪油75克、白胡椒粉2克。

制作方法:

将鱼头劈成两片，去鳃洗净，放入清水锅中，置旺火烧沸，后移小火焖至鱼肉离骨时，捞起拆去骨，再将鱼头肉下水锅，加葱姜、绍酒出水。青菜心洗净，削成橄榄形，投入四成热（约88℃）的油中划至菜色翠绿时，捞出沥油。锅至火上放油，烧至五成热（约110℃）时，投入姜片、葱炸香后，捞出，放入蟹肉、虾子略炒，加绍酒、鸡汤、精盐、白糖，再放入笋片，熟鸡肫一熟鸡肉片、水香节菇、虾子等原料，盖上盖，烧10分钟，加入菜心、味精，烧沸后，用水淀粉勾芡，淋入白醋、熟猪油，起锅装盘，撒上白胡椒粉，放上火腿片即成。

特点:

鱼头无骨，鱼肉肥嫩，汤汁稠浓，口味鲜美：营养丰富，为冬令佳肴。

所属菜系：江苏菜

拆烩鲢鱼头

原料:

花鲢鱼头1个（重约 2250克），菜心24棵，葱、姜各10克，绍酒50克，精盐5克，熟猪油500克（约耗150克），肉骨汤750克，味精、胡椒粉、湿淀粉、青蒜叶丝各少许。

制作方法:

一、将鲢鱼头去鳞、去鳃，清水洗净，用刀在下腰进刀劈成两片，再用清水洗净污血，放入锅内，加清水淹没鱼头，放入葱结、姜片各5克、绍酒25克，用旺火烧开，移小火上窝10分钟，用漏勺捞入冷水中稍浸一下，在水面上，用左手托住，鱼面朝下，右手将鱼骨一块块拆去，将拆骨的鱼头鱼面朝下放在竹垫上。

二、将菜心洗净，菜头削成橄榄形。炒锅上火，舀入熟猪油，烧至五成热，放入菜心氽熟，将锅内的油倒出，加少量肉骨汤、盐、味精，烧几分钟后，将菜心取出，放在汤盘中衬底。

三、炒锅上旺火，加猪油75克，烧至五成热，下葱、姜煸出香味，将鱼头肉放入，加绍酒、肉骨头汤，烧开后加盐、味精，移小火上烩10分钟，用大火收浓卤汁，调好口味，放少量胡椒粉，用湿淀粉着腻，浇熟猪油50克，出锅倒在菜心上，加青蒜叶丝即成。

掌握关键：①要选用大鲢鱼，最好是活鱼，其味更鲜美。②拆骨时尽量保持鱼面不碎。③用浓鲜汤烹制，鸡汤更佳，可使汤汁浓而入味。

特点:

卤汁乳白稠浓，肉质肥嫩，滋味鲜美

所属菜系：其它菜系

拆烩鲢鱼头

原料:

花鲢鱼头1个（重约2250克），菜心24棵，葱、姜各10克，绍酒50克，精盐5克，熟猪油500克（约耗150克），肉骨汤750克，味精、胡椒粉、湿淀粉、青蒜叶丝各少许。

制作方法:

1、将鲢鱼头去鳞、去鳃，清水洗净，用刀在下腰进刀劈成两爿，再用清水洗净污血，放入锅内，加清水淹没鱼头，放入葱结、姜片各5克、绍酒25克，用旺火烧开，移小火上窝10分钟，用漏勺捞入冷水中稍浸一下，在水面上，用左手托住，鱼面朝下，右手将鱼骨一块块拆去，将拆骨的鱼头鱼面朝下放在竹垫上。2、将菜心洗净，菜头削成橄榄形。炒锅上火，舀入熟猪油，烧至五成热，放入菜心氽熟，将锅内的油倒出，加少量肉骨汤、盐、味精，烧几分钟后，将菜心取出，放在汤盘中衬底。3、炒锅上旺火，加猪油75克，烧至五成热，下葱、姜煸出香味，将鱼头肉放入，加绍酒、肉骨头汤，烧开后加盐、味精，移小火上烩10分钟，用大火收浓卤汁，调好口味，放少量胡椒粉，用湿淀粉着腻，浇熟猪油50克，出锅倒在菜心上，加青蒜叶丝即成。

特点:

卤汁乳白稠浓，肉质肥嫩，滋味鲜美。

所属菜系：江苏菜

拆烩黄鳝羹

原料:

用料: 拆好黄鳝丝125克, 笋丝75克, 冬菇丝25克, 湿陈皮丝1.5克, 韭黄50克。调料: 上汤3杯, 湿淀粉、绍酒、深色酱油各0.5汤匙, 胡椒粉、味精各1茶匙, 精盐2茶匙。

制作方法:

用油起锅, 加入绍酒, 注入上汤, 将鳝丝、笋丝、冬菇丝、陈皮丝放入锅中, 用精盐, 味精调味, 用深色酱油调成金黄色泽, 撒上胡椒粉, 放入韭黄, 用湿淀粉打芡, 加油推匀, 倾入汤盆里。

特点:

此菜汤味鲜香

所属菜系: 其他

拆骨掌翅

原料:

鸡脚、鸡翅膀各300克。香菜叶10克。绍酒25克、酱油25克、香醋10克、白糖7.5克、味精2克、麻油25克。

制作方法:

将鸡脚斩去爪尖，与鸡翅一齐放入沸水中烫一下，捞出洗净，放入锅中，加清水、绍酒烧沸后，移小火焖30分钟至熟，捞入冷开水中冷却，剔去脚骨、翅骨，然后理齐，切成段，整齐装盘，盘边放香菜，将酱油、香醋、白糖、味精一起放入碗中调匀，浇在脚、翅上，淋麻油即成。

特点:

成菜形态完整。鲜香清淡，味鲜咸，翅肥，掌脆。

所属菜系：江苏菜

拉糟鱼块

原料:

鲜黄鱼1000克（其他肉嫩少骨带鳞鲜鱼亦可）。调配料：红糟25克，蛋清1个，干淀粉100克，花椒盐10克，白糖20克，味精、料酒、香油、五香粉、葱姜末少许，花生油1000克

制作方法:

"1.将鲜鱼洗净，切下头尾，待用。2.用平刀从鱼背脊进刀片切取鱼肉2片（去脊骨），切去鱼月能（划水）去鱼皮，切6×3×2厘米的鱼块。3.红糟在砧板上用刀剁细放在大碗里，加料酒、白糖、葱姜末、五香粉调匀。4.把切好的鱼块和调好的调汁拌匀腌渍15分钟。5.用蛋清和干淀粉制成蛋清浆，将腌渍的鱼块上浆。6.油锅置旺火上烧热，划油后加入花生油五成熟时将上浆的鱼块逐块下油锅，炸熟后起锅，沥干油，装盘。鱼头尾下油锅炸熟置鱼盘两头，成整鱼形，淋上香油即成。

特点:

糟香扑鼻，外红里白，肉嫩可口

所属菜系：闽菜

拉糟鱼块

原料:

主辅料: 鲜黄鱼1000克（其他肉嫩少骨带鳞鲜鱼亦可）。调料: 红糟25克, 蛋清1个, 干淀粉100克, 花椒盐10克, 白糖20克, 味精、料酒、香油、五香粉、葱姜末少许, 花生油1000克（约耗120克）。

制作方法:

1.将鲜鱼洗净, 切下头尾, 待用。2.用平刀从鱼背脊进刀片切取鱼肉2片（去脊骨）, 切去鱼月能（划水）去鱼皮, 切6×3×2厘米的鱼块。3.红糟在砧板上用刀剁细放在大碗里, 加料酒、白糖、葱姜末、五香粉调匀。4.把切好的鱼块和调好的调汁拌匀腌渍15分钟。5.用蛋清和干淀粉制成蛋清浆, 将腌渍的鱼块上浆。6.油锅置旺火上烧热, 划油后加入花生油五成熟时将上浆的鱼块逐块下油锅, 炸熟后起锅, 沥干油, 装盘。鱼头尾下油锅炸熟置鱼盘两头, 成整鱼形, 淋上香油即成。

特点:

糟香扑鼻, 外红里白, 肉嫩可口。

所属菜系: 闽菜

拌刀拍萝卜

原料:

鲜水萝卜斤半 精盐五钱 酱油二钱 陈醋三钱香油三分

制作方法:

"将水萝卜去毛根洗净，用刀背拍酥，改直刀切成五分长块，先拌精盐盛盘，然后浇上酱油、醋、香油即成。若将水萝卜切成细丝，如法浇上各种

调味品，即成拌萝卜丝了。

特点:

酸辣爽口，做法简便。

所属菜系：其他

拌双笋

原料:

原料：春笋（净）200克，莴笋（净）250克。调料：盐5克，生油50克，糖5克，味精10克，葱花5克。

制作方法:

"将莴笋切成斜滚刀小块；春笋下开水锅煮熟后捞出，也切成斜滚刀小块，分别盛在盘内，撒入盐拌匀，略腌一下，滗出水分；然后把两种笋块并在一起，加入糖、味精拌和。

将葱花放入碗中；锅内放入生油烧热后，倒在葱花碗内爆成葱油，淋入双笋内拌匀装盆即成

特点:

清香，爽脆

所属菜系：其他

拌墨鱼

原料:

净墨鱼500克，甜青椒250克，大葱250克，白糖50克，酱油100克，芝麻油75克，味精25克，芝麻5克（焙好）

制作方法:

1、将净墨水清洗干净，切成宽2毫米，深度为墨鱼2/3的井字形花纹，再切成1厘米的方块，放入开水锅中，烫至脆软。2、甜青椒洗净，去蒂根、籽、洗净后，切成1厘米大的方块；大葱去皮，洗净，切成1厘米的小段，分别用油将青椒块、大葱段用热油炸香3、酱油加糖、味精，用小火烧成浓汁，食用时，将墨鱼块、葱段、青椒块、酱油浓汁放在一起搅拌均匀，倒入盘中，撒上芝麻，即可

特点:

色彩大方，香嫩适口，墨鱼腿软

所属菜系：韩国

拌毛蟹肉

原料:

新鲜蟹肉150克，醋50克，酱油15克，精盐2克，白糖4克，大葱15克，生姜5克，大蒜3克，辣椒面1克，味精1.5克，芝麻油5克

制作方法:

1、将鲜螃蟹冲洗干净，用绳线捆住腿脚，腹向上放入蒸负屉上，隔水蒸熟 2、晾凉后，揭去蟹盖，取出蟹黄，剥去蟹腿，挤出蟹肉；片开蟹身，取出蟹肉，装入净盘中，待用 3、再将醋、酱油、盐、白糖、葱、姜、蒜、辣椒面、味精和芝麻油勾兑成汁，均匀地浇在蟹肉上，即可

特点:

味道酸辣，蟹肉鲜美，佐酒上品

所属菜系：韩国

拌油菜

原料:

嫩油菜500克、芝麻酱、面酱各少许、酱油、醋、香油各适量。

制作方法:

"做法：1.将嫩油菜摘去根，洗净，顶刀切成1寸长段。再竖切一、二刀，用凉开水洗净，控去水分，放入汤盘。

2.将芝麻酱、面酱倒在碗中，搅拌均匀，浇在油菜上。再把酱油、醋、香油浇上即成。

特点:

所属菜系：其它菜系

拌牛舌

原料:

熟牛舌150克，水发海米25克，菠菜250克，生姜5克，大蒜5克，精盐5克，辣椒面2克，芝麻油10克，芝麻10克（焙好），味精2克。

制作方法:

1、将牛舌切成3厘米长的片。2、生姜洗净，去皮，拍碎末，大蒜去皮，去根，拍成碎末3、菠菜洗净，摘去黄叶和根，切成段，用开水焯一下，再用凉水冲凉，控干，加入海米搅拌均匀，放在盘里。4、再将切好的熟牛舌片整齐地码放在菠菜拌海米上5、然后，把生姜末、大蒜末、胡椒面、芝麻油、焙好的芝麻和味精调好，浇在牛舌上，吃时拌匀，即可。

特点:

香味扑鼻，清爽适口，佐酒佳品。

所属菜系：韩国

拌甜菜丝

原料:

"甜菜叶300克，杏仁罐头50克，辣酱油15克，白糖25克，辣椒25，醋15克，香油、盐少许。

制作方法:

1.先将甜菜叶洗干净，切成丝，放入清水中烫熟，辣椒洗净切丝，开水焯一下。 2.把甜菜丝，杏仁、辣椒丝放入一大盘内，加上白糖、盐、醋、辣酱油、香油拌匀即可。

特点:

清新爽口

所属菜系: 其他

拌甜菜头

原料:

甜菜头300克、熟素油2匙、芹菜叶50克，胡椒粉适量、精盐适量、白醋3匙、香油少许。

制作方法:

1.将甜菜头洗净、放入水中煮熟，捞出，切成小片，放入大碗中，加入精盐和胡椒粉，浇上白醋和熟植物油，调拌均匀。2.将芹菜叶洗净，放入沸水中烫过，捞出，放入凉水中漂凉、捞出，挤出水，剁碎。3.将大碗中的菜扣入盘中，撒上芹菜末、葱花，淋上香油，即可。

特点:

清香适口，别具风味

所属菜系：其他

拌绿豆芽

原料:

绿豆芽二斤 黄瓜二两 精盐五钱 葱丝二钱姜丝二钱 醋五钱 香油一钱

制作方法:

"将绿豆芽拣去杂质洗净，入开水锅里焯熟(注意不要过火焯软)，捞出控去水；黄瓜洗净直刀切成片，再切成细丝，撒上精盐，加入葱丝、姜丝拌

匀，最后浇上醋、香油盛盘即好。如加入泡软的腐干丝、粉丝即成绿豆芽拌三丝。

特点:

新鲜味美，富有营养。

所属菜系：其他

拌肉丝海带

原料:

瘦猪肉100克，水发海带150克，水发兰片50克，熟豆油50克，精盐、味精、酱油、醋、辣椒油、姜、白糖各适量。

制作方法:

"做法：1.把海带洗净，切成丝，用开水焯透捞出，放入冷水内，投凉取出，控净水分，装盘。

2.把肉、兰片、姜均切成丝。

3.锅内放入豆油，烧热，下入肉丝，炒变色时，加入少许酱油炒熟倒出，晾凉后放在海带上。再放入兰片丝，用以上各种调料拌匀即成。

特点:

所属菜系：其它菜系

拌肉皮丝

原料:

主料 猪肉皮（上肋部位）500克。辅料 辣椒油，香油，精盐，味精，花椒面，葱白各适量。

制作方法:

1、将肉皮刮洗干净，放入锅内，加水煮熟（以能掐动为准），捞在凉开水内泡凉，片尽里面的肥膘，坡刀片成极薄的片，再切成极细的丝；葱白切成细丝。2、将肉皮丝放入盘内，上面放葱白丝，加入精盐，味精，辣椒油，香油，花椒面，拌匀即可食用。

特点:

麻辣脆香，酒饭皆宜。

所属菜系：东北菜

拌胡萝卜丝

原料:

胡萝卜500克，香菜50克，蒜苗10克，精盐、味精、醋、白糖、香油各适量。

制作方法:

"做法：1.将胡萝卜切去根、叶，洗净，用刀轻轻刮去表面粗皮，切成2寸长的细丝，放在碗内，撒上精盐（10克）拌匀。

2.将香菜、蒜苗摘去根须和老叶，洗干净。香菜用手撕碎，蒜苗切成2寸长的段。

3.将盐渍的胡萝卜丝用清水洗净，挤净水分，连同香菜、蒜苗都放入大碗中。再将精盐、味精、醋、白糖、香油加入碗中，拌匀，盛入盘中，即可食用。

特点:

所属菜系：其它菜系

拌脆鳝

原料:

主料 净鲜鱼丝250克。调料 植物油800克(实耗约60克), 味清2克, 香油、油各15克。

制作方法:

(1) 将鳝鱼丝放入烧至9成熟的油炒勺内炸半分钟即捞出, 之后放入热水中稍泡一下, 再放热油勺中炸脆, 捞出后沥去油盛盘。(2) 用酱油、香油、味精调成汁, 烧在炸好的鳝鱼丝即成。

特点:

色泽黄黑, 鲜香酥脆。

所属菜系: 江苏菜

拌芹菜

原料:

嫩芹菜500克、熟五香花生米50克、酱油、白糖、精盐、香油各适量。

制作方法:

"做法: 1.芹菜除去根、叶,用清水洗干净,切成1寸半长的段。

2.锅内放水,用旺火烧开,把芹菜段放入开水内焯一下,捞出控净水分,放入盘中。

3.放入五香花生米,加入酱油、精盐、白糖、香油、调拌均匀,即可食用。

特点:

所属菜系: 其它菜系

拌茄泥

原料:

茄子350克、香油5克、芝麻酱10克、精盐7克、香菜、韭菜、蒜泥各少许。

制作方法:

1.将茄子削去蒂托，去皮，切成0.3厘米厚的片，放入碗中，上笼蒸25分钟。出笼后略放凉。 2.将蒸过的茄子去掉水、加入香油、精盐、芝麻酱、香菜、韭菜，蒜泥拌匀即成。

特点:

软、烂、香。

所属菜系: 浙江菜

拌莴笋

原料:

莴笋500克。香油15克，酱油25克，精盐6克，味精2克。

制作方法:

1.将莴笋去叶，削去老根和皮，切成旋刀小块待用。 2.将莴笋块放入盒内，加入香油、味精、酱油拌匀即成。

特点:

脆嫩，咸香，爽口。

所属菜系：浙江菜

拌蓑衣黄瓜

原料:

黄瓜五条 精盐五钱 酱油三钱 醋五分 香油五分 蒜泥两瓣

制作方法:

将黄瓜洗净，顶刀切约二分厚，下斜刀切黄瓜的三分之二，翻个后再用斜刀切三分之二，呈蓑衣状，装盘撒精盐腌上，依次把酱油、蒜泥、醋、香油调入，食用时拌匀即好。

特点:

刀法别致，清淡可口。

所属菜系：其他

拌西瓜皮

原料:

西瓜皮500克、香油10克、味精2克、精盐5克。

制作方法:

"1.将西瓜皮削去外层薄皮，用冷开水洗净，切成小条,放入小盆内，加入精盐拌匀待用。

2.20分钟后，去掉盐水、加入味精、香油拌匀即成。

特点:

香脆爽口，色泽碧绿。

所属菜系：其他

拌豌豆苗

原料:

豌豆苗200克，辣酱油2匙，白糖半匙，香油1匙，精盐适量，味精少许。

制作方法:

"1.选用新鲜豌豆嫩苗，清洗干净，放入沸水中烫熟后，即捞出，放入凉水中漂凉、捞出、沥水，切成短段(或不切)，放盘中，撒上精盐，拌匀。

2.将辣酱油，香油，白糖，味精放入小碗内调匀成汁，在腌好的豌豆上即可食用。

特点:

色泽碧绿，鲜嫩清香。

所属菜系：其他

拌鲜贝

原料:

鲜贝100克，酱油15克，醋50克，味精1.5克，芝麻油5克，精盐1.5克，辣椒酱2克，大葱10克，生姜10克，大蒜10克

制作方法:

1、将鲜贝去内鳃，洗净，用沸开水烫熟，过凉后控干，切成1厘米的原形片；大葱、生姜、大蒜去皮，洗净，均切成末 2、瓷碗中，放入大葱末、生姜末、大蒜末、酱油、糖、盐、味精、芝麻油、醋搅拌均匀成调味汁，放入鲜贝肉拌匀，腌渍半个小时，入味 3、鲜贝壳洗净，消毒，做为容器，把做好的鲜贝肉分装在鲜贝壳中，再码放一个小盘里 4、食用时，辣大酱分装在每个小碟里，一起上桌，用鲜贝肉蘸辣酱吃，即可

特点:

味道酸辣，贝肉鲜嫩，别具一格

所属菜系：韩国

拌鸡冠肚皮

原料:

主料 猪肚头2个。调料 香油15克，姜汁、味精各3克，料酒2克，盐2克，胡椒粉1克。

制作方法:

(1) 把肚头去皮，洗净去杂质，在肚肉上竖剖数刀，然后顶头斜着批成鸡冠型，放进清水内反复漂洗几次。(2) 将肚皮下入开水锅内，氽热后捞出，沥去水分，放容器中，加入姜汁、料酒、味精、盐、胡椒粉、香油，拌匀装盆即成。

特点:

色白，嫩脆。

所属菜系：江苏菜

拌鸡块

原料:

主料 熟鸡脯肉200克辅料 黄瓜50克。调料 香油10克，酱油20克，米醋2.5克，味精少许。

制作方法:

1、熟鸡脯肉由中间片一刀，切成细丝，放在盘内（堆放）。黄瓜洗净消毒后，切成细丝，放在鸡丝上面。2、酱油、香油、米醋兑成三合油加味精，浇在鸡脯肉上即成。

特点:

菜形美观，味清香而兼有微酸。

所属菜系：浙江菜

拌鸭掌

原料:

主料 鸭掌20只。辅料 黄瓜50克。调料 酱油20克, 香油10克, 米醋2.5克, 味精少许。

制作方法:

1、鸭掌用碱搓匀洗净, 去掉掌垫(鸭掌底部一块褐黄色硬质), 然后煮熟, 捞出晾凉, 逐个退净骨, 切成斜条, 堆放在盘内。黄瓜洗净消毒后, 1、切成小斜片, 放在鸭掌上面。2、酱油、米醋、香油对成三合油加味精, 浇在鸭掌上面即可。

特点:

形色素雅大方, 味道清香, 质地鲜脆, 是宴会的高级冷荤之一。

所属菜系: 浙江菜

拌鹅掌

原料:

鹅掌十只；醋一钱；黄瓜二两；味精一分；芝麻酱一钱；姜末一钱；酱油二钱；芝麻油二钱；精盐二分

制作方法:

1.先将鹅掌处皮撕去、洗净，放入开水锅中煮约一个半小时左右（能将掌骨拆除）捞出，放冷水中浸过，拿起拆去掌骨，将掌肉先切成长形片，再用开汤烫过，摊开晾凉。黄瓜洗净，去籽、瓢，切片，用盐稍腌渍一会，挤去水，放盘内，鹅掌放在上面。2.取碗一只，放入芝麻酱、酱油、醋、味精、姜末和凉开水少许，调匀后再加入芝麻油搅开，浇在鹅掌上即成。

特点:

此菜鹅掌韧有咬劲，黄瓜脆嫩，香鲜味美。

所属菜系：其他

拔丝山药

原料:

淮山经.....500克，桂花卤.....2克，冰糖.....75克，熟白芝麻.....5克，熟花生油.....1000克

制作方法:

1、山药刮去皮切滚刀块；冰糖碾碎成面儿；菜肋中涂上少许抽。

2、勺内注入油烧至五成热，放入山药至金黄皮脆里熟，倒入漏勺内。勺内留油少许，放入冰糖面和和一调匙清水，加桂花卤熬糖，待糖汁表面的大气泡变小，糖以开始变微微有点浅红色时，马上将炸过的山药倒入勺中搅动，用糖汁将山药包均，倒入涂油的盘中，迅速上席即可。另上凉开水一小碗。

注意:

京人喜做俏活。冰糖葫芦手艺在于熬糖，糖脆而不粘牙，行家叫糖活。拔丝属于这熬糖的手艺。火小，不是拔不出丝来就是糖呈沙粒；火大，糊了，成糖色了，更甭提拔丝了。

风味特点:

清代宣统翰林学士薛宝辰在他所著《素食说略》中提到“拔丝山药”说：去皮，切拐刀块，以油灼之，加入调好水冰糖起锅，即有长丝。但以由糠炒之，则无丝也。京师庖人喜为之。“拔丝山药”是北京传统名菜，少说也有百余历史。而今拔丝药又加上点儿桂花卤，撒上点熟白芝麻。吃得时候您得趁热，夹块山药一拉，常吃的主儿就这么一拉，这糠丝能拔一丈多远！入口之前一定要在凉开水碗里蘸一下，避免烫嘴。

特点:

所属菜系：其它菜系

拔丝山药

原料:

山药200克。青红丝刀克。白糖40克、花生油500克（实耗油75克）。

制作方法:

山药洗净去皮，切滚刀块，用沸水烫后捞出汤水，放入五成热的油锅中，炸熟至金黄色捞出。炒锅内放油烧至四成热（约100℃），用小火放入白糖溶化，炒至金黄色起泡时，迅速倒入山药，翻匀糖液，端离火眼顶翻，撒上青红丝盛入抹芝麻油的盘中即成。上菜时外带一碗凉开水用筷子蘸水食用。

特点:

糖丝甜脆香酥，山药软嫩香甜，并有健脾、除湿，益肺固肾，益精补气之功效。

所属菜系：鲁菜

拔丝山药

原料:

"淮山经500克,桂花卤2克,冰糖75克,熟白芝麻5克,熟花生油1000克

制作方法:

1、山药刮去皮切滚刀块;冰糖碾碎成面儿;菜肋中涂上少许抽。2、勺内注入油烧至五成热,放入山药至金黄皮脆里熟,倒入漏勺内。勺内留油少许,放入冰糖面和和一调匙清水,加桂花卤熬糖,待糖汁表面的大气泡变小,糖以开始变微微有点浅红色时,马上将炸过的山药倒入勺中搅动,用糖汁将山药包均,倒入涂油的盘中,迅速上席即可。另上凉开水一小碗。

特点:

所属菜系: 京菜

拔丝楂糕

原料:

山楂糕350克。芝麻仁10克、鸡蛋25克。冰淀粉15克、面粉30克、花生油500克（实耗油75克），白糖75克、桂花酱5克。

制作方法:

将山楂糕切成4.5厘米长、1.2厘米宽的条。鸡蛋加水淀粉、面粉、清水调成蛋糊。锅置火上，加花生油，烧至六成热（约150℃）时，将楂糕条逐一先滚沾于淀粉，再拖满蛋糊放入油中，炸至金黄色时捞出。在炸楂糕条的同时，另取锅上火，放花生油、白糖和清水，用小火熬至糖液出丝时，放入桂花酱和炸好的楂糕条颠翻炒锅，撒上芝麻仁，装盘即成

特点:

楂糕外皮甜脆，内软嫩，酸甜爽口。

所属菜系：江苏菜

拔丝空心小枣

原料:

金丝小枣200克。脂油50克、白糖25克、淀粉50克、花生油100克。

制作方法:

将脂油剁成细泥，加白糖拌成水晶馅。小枣放入沸水中浸泡，去掉枣核，将水晶馅抹入空心处，放在干淀粉中滚动，使枣均匀沾上一层淀粉。炒锅放花生油。中火烧至五成热（约125℃），放入小枣，以小火炸至金黄色时捞出。锅内留油，加入白糖炒至深黄色能拔出丝时，倒入炸好的小枣，颠翻炒锅，沾匀出锅即成。

特点:

果肉软密，枣甜内软而香，内外拉丝，绵延不断，别有雅趣。

所属菜系：鲁菜

拔丝糖根

原料:

甜菜头300克，鸡蛋2个，白糖150克，富强粉60克，湿淀粉25克，熟猪油1000克，糖桂花少许。

制作方法:

1.将甜菜头去掉皮，切成3厘米长，1厘米宽的条，蘸上干面粉10克。2.鸡蛋液磕入碗内，放面粉和湿淀粉加水25克搅匀；调成面糊。3.将锅置于火口，烧猪油至六成热时，把甜菜块蘸上蛋糊入锅，炸至表面酥脆用漏勺捞动。4.另起锅，下猪油10克，放入糖，用中火不断推炒，使糖油溶化成汁(约1分钟左右糖汁稠)，再将甜菜块放旺火油锅中略炸后迅速放入油锅内，翻炒使糖包住甜菜块、在盘中先涂上猪油，将甜菜块盛入盘内时，上面撒上糖桂花即成。

特点:

光亮松脆

所属菜系：其他

拔丝红薯

原料:

红心红薯500克，熟芝麻25克，植物油500克（实耗60克），白糖150克。

制作方法:

1、将红薯去皮，切成滚刀块，用七成热的油炸成浅黄色，红薯熟后捞出待用。2、将炒锅置于火口，加入清水100克，开后下入白糖，用手勺不断搅炒，待白糖起花（糖的颜色以浅黄色为度），把炸好的红薯块放入，翻炒均匀，使糖花均匀地挂在红薯块上，取芝麻撒在红薯上，迅速装盘，盘子事先抹上油，以免粘盘。快速端给食者。同时带上一碗凉水，供食者涮筷子，蘸水。蘸水后，红薯块上的糖与糖葫芦相似，也降低了糖的温度，不烫嘴。

特点:

呈浅金黄色，光泽晶亮，外脆里软，味道香甜，是压味菜

所属菜系：浙江菜

拔丝肉拌豆沙

原料:

主料猪板肉350克，豆沙250克，鸡蛋(去黄)2个。

制作方法:

。

作法(1)去掉板肉外的薄皮，破成两面，把豆沙炒好后，平铺在板肉面上，而后把另一面盖上，切成排骨块。(2)将切好的块蘸上白面，

把鸡蛋清搅拌成泡沫，加入干面粉。(3)把板肉块蘸裹好鸡蛋清泡沫待

用。(4)把炒勺倒入植物油，烧热后，放入裹好的板肉块，炸成金黄色。

(5)在炒勺内用油加白糖炒出丝来，然后将炸好的板肉块倒入翻裹均匀即

成。

特点:

金黄闪光，软脆牵丝、清香味美、老少咸宜。

所属菜系：北京菜

拔丝肉拌豆沙

原料:

"主料猪板肉350克，豆沙250克，鸡蛋(去黄)2个。

调料植物油500克(实耗约60克)，面粉120克，老干粉适量，白糖260克。

制作方法:

(1)去掉板肉外的薄皮，破成两面，把豆沙炒好后，平铺在板肉面上，而后把另一面盖上，切成排骨块。(2)将切好的块蘸上白面，把鸡蛋清搅拌成泡沫，加入干面粉。(3)把板肉块蘸裹好鸡蛋清泡沫待用。(4)把炒勺倒入植物油，烧热后，放入裹好的板肉块，炸成金黄色。(5)在炒勺内用油加白糖炒出丝来，然后将炸好的板肉块倒入翻裹均匀即成。

特点:

金黄闪光，软脆牵丝、清香味美、老少咸宜。

所属菜系：其他

拔丝肉拌豆沙

原料:

"猪板肉350克，豆沙250克，鸡蛋(去黄)2个,植物油500克(实耗约60克)，面粉120克，老干粉适量，白糖260克。

制作方法:

(1) 去掉板肉外的薄皮，破成两面，把豆沙炒好后，平铺在板肉面上，而后把另一面盖上，切成排骨块。(2) 将切好的块蘸上白面，把鸡蛋清搅拌成泡沫，加入干面粉。(3) 把板肉块蘸裹好鸡蛋清泡沫待用。(4) 把炒勺倒入植物油，烧热后，放入裹好的板肉块，炸成金黄色。(5) 在炒勺内用油加白糖炒出丝来，然后将炸好的板肉块倒入翻裹均匀即成。特点金黄闪光，软脆牵丝、清香味

特点:

金黄闪光，软脆牵丝、清香味美、老少咸宜。

所属菜系：京菜

拔丝苹果

原料:

苹果150克，白糖50克。

制作方法:

制法：苹果削皮，切块；铁锅放适量油烧热，倒入白糖，小火熬成糖稀，再加入切块的苹果，反复翻动，至挂上糖稀马上出锅盛盘即可。

功效：开胃和胃，延年益寿。

用法：佐餐食用。

应用：适用于胃纳不佳者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

开胃和胃，延年益寿

所属菜系：其它菜系

拔丝莲子

原料:

水法莲子 200 克, 油 50 克, 白糖 50 克, 红绿樱桃、面粉、干淀粉各适量。

制作方法:

做法: (1) 将发好的莲子洗净, 在粘上干淀粉。(2) 炒勺放油, 烧至 5—6 成热, 将粘好淀粉的莲子放入锅内, 炸至金黄色捞出、控油。(3) 炒勺刷洗干净放入白糖, 注入温水加热, 糖熬至浅黄色时放入炸好的莲子, 颠翻几下将糖汁均匀裹在莲子上出勺装在抹过熟油的盘子里, 在将切好的红绿樱桃丁洒在盘中即可。

特点:

酥脆, 香甜。

所属菜系: 京菜

拔丝蜜桔

原料:

黄岩无核蜜桔3只（约重300克）。糖桂花1.5克、白糖150克、上白面粉60克、鸡蛋2个。芝麻10克、熟猪油炸1000克（实耗油100克）、湿淀粉25克。

制作方法:

将桔子剥去皮，逐瓣分开，拍上上白面粉。鸡蛋打散，放入上白面粉、湿淀粉及清水25克搅成鸡蛋糊。芝麻炒熟。将桔子逐个挂糊，投入六成热（约132℃）的熟猪油里，至结壳时捞出，取炒锅置微火上，下10克熟猪油，加入白糖熬化，见糖汁稠粘起丝将桔子倒入锅中，颠翻几下，然后撒上芝麻和糖桂花，带凉沸水碗立即上席。

特点:

色泽黄亮，甜中带酸，松脆爽口。

所属菜系：浙江菜

拔丝西瓜

原料:

西瓜1个(约1500克)、鸡蛋清3个, 白糖200克, 淀粉面100克、面粉75克、青、红丝少许, 植物油500克(实耗100克)。

制作方法:

1.将西瓜切开, 取出中间肉多的部分(约250克)、改刀切成菱形块, 逐块托一层干面粉。 2.将蛋清放入碗内打成白色雪堆, 能立住竹筷为准, 放入水淀粉, 面粉搅拌均匀成雪衣糊。 3.将西瓜逐块裹匀雪衣糊后, 放入五成熟的油锅中炸制, 炸至乳白色时捞出沥干油; 4、锅内留余油少许, 放火上, 下入白糖, 待糖化成稀汁、起小花时, 将西瓜倒入锅内, 连翻两三个身, 甩点凉水, 装入抹油的盘内即成。

特点:

香甜可口

所属菜系: 其他

拔丝金枣

原料:

红枣400克，山楂糕75克，白糖150克

制作方法:

1.红枣洗净，煮至8成熟捞出，去皮，捅掉核； 2.将山楂糕切短条插入枣肉，蘸均面粉； 3.红枣下8成热油锅中炸至金黄色，捞出沥油； 4.油锅烧至4成热时，加白糖炒至金黄色，将红枣迅速放入颠翻挂匀，倒在抹油的盘内即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

拔丝鸡盒

原料:

鸡脯肉 3 0 0 克, 油 7 5 克, 北京果脯 1 0 0 克, 白糖 1 0 0 克, 红、绿樱桃 6 克, 面粉、发面、碱各适量。

制作方法:

(1) 鸡脯肉洗净切成直径 3 厘米的圆片约 3 2 片 (每两片相连), 粘上面粉。(2) 果脯洗净剁成馅约分 1 6 份, 用手搓成小球。樱桃切丁 (3) 发面加水调匀, 使用前要加入适量碱调成发面糊。(4) 炒勺上火放油烧至 5 — 6 成热, 将鸡片中间加入果脯球成鸡盒状, 裹上发面糊, 逐一投入油锅内, 慢火炸之鸡盒飘涪成金黄色捞出控油。(5) 勺内放入白糖、水, 加热讲糖熬至浅黄色时投入炸好的鸡盒颠炒, 使糖汁均匀的裹在鸡盒上即可出勺, 在撒上红、绿樱桃丁即成。

特点:

色泽美观, 香甜适口

所属菜系: 京菜

拔絲金棗

原料:

紅棗 400 克 ,

制作方法:

"原料 :

紅棗400克 ,

山楂糕75克 ,

白糖150克

制法

紅棗洗凈 , 煮至8成熟撈出 , 去皮 , 捅掉核 ;

將山楂糕切短條插入棗肉 , 蘸均面粉 ;

紅棗下8成熟油鍋中炸至金黃色 , 撈出瀝油 ;

油鍋燒至4成熟時 , 加白糖炒至金黃色 , 將紅棗迅速放入顛翻挂勻 , 倒在抹油的盤內即成 .

特点:

孔府菜是我國典型的官府菜 . 其做工精細 , 善于調味、講究盛器 , 烹調技法全面 . 在諸多技法中 , 尤其以燒、炒、煨、炸、扒見聞 , 其風味特色清淡鮮嫩 , 軟爛香醇 , 原汁原味 . 自制的“三套湯” , 對孔府菜的鮮香味醇 , 有著重要的功力 .

所屬菜系: 孔府菜

拖煎黄鱼

原料:

主料大黄鱼1公斤，面粉75克，鸡蛋4个。调料葱姜油100克，味精、精盐各6克，白糖10克，米醋、姜丝各15克，料酒25克，姜块10克，葱段50克，香菜段25克，花椒10粒，鸡汤150克。

制作方法:

1) 将大黄鱼去鳞，在肛门外用刀切开一小口，将筷子从鳃插进去搅出鱼鳃和内脏，洗净。然后将鱼身剖成十字药刀，用料酒、盐、葱段、姜块、花椒腌30分钟后，将葱、姜、花椒拣出。鸡蛋打入碗中搅散备用。(2) 炒勺上火，将葱姜油烧热，端起勺转动一下，使其粘满油，把两面蘸上面粉、裹上蛋液的蛋鱼放入热油中，煎至金黄色后推到勺边，投入葱、姜丝、蒜片、煸出香味，烹入料酒和醋，加入白糖、味精、盐和鸡汤，再把鱼推入勺中间汤内，用微火15分钟，待鱼肉酥、入味后放上香菜段装盘即成。

特点:

色泽金黄，肉嫩味鲜。

所属菜系: 其他

拨粥

原料:

薤白10～15克(鲜者30～60克) 葱白2茎 白面粉100～150克(或粳米50～100克)【来源】《普济方》

制作方法:

"先把薤白，葱白洗净切碎，与白面粉用冷水和匀后，调入沸水中煮熟即可。或用粳米一同煮为稀粥。【用法】用于冠心并

心绞痛的辅助治疗，可间断温热服用。治疗肠炎、痢疾，3～5天为一疗程，每日2～3次温热服。【宜忌】发热病人不宜选用。

特点:

宽胸止痛，行气止粒适用于冠心并心绞痛以及急慢性痢疾、肠炎。

所属菜系：其他

挂炉烤鸭（两吃）

原料:

烤鸭1只，雪里蕻咸菜100克，大葱丝100克，甜面酱50克，白糖15克，鲜味王1克，精制盐1克，熟清油750克（耗25克）

制作方法:

片皮鸭 1、炒锅放中小火上，下甜面酱加清水（100克左右）、白糖、鲜味王边烧边用勺搅动，烧至稀薄稠粘，倒入小碗内备用。 2、炒锅放旺火上，下熟清油烧五六成热时，投入烤鸭，入油炸至皮脆肉热，捞出沥干油；用小刀将鸭皮连鸭肉片下，切成片装盘肉；用单饼包鸭皮、鸭肉、大葱丝并抹上甜面酱吃。鸭骨雪菜汤 将片光鸭皮、鸭肉的鸭头颈、鸭骨架斩成小块，放入锅内，加清水1000克左右，用旺火烧沸后加盖，烧至骨汤浓白后，再加盐适量、鲜味王少许，及切成小粒的咸菜，放入汤内，片刻即可盛出。 1、烤鸭要买当天烤出新鲜的。 2、新鲜烤鸭在食时不一定要油炸，亦可片皮肉，用单饼包食，但没有经油炸的吃口好。 3、烤鸭在油炸时，火不宜火旺，油不宜太沸，以免炸焦鸭皮。 4、甜酱稍稀薄点，味稍甜为适口。 5、煮鸭骨汤要用旺火，把汤煮白煮浓，咸菜不宜早放，保持爽脆。

特点:

皮脆肉嫩，入口肥香，单饼包食，味香爽口，骨汤香鲜。

所属菜系：浙江菜

挂炉烤鸭

原料:

烤鸭1只，雪里蕻咸菜100克，大葱丝100克，甜面酱50克，白糖15克，鲜味王1克，精制盐1克，熟清油750克（耗25克）

制作方法:

片皮鸭 1、炒锅放中小火上，下甜面酱加清水（100克左右）、白糖、鲜味王边烧边用勺搅动，烧至稀薄稠粘，倒入小碗内备用。 2、炒锅放旺火上，下熟清油烧五六成热时，投入烤鸭，入油炸至皮脆肉热，捞出沥干油；用小刀将鸭皮连鸭肉片下，切成片装盘肉；用单饼包鸭皮、鸭肉、大葱丝并抹上甜面酱吃。

特点:

所属菜系：浙江菜

挂霜丸子

原料:

猪肥膘肉200克。鸡蛋黄20克。白糖75克、面粉50克、香精适量、花生油500克。

制作方法:

将猪肉洗净，切成绿豆大的粒，拌上鸡蛋黄，制成直径2.5厘米的丸子，炒锅内放入花生油，用中火烧至七成热（约175℃）时，将丸子下锅改用小火炸熟炸酥捞出沥油即成。炒锅内加入清水、白糖，用微火炒至出霜时，倒入炸好的丸子。香精、青红丝不断颠翻，挂满糖霜时盛出即可。

特点:

色白如霜，外皮焦酥香甜，内软嫩鲜美。

所属菜系：鲁菜

换心乌贼

原料:

乌贼，虾仁，里脊肉，肉皮冻，鱼肉，酱油，葱姜末，明油，盐，味精，料酒，湿淀粉

制作方法:

乌贼去墨袋，软骨，入沸水中氽透，虾仁，里脊肉，肉皮冻切成0.3厘米的丁，加盐，酱油，味精，料酒，葱姜末调匀。鱼肉制成茸加盐，料酒，味精调好味。乌贼肚内放入调好的料，用鱼馅封口，上笼蒸熟后摆盘。勺内加原汤勾芡淋明油浇在乌贼上。

特点:

外形美观洁白，鲜香无比

所属菜系：鲁菜

捶烩鸡片

原料:

鸡脯肉750克。玉兰片20克、冬菇20克、火腿20克。花生油200克、葱油100克、精盐4克、绍酒20克、味精1克，湿淀粉15克、芝麻油100克。

制作方法:

鸡脯肉剔去脂皮。白筋，片成0.4厘米厚的大片，然后改成2厘米见方的方片，将绿豆干淀粉撒在鸡片上，用木槌将鸡片逐片捶至0.15厘米的薄片。玉兰片、冬菇、火腿均切成薄片。锅内放花生油烧至五成热（约125℃），放入捶过的鸡片滑透，捞出沥油。锅内加花生油，烧至七成热（约175℃），将玉兰片、冬菇煸炒，加清汤、精盐、绍酒、味精、火腿片烧开、去浮沫，放入鸡片，见开后用湿淀粉勾成流汁芡，淋上芝麻油，盛汤盘中即成。

特点:

菜肴洁白光亮，软嫩滑爽、色泽如谐。鸡片捶之入味，鲜香可口。

所属菜系：鲁菜

捶鸡

原料:

光仔母鸡1只（约重750克），鸡蛋清4个，精盐5克，绍酒10克，干淀粉75克，鸡汤200克，熟猪油15克。

制作方法:

[原料]

[制法]

将鸡从脊背开刀，除去内脏和嗦囊，用水洗净，剔去鸡骨，皮面向下，平铺在案板上，用刀背将鸡肉轻轻捶松，用绍酒、盐2.5克、干淀粉、鸡蛋清放在碗内搅匀抹在鸡肉上，再用刀背轻轻在鸡肉上排捶一次，使调味料渗透入肉，用刀将鸡肉切成2厘米宽、5厘米长的条块，码放在大盘内（盘子先用熟猪油涂抹）上笼蒸5-6分钟取出，复将蒸鸡块皮朝下整齐地码放在碗内，加入鸡汤、盐2.5克，再次上笼蒸10分钟左右取出，反扣在汤碗内即成。

特点:

此菜鸡肉特嫩，松软可口，余味悠长。制作时应坚持前后两次排捶，越松软越好。

所属菜系：川菜

掌上明珠

原料:

鸭掌450克、虾仁35克。熟火腿25克、水发冬菇15克、青菜叶35克、鸡蛋清15克。淀粉15克、盐5克、味精2克、绍酒25克、鸡汤150克、熟猪油15克。

制作方法:

鸭掌去爪尖，放入清水锅中煮至八成熟，捞出剔去掌骨，掌背撒上干淀粉，排放于盘中。将虾仁斩成茸，加精盐、味精、绍酒、鸡蛋清、干淀粉拌和成糊。将虾糊挤成圆球分别放在鸭掌上，虾球上辍以火腿末，冬菇末、青菜叶末、上笼蒸2分钟，取出。炒锅上火，舀入鸡汤，加精盐、味精烧沸，用水淀粉勾芡，淋入熟猪油，起锅浇在鸭掌上即成。

特点:

色泽鲜艳，掌肉软韧，虾球鲜嫩适口。

所属菜系：江苏菜

掌上明珠

原料:

主料鸭掌10个，青虾仁150克，鹌鹑蛋10个，猪肥膘肉25克，鸡蛋清 25克，香菜末、火腿末各少许。调料鸡油15克，盐3克，味精5克，料酒15克，葱、姜水、面粉少许，湿淀粉70克，鸡汤80克

制作方法:

(1) 把鹌鹑蛋放入凉入锅中烧开后，再用小火煮5分钟，把蛋捞出放于冷水中，然后剥去蛋壳。鸭掌煮熟后去骨，将筋扞断，用料酒5克、盐1克拌匀稍腌一下。把青虾与肥膘肉一起剁成茸，并放入1克盐、2克味精、鸡蛋清、葱姜水和5克料酒以及湿淀粉搅匀成虾肉泥。
(2) 将鸭掌蘸些面粉，把用虾肉泥挤成的小丸子放在上面，用尺子抹平，再把鹌鹑蛋按在上面中央部，两边粘上火腿末香菜末，码入盘中，上屉蒸透即成“掌上明珠”。
(3) 炒勺上火，放入鸡汤，加入1克盐、5克料酒、3克味精，汤烧开后放入适量湿淀粉勾成芡汁，淋入鸡油烧在盘中的“掌上明珠”上即可

特点:

造型美观，掌白珠亮，鲜香可口，宴会珍肴。

所属菜系：徽菜

掐菜炒鸡丝

原料:

鸡脯肉150克。火腿丝5克、绿豆芽150克，蛋清1个。料酒10克、湿淀粉15克、熟猪油500克（实耗油60克）、盐2克、味精2克。

制作方法:

鸡脯肉片薄切成丝。加绍酒5克、精盐1克和蛋清抓上劲，放入湿淀粉上浆。绿豆芽掐去头尾（即掐菜），洗净备用。炒锅置旺火上，下猪油至三成热（约66℃）时，把鸡丝下锅划散，呈白玉色时倒入漏勺。锅内留油15克，将掐菜倒入锅内略炒，加绍酒、盐、味精，倒入鸡丝炒匀，淋上猪油起锅装盘，撒火腿丝即成。

特点:

色泽白嫩，掐菜爽口，鸡丝嫩滑，清新淡雅。

所属菜系：浙江菜

排骨冬瓜汤

原料:

准备的材料: 排骨250克, 冬瓜250克, 姜4片, 盐适量, 味精少许, 热开水4碗。

制作方法:

制作过程: 冬瓜、排骨切成小块, 姜切细丝。取一只大汤碗, 盛4碗热开水, 将冬瓜块、排骨块及姜丝放入, 以微波高段火力煮15-20分钟, 取出加盐及味精调味即可。

特点:

所属菜系: 其他

排骨炖白菜

原料:

主料 猪排骨250克，白菜头250克。辅料 香菜梗10克，精盐、味精、花椒水、葱姜，肉汤，清油。

制作方法:

1、把排骨剁成一寸五分长的段，白菜头切成长方块，香菜梗切成小段，葱，姜切成块，姜块用刀拍一下。2、勺内放水，水烧开后放入排骨烫一下取出，再用水冲洗净血沫。3、勺内放入少量清油，油烧热时放入葱，姜块炸锅，再放入白菜煸炒至半熟，添肉汤，加排骨，精盐，花椒水。烧开后，移在小火上炖烂，取出葱，姜块，加上味精，香菜梗，出勺盛在碗内即成。

特点:

汤洁白，味鲜香，肉烂脱骨。

所属菜系：东北菜

排骨面

原料:

面条500克, 大排骨 5片, 青菜250克, 水10杯, 葱2根,

制作方法:

"特点: 家常面食, 排骨香酥, 面条滑润

原料:面条500克, 大排骨5片, 青菜250克, 水10杯, 葱2根,

大蒜2瓣, 淀粉1杯。

a料: 酱油1杯、糖、酒1大匙、盐1小匙、胡椒粉少许。

做法:1、排骨洗净去, 两面拍松, 用a料腌约15分钟后沾裹地瓜粉。

2、油烧热, 将排骨用中火炸至表面呈金黄后转大火捞出。

3、面煮熟, 青菜亦烫熟捞出, 置于碗内。

4、面碗内加入葱花、高汤, 再加上排骨即可

特点:

家常面食, 排骨香酥, 面条滑润

所属菜系: 其它菜系

摩菜鸡

原料:

原料: 鸡一只(约1 5 0 0克), 番茄1 0 0克, 青椒5 0克, 杏仁1 2 0克。调料: 黄油7 5克, 红辣椒粉1 0克, 大蒜1 0克, 丁香粉、茴香粉、桂皮粉、香菜籽粉各少许, 芝麻1 0克, 无味巧克力1小块, 精盐适量。

制作方法:

1.将鸡除毛、内脏洗净去头脚切块; 番茄洗净用沸水烫后剥皮;
2.青椒去蒂籽切片, 把番茄、青椒、芝麻、杏仁、大蒜、巧克力放入绞肉机绞末, 加入精盐、丁香粉、茴香粉、桂皮粉、香菜籽粉, 红辣椒粉拌匀, 倒入适量鸡清汤调匀成调味汁; 备用. 3.把锅烧热后放入黄油, 待熔化后放入鸡块煎至上色, 盛入焖锅内, 倒入调味汁, 加盖煮沸后, 改用小火焖熟。食用时可配大米饭。

特点:

鲜香味美, 别有风味。

所属菜系: 其他西餐

攒丝燕菜

原料:

干燕菜18克 生鸡丝45克 香菇丝(水发)15克 兰片丝(水发)15克 荸荠丝15克 火腿丝45克 鸡蛋皮丝18克 清汤1500克 味精 料酒 食盐 碱各适量

制作方法:

"1. 将干燕菜加入温水泡发(约15分钟), 轻轻捞出, 用镊子择去燕菜毛和根, 用净水冲洗2~3次(切不可揉搓), 以洗净灰土为准, 然后滗去冷水, 把碱放在燕菜上, 加开水,待燕菜涨起, 用细罗滗去碱水, 再用开水冲洗2~3次(以去碱味), 即已涨好用干净布挤去水分待用。
2. 将生鸡丝等配料分别用开水氽熟, 捞出后, 再分别用清汤煨一下, 使其入味, 滗去水分, 按顺序码在深碗里, 扣在汤古子内(面朝上), 再将燕菜盖在上面。
3. 把汤勺放在武火上, 放入清汤、料酒、味精和食盐, 烧开后, 撇去浮沫, 把汤倒入汤古子内即成(浇汤时, 注意用手勺压住燕菜, 防止冲散)。

特点:

滋肺补肾健体延年。适用于肺阴虚肺结核的咳、咯血, 可为平时的滋补强身食品。

所属菜系: 其他

收涩----燕麦粳米粥

原料:

燕麦30克，粳米100克。

制作方法:

"【制作方法】

粳米淘洗净，放入锅内，加清水适量。用旺火烧沸，转用中火熬煮米熟开花时，将燕麦粉用冷开水调匀，放入锅内，用手勺调翻均匀。烧沸，转用小火熬煮米烂成粥，即可作早晚餐食用。

【本品特点】

粥糯、稠、软、滑、香，爽口。功用为健脾开胃消食，收涩止血止汗。用于食欲不振、消化不良、血汗、盗汗、便血、浮肿等症。

特点:

粥糯、稠、软、滑、香，爽口

所属菜系: 其它菜系

整鱼两吃

原料:

鲜妒子鱼750克。虾仁25克，胡萝卜15克、香菜15克、猪肥肉50克、青豆10克、精面粉15克。葱10克、姜10克、精盐2克；鸡蛋清25克、芝麻油10克、淀粉30克、花生油250克。红樱桃2个、番茄酱10克、白糖20克、醋20克、绍酒15克。

制作方法:

将妒子鱼去内脏、鳃及鳍，切下鱼头，劈两片。再剔下两面鱼肉，去净鱼腹部细刺。取一片鱼肉，皮朝下放案板上，从鱼身前部起，用劈刀法和直刀法将鱼改成松鼠花刀，连同鱼头用葱姜汁精盐腌渍。另一片鱼肉用斜刀法，以鱼尾劈起至前身部（鱼片厚0.2厘米，依肉皮相联）待用。虾仁、猪肥肉剁成泥，加清汤、精盐、鸡蛋清、葱姜汁、芝麻油，搅成虾馅，分别抹在批好的鱼片上，卷成直径约1厘米的鱼卷至尾部，即成合页鱼。然后用鸡蛋清、湿淀粉，调成稀汁，均匀抹在鱼卷和半个鱼头上，加葱段、姜片，上笼蒸7—8分钟，至熟取出，去掉葱姜，放鱼盘一边。炒锅内放花生油，中火烧至八成热（约200℃）时，将松鼠鱼连同另一半鱼头，先拍上精面粉，挂匀鸡蛋黄，下锅炸成金黄色时捞出沥油，放鱼盘另一边。两粒红樱桃安放在两个鱼眼上。炒锅内留少量花生油，置中火上，烧至六成热（约150℃），放入番茄酱、白糖、葱头、胡萝卜煽炒，然后加清汤、醋、精盐烧开，用湿淀粉勾成琉璃芡，加入青豆、加进少量热油调匀，浇入松鼠鱼上。另用炒锅一只加入清汤、精盐、绍酒用旺火烧沸，用湿淀粉勾成芡，加芝麻油、香菜梗浇合页鱼上即成。

特点:

一菜两色，上鱼两味，咸鲜、酸甜适口，造型美观。

所属菜系：鲁菜

文思豆腐

原料:

豆腐，清鸡汤，笋丝，香菇丝，盐，味精，火腿丝，菜丝，鸡油

制作方法:

将豆腐切成豆腐丝，入沸水锅中略焯，去除豆腥气，使豆腐成丝条，炒锅内加清鸡汤，外加清汤，放豆腐丝，笋丝，香菇丝，烧沸后撇去浮沫，加盐，味精，火腿丝和菜丝稍烩，出锅倒入汤碗内，淋上鸡油即成。

特点:

色泽白绿相间，豆腐细嫩，汤汁鲜美。

所属菜系：江苏菜

文昌按粿

原料:

糯米粉1000克、生油25克、清水适量、椰子1个、红糖300克、白芝麻仁50克、花生米100克。

制作方法:

1、将干糯米粉堆放案板上，开窝，加入适量清水拌匀，再加入生油，不断揉搓，使这柔韧有筋，再分成20等份，逐个揉成圆形，用手掌将其按压成扁圆状块件（胚体）待用。2、把椰子剥去外衣，破开硬壳，用特制椰子刨将椰肉刨出细粒椰茸；花生米和白芝麻分别爆炒熟香，碾成粉末状。放入鲜椰茸、红糖一起搅混和匀，便成馅料。3、热锅烧水至滚，放入“胚体”，用中火煮熟，捞起，逐个放“馅料”中沾上满满一层，随后便可进食或摆盘上席。

特点:

香甜软糯，椰味十足，粘韧适中，制法简便，别具特色。

所属菜系：海派菜

文昌空心煎堆

原料:

糯米粉500克、白糖100克，生油2000克。

制作方法:

1、取100克糯米粉用清水调拌，搓成粉团，放沸水锅里煮熟，捞出放在案板上，混入余下的400克糯米粉并加入白糖，拌匀后用手掌反复搓至有韧性和粘性（如太干硬，可加进少许热水再搓），即成糯米粉团。2、将糯米粉团分成两等份，分别揉圆，压平，捏成空心圆球状，留一小洞，往里充气后快速封口，即成两个煎堆坯。3、热锅落油，烧至120℃时，将煎堆坯轻轻放进热油中，边炸边用长筷子翻动，使之均匀受热，炸至体积比原坯大一倍时捞起，待完全冷却后再用同样方法炸一遍，如此反复3---4次，使之膨胀至排球般大小即成

特点:

色泽金黄，体积膨大滚圆，皮簿酥脆，香甜可口

所属菜系：海派菜

料烧鸭

原料:

肥烤鸭肉350克、冬笋75克。精盐5克、白糖30克、味精3克，酱油25克、鸡清汤100克、香醋15克、湿淀粉25克、花生油500克（实耗50克）、熟鸭油25克。

制作方法:

将鸭肉顺丝片切成3.5厘米长，2厘米宽、0.4厘米厚的薄片。笋切成片待用。将锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至六成热（约150℃）时，放入冬笋片过油，然后倒入漏勺沥油。原锅仍置旺火上，放入笋片，加精盐、白糖、味精、酱油、鸡清汤，汤烧沸，将鸭片倒入，放入香醋，用湿淀粉勾芡，淋入熟鸭油，起锅装盘即成。

特点:

色泽红润光亮，鸭肉香味浓郁，口味甜中带酸，回味绵长。

所属菜系：江苏菜

斩鱼圆

原料:

活草鱼一条（重约1250克）。熟火腿20克、水发冬菇一朵。精盐11克、味精2.5克、绍酒15克、姜汁水15克、葱段5克、熟鸡油10克、熟猪油20克。

制作方法:

将鱼剖洗净，从尾部沿着脊背批取两半，去腹部鱼肉，剔下鱼皮，剥去红筋，取用净鱼肉约425克，切薄片洗净，放砧板上用双刀排制成绿豆大的粒，放入钵内，加清水500克、精盐9克，向同一方向搅拌，至鱼肉有粘性并见细泡时，放在阴凉处发涨，火腿15克切薄片，5克斩末。把涨好的鱼茸加入料酒、熟猪油、姜汁水、火腿末，味精1.5克拌匀。取炒锅一只，放入半锅冷水，然后用左手抓起鱼茸轻轻握拳，使鱼茸从虎口挤出，用右手逐个下入锅内，成直径4厘米左右的鱼圆。然后把锅移至中火上，渐渐加热，如水稍沸，即加入冷水，并随时撇去浮沫，用手勺背轻轻翻动，至鱼圆呈玉白色时，将锅移至微火上养5分钟，再移至旺火上，待汤水中间顶起即出锅。取荷叶碗一只，放入精盐2克、味精1克调好味，将鱼圆连汤盛入锅内，盖上火腿片、冬菇，放上葱段，淋上熟鸡油即成。

特点:

鱼肉颗大松嫩，香鲜油润爽滑。

所属菜系：浙江菜

新年吉祥菜

原料:

鸡翅五百克，水发发菜二十五克、水发冬菇二十五克，花生油二十五克，调配料各适量。

制作方法:

"一、把发菜水发后，择洗干净，入鸡汽加姜丝、葱丝、盐煨入味，去姜葱，取发菜放在盘中，淋熟花生油，拌匀。二、再把鸡翅膀尖剁去不用，从关节处割断，剁去两头，抽出骨头，不要弄破鸡皮，放入开水锅中氽一下，去血污沫，捞出，洗净。三、冬笋条,黄瓜条从出骨处串入鸡翅中,逐个串入后加冬菇入盆蒸熟,整齐码在发菜上.浇上蒸鸡翅原汁,即成.

特点:

酥烂鲜香，汁香翅嫩，营养丰富。

所属菜系：其他

方便油饭

原料:

糯米三杯(电饭锅杯)、香菇、猪肉丝、虾米、红葱头

制作方法:

"1. 米泡一晚,水滤干 2. 料炒好 3. 米与料拌匀,放入康宁锅,加水二杯微波6分钟后拿出搅匀,再微波6分钟即可

特点:

所属菜系: 其他西餐

无为熏鸭

原料:

原 料: 鸭子两只 葱片100克 姜片100克 茴香25克

制作方法:

鸭子治净，用盐擦透鸭身，放缸中腌4小时，中间须翻动一次。将鸭在开水中烫至皮缩紧，挂在风口处，擦去皮衣。熏锅中架放4根细铁棍，把鸭背朝下放上，熏5分钟后翻身再熏5分钟。大锅内放入、香料、酱油、葱、姜块，烧开后放入鸭子焖煮45分钟捞出，将鸭剁成块装盘即成。

特点:

"色泽鲜亮,味道鲜香.

所属菜系: 浙江菜

无为熏鸭

原料:

鸭子两只 鸭子两只物 葱片100克 姜片100克 茴香25克

制作方法:

鸭子治净，用盐擦透鸭身，放缸中腌4小时，中间须翻动一次。

将鸭在开水中烫至皮缩紧，挂在风口处，擦去皮衣。

熏锅中架放4根细铁棍，把鸭背朝下放上，熏5分钟后翻身再熏5分钟。

大锅内放入、香料、酱油、葱、姜块，烧开后放入鸭子焖煮45分钟捞出，将鸭剁成块装盘即成

特点:

所属菜系: 安徽菜

无为熏鸭

原料:

鸭子两只、葱片100克、姜片100克、茴香25克

制作方法:

1、鸭子治净，用盐擦透鸭身，放缸中腌4小时，中间须翻动一次。2、将鸭在开水中烫至皮缩紧，挂在风口处，擦去皮衣。3、熏锅中架放4根细铁棍，把鸭背朝下放上，熏5分钟后翻身再熏5分钟。4、大锅内放入、香料、酱油、葱、姜块，烧开后放入鸭子焖煮45分钟捞出，将鸭剁成块装盘即成。

特点:

所属菜系: 浙江菜

无花果牛肉汤

原料:

牛（左月右展）肉250克，无花果8个，陈皮1片

制作方法:

"[制法]: 1.牛（左月右展）肉洗净，切件；无花果、陈皮（去白）分别用清水洗净，备用。

2.将全部用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲1至2小时，调味供用。

[功能]: 安中益气、除疾祛斑

[适用范围]: 用于便秘、干咳、脾胃虚弱；或面部褐斑、面疱、雀斑、抽烟引起的口臭等症。常用本汤有美容、保护声带之功效。

特点:

安中益气、除疾祛斑

所属菜系: 其它菜系

无锡肉骨头

原料:

排骨，食盐，清水，绍酒，葱，姜，茴香，桂皮，酱油，白糖。

制作方法:

将排骨先斩成小块，用硝末，食盐拌匀入缸内腌十小时左右取出，放入锅内，加清水烧沸后，捞出洗净，将锅洗净，用竹箬垫底，将排骨和方肉放入，加绍酒，葱，姜，茴香，桂皮，清水造量，用大火烧沸后再加酱油，白糖，用中小火焖烧一小时，至排骨酥烂，汤汁稠浓而香时即成，食用时取出改刀装盘，浇上卤汁。

特点:

浓油赤酱，肉质酥烂脱骨，汁浓味鲜，咸中带甜，香气浓郁。

所属菜系：江苏菜

日式凉面

原料:

"日本进口绿藻面1包,山葵酱少许、海苔丝少许,水5杯,酱油1杯,沙糖少许,味素少许

制作方法:

"1.先将水,酱油,沙糖,味素少许(面汁)先煮滚放凉,冰在冰箱备用。 2.清水滚后放下面干。面再滚后关小火,约煮10-12分钟左右。面煮好时冲冰水冷却为止。山葵酱少许、海苔丝放进冰箱要吃时再拿出来。 3.吃时面汁以个人口味放适量山葵酱,海苔丝。 4.面粘调好的凉面汁即可食用。

特点:

所属菜系: 日本料理

日式海鲜炒面

原料:

鱼肉80克、青椒30克、洋葱20克、京葱10克、蘑菇10克、大蒜1只、虾仁30克、目鱼30克、色拉油少许、酱油少许、盐少许、意大利干面条120克

制作方法:

(1)把鱼肉、青椒、洋葱、京葱、目鱼切成细条，蘑菇切片，大蒜切末。用热水把面条煮10分钟，控去水分。(2)在炒锅中加入色拉油、鱼肉、虾仁、目鱼炒熟后，加入青椒、洋葱、京葱、蘑菇、大蒜炒熟散发香味后，加入面条炒匀后，浇入酱油、盐炒匀即可食用。

特点:

日本风味，鲜香适口。

所属菜系：日本料理

日式炸豆腐

原料:

板豆腐或中华火锅豆腐. 酱油1杯. 日本味淋半杯. 清水4杯. 白细沙糖半杯. √生姜(磨成汁)少许. 白萝卜(用果汁机打成泥)海苔丝少许. 低筋面粉少许

制作方法:

1.先把酱油、清水、味淋、姜汁、沙糖煮滚备用(豆腐汁)。2.火锅豆腐(1块)切成8小块沾上低筋面粉。3.油热至140℃左右，把沾好面粉的豆腐下油锅炸至金黄色起锅，放在皿中。4.豆腐上放少许萝卜泥淋上调好的豆腐汁，加少许海苔丝即可食用。

特点:

所属菜系：日本料理

旱蒸南瓜

原料:

南瓜500克，米粉50克，淀粉50克，生姜5克，大蒜5克，辣大酱20克，白糖10克，辣椒面5克，青蒜苗25克，味精2克，豆油100克，油纸1张，精盐3克，芝麻油5克，泡菜汁5克

制作方法:

1、将南瓜洗净，去蒂，去皮，去籽，切成12厘米长，5厘米宽，4毫米厚的片条，用盐稍腌渍，滚上米粉、淀粉，放入豆油锅中煎炸呈黄色，捞出，放入蒸碗中加泡菜汁，封上油纸，放入蒸锅中，隔水蒸熟，取出，待用 2、青蒜苗摘洗干净，切成马耳形，姜蒜切成指甲片，待用 3、炒锅放豆油，烧热，放入辣大酱，稍炒，再下姜蒜片、白糖、味精、辣椒面，以及蒸好的南瓜片，急速翻炒，出锅，入盘，淋入芝麻油，即可

特点:

香辣微甜，咸酸适口，易于消化

所属菜系: 韩国

时菜肾球

原料:

鸭肾（12个）、冬菇（15克）、红萝卜（50克）、冬笋（150克）、时菜（350克）、葱（5克）、味粉（5克）、白酱油（50克）、菱粉（15克）。

制作方法:

一、将鸭肾内膜取去，用刀横直起花纹切成球形，以水洗净，冬菇浸湿切片，红萝卜及冬笋均切片，时菜，葱切段。

二、起旺火热油锅，将肾球放下先炒，再加上红萝卜、冬笋、葱同炒，另将时菜炒熟垫底，肾球装在面上，以味粉、白酱油调味，下湿菱粉勾芡上。

特点:

(客家菜)

所属菜系: 其他

昆布海藻瘦肉汤

原料:

瘦猪肉 500 克，昆布 30 克，海藻 30 克，生地黄 60 克，红枣 5 个。

制作方法:

做法

(1) 昆布、海藻水浸后洗净，生地黄、红枣（去核）洗净；瘦猪肉洗净，切块。

(2) 把全部材料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 2 小时，调味供用。

说明

本汤以养阴滋润、化痰结、清痰热为主。汤中昆布、海藻性味均属咸寒，功效相似，功能软坚散结、消化热痰，均含有碘化物，能促进病理产物和炎性渗出的吸收，对甲状腺机能亢进、基础代谢率增高有暂时的抑制作用，并有降低胆固醇及降血压作用；《名医别录》说昆布能“主治十二种水肿，癭瘤聚结气。”《神农本草经》认为海藻“主癭瘤气、颈下核、破散结气、痈肿”，《名医别录》说它能“治气痰结满。”生地黄性味甘苦寒，功能滋阴养血、凉血泄热，含有地黄素、甘露醇、葡萄糖、维生素 A 类物质及矿物质，《神农本草经》说它能“填骨髓，长肌肉，作汤除寒积聚。”瘦猪肉甘润，健脾养血。红枣健脾益气，并可缓和昆布、海藻、生地黄的寒性。合而为汤，清化痰结、养阴退热，既可作单纯性甲状腺肿、慢性颈淋巴腺炎、高血压等的辅助治疗汤品，也可作一般家庭饮用的清凉饮品。

注意

胃寒者及平素体质虚寒者不宜用本汤。

特点:

养阴清热，化痰散结。痰热郁结，症见咳喘痰黄或痰结成核，时有发热，或热病后期，余热未清之伤津发热；或久病阴虚之发热，低热不退。亦可用于高血压、淋巴结炎、甲状腺肿等属阴虚痰热郁结者。

所属菜系： 粤菜

昆布鸡腿汤

原料:

材料: 鸡腿肉8两内320克); 昆布2两(约80克), 葱、姜各1 / 2两(约20克, 切片); 盐少许, 炼奶互汤匙; 水5杯.

制作方法:

(1) 鸡肉切大件, 昆布用布抹净。浸透, 切丝。见图1~3。(2) 鸡肉、昆布放滚水中余过, 洗净。(3) 煮滚5杯水, 下姜、葱、鸡肉、昆布, 煮滚改中火煲之。(4) 煲好后, 加盐调味, 最后拌入炼奶即

特点:

"味鲜肉嫩, 口感适宜, 含有对人体所需的碘元素.

所属菜系: 浙江菜

昆布鸡腿汤

原料:

材料: 鸡腿肉8两内320克); 昆布2两(约80克), 葱、姜各1 / 2两(约20克, 切片); 盐少许, 炼奶互汤匙; 水5杯.

制作方法:

(1) 鸡肉切大件, 昆布用布抹净。浸透, 切丝。见图1~3。(2) 鸡肉、昆布放浪水中余过, 洗净。(3) 煮滚5杯水, 下姜、葱、鸡肉、昆布, 煮滚改中火煲之。(4) 煲好后, 加盐调味, 最后拌入炼奶即

特点:

"味鲜肉嫩, 口感适宜, 含有对人体所需的碘元素.

所属菜系: 浙江菜

明月红松鸡

原料:

生鸡腿肉150克（出骨），肥瘦猪腿肉150克，菠菜150克，火腿10克，鸡蛋2个，生菜叶25克，鸡清汤150毫升，料酒15克，酱油15克，精盐6克，辣酱油15克，辣大酱25克，白糖20克，细干淀粉15克，水淀粉15克，豆油250克（实耗75克），味精1.5克，葱花5克，姜末5克。

制作方法:

1、将出骨鸡腿肉皮朝下放在砧墩上，摊平，用刀在肉面轻轻剖成十字花刀，猪肉斩成细茸，用5克料酒，2.5克精盐，5克白糖，5克水淀粉及半个鸡蛋，拌匀。2、往鸡腿肉上撒上细干淀粉，把拌好的肉茸均匀地铺在鸡腿上，用刀轻轻排斩，使肉茸和鸡腿肉粘在一起（若不排斩，下锅后易脱干）；菠菜择洗干净，待用。3、炒锅上火烧热，用油滑锅后，加入250克豆油，烧热，下入鸡腿肉，先煎挂肉茸的一面，煎成金黄色时，翻身稍煎皮面，滗去余油，随后烹入10克料酒、酱油、精盐、辣大酱、辣酱油、味精、葱花、姜末、鸡清汤，用小火烧10分钟，呈深红色时，起锅切成条，肉面朝碗底，排在碗中，倒入原卤，上屉蒸一个小时。4、用小碟子1个，抹上1克豆油，把1个鸡蛋去皮，放在碟子里，用火腿和油菜叶摆成菊花形，用小火蒸熟，待用。5、将蒸好的鸡腿肉取出，滗去原卤，肉面朝上扣在盘内，炒锅上火，加入15克豆油烧热，放入菠菜菜段，加入精盐1克、味精0.5克，煸好后，围在鸡腿肉四周，把原卤倒入锅中上火，烧至稍稠，用水淀粉10克勾薄芡，浇在鸡腿肉上，再把蒸好的鸡蛋放在鸡腿肉面上，即成。

特点:

酥烂清香，红绿相衬，鸡蛋似明月。

所属菜系：韩国

明火海螺

原料:

活大海螺3只，葱、姜、香菜、干红辣椒细丝、生抽、盐、味精、蚝油、糖、油各适量。

制作方法:

1. 大海螺出肉留壳，将螺肉去黄片成薄片，螺壳洗净用面团固定在盘中间。2. 螺肉入沸水锅氽熟装盘，另起锅兑好味汁，浇在螺片上，撒上料头，浇热油既成。再在螺壳内加入酒精，点燃上桌。

特点:

口味鲜美，造型美观，形式新颖，为筵

所属菜系：其他

明炉梅子鸭

原料:

"嫩光鸭1个,酸梅5只,蒜茸、姜、葱末各2.5克,料酒,味精,胡椒粉等各适量.

制作方法:

(1)取肥嫩光鸭1只(约1500克),在翼底部用小刀划一洞,取出内脏和硬软喉管洗净,沥干水分,下沸水锅将鸭皮烫一下捞起(鸭皮不宜烫得太熟,否则不易上色),用铁钩挂起。另将酸梅5只搓烂待用。(2)烧热锅放入生油25克,投入蒜茸、姜、葱末各2.5克煸透,烹入料酒8克,加入酸梅、味精5克、盐10克、糖25克、柱候酱25克、胡椒粉1克炒匀取出,灌入鸭肚内。(3)麦芽糖10克用浙醋10在、料酒7克调稀,涂在鸭皮上用手抹匀,吊在通风处吹干后,放入烤炉,烤熟后取出,倒出原汁,砍下鸭头、鸭尾,将鸭身斩件,排在盆中,安上头、尾成原鸭形状;原汁内加入麻油5克调匀,淋在鸭面上即成。

特点:

此菜色呈酱红色,入口香、脆、嫩、滑。

所属菜系: 粤菜

明炉梅子鸭

原料:

嫩光鸭1个酸梅5只蒜茸、姜、葱末各2.5克

制作方法:

(1)取肥嫩光鸭1个(约1500克),在翼底部用小刀划一洞,取出内脏和硬软管洗净,沥干水分,下沸水锅将鸭皮烫一下捞起(鸭皮不宜烫得太熟,否则不易上色)用铁钩挂起。(2)另将酸梅5只搓烂待用。(3)烧热锅放入生油25克,投入蒜茸、姜、葱末各2.5克煸透,烹入料酒8克,加入酸梅、味精5克、盐10克、糖25克、柱候酱25克、胡椒粉1克炒匀取出,灌入鸭肚内。(4)麦芽糖10克用浙醋10在、料酒7克调稀,涂在鸭皮上用手抹匀,吊在通风处吹干后,放入烤炉,烤熟后取出,倒出原汁,砍下鸭头、鸭尾,将鸭身斩件,排在盆中,安上头、尾成原鸭形状;原汁内加入麻油5克调匀,淋在鸭面上即成。

特点:

此菜色呈酱红色,入口香、脆、嫩、滑。

所属菜系: 粤菜

明珠桂鱼

原料:

桂鱼: 尾(约重1500克), 鸡蛋6只, 珍珠笋1听, 白菜心150克, 胡萝卜个400克, 猪油20克。淀粉5克, 盐味精各适量。

制作方法:

整鱼洗净, 取下头尾用盐略腌, 蒸熟待用。二去掉鱼的皮、=骨、刮下鱼肉剁成茸, 拌上劲, 挤成小圆子40枚, 将珍珠笋、白菜心, 胡萝卜改成珠状上味, 与鱼圆同烩, 置放盘中, 两端摆好头尾即成。

特点:

湖北传统名菜, 又叫漓鱼圆, 系江汉平原的节日美馐, 也可作酒宴上的大菜。鱼圆滑爽白净, 光洁似争, 韧性好,

所属菜系: 其他

星州炒米粉

原料:

材料: 米粉70克 南瓜20克 虾米10克 肉丝20克 油葱酥少许 香菜少许
调味料: 咖喱粉1勺 细糖1/3勺 酱油3/2勺 胡椒粉少许 水少许

制作方法:

1.起油锅, 将肉丝过油, 炒熟后捞起沥干。2. 米粉用热水浸泡至软后捞起, 沥干水分备用。南瓜去皮去籽洗净后, 切成细丝备用 3. 锅内留下少许油, 烧热后, 将咖喱粉放入炒香, 再倒入其它调味料炒匀, 依序放入米粉、南瓜、虾米、肉丝、油葱酥、用小火拌炒均匀, 等南瓜熟后, 即可装盘, 上桌前撒少许香菜即可。

特点:

鲜嫩爽滑, 咸味适中。

所属菜系: 浙江菜

春季养生十大药粥

原料:

" 粳米,荠菜,韭菜,芹菜,猪肝,红枣,薄荷,枸杞,胡萝卜,菊花,干山药片或鲜山药

制作方法:

春天是百病多发季节, 不仅流行病猖獗, 如果不注意保养, 一些慢性病也容易复发或病情加重。本栏目列出简便易做、有效的十大药粥, 既利消化吸收, 又助春阳生发, 是理想的春日养生食品。

荠菜粥

先将粳米100克倒入锅内, 加水煮沸, 再加上少将的荠菜100克, 同煮作粥。早、晚随量食用。荠菜富含蛋白质和10多种氨基酸, 还含葡萄糖、蔗糖、乳糖等, 营养丰富, 味道甘美, 荠菜还有防治麻疹春季常见病的作用。近年来研究资料表明, 食用荠菜等野菜, 还有助于身体长高。

韭菜粥

先将洗净粳米100克倒入锅内, 加水煮沸, 再加入洗净切碎的韭菜550克, 同煮作粥, 早、晚随量食用。春日食韭菜有辛辣助阳、促进生发的效用。韭菜富有维生素a、b、c和糖类、蛋白质, 且含抗生物质, 有调味杀菌等作用。因其性热助阳, 凡阴虚体质, 或身有疮疡者不宜食用。

芹菜粥

将芹菜连根洗净, 每次用150克芹菜, 加水熬煮, 取汁与粳米100克, 同煮作粥, 早、晚随量食用。《本草纲目》记载, 芹菜与粳米煮粥, 有“有伏热、利小便”的作用。春季肝阳易动, 常使人肝火头疼、眩晕目赤, 有此病患者或中老年人, 常吃些芹菜粥, 对调节身体、降低血压、减少烦躁有一定好处。春季也是小儿麻疹多发季节, 若及早发现, 也可煮芹菜粥给小儿食用, 以达到解表透疹的目的, 此外, 芹菜粥也颇适宜于生长发育旺盛的孩童食用。

猪肝粥

取猪肝50克、粳米250克洗净，加水煮粥，随量食用。据世界卫生组织——专家小组对各国儿童生长速度考察结果表明，春天（尤其是五月）是儿童生长最快的季节。生长速度快，在膳食中需增添一定营养。猪肝中含有丰富的蛋白质、卵磷脂和微量元素，有利于儿童的智力发育和身体发育。

红枣粥

取红枣50克，粳米100克，同煮为粥，早、晚温热服食。红枣具有良好的补益作用，对小孩的生长发育有很大的好处。尤其是其性平和，能养血安神，适用于久病体虚、脾胃功能薄弱煮服食。可见红枣粥对美容护肤也是大有益处的。

薄荷粥

取薄荷15克，煎汤俟冷。以粳米60克煮粥，待粥将成时加入冰糖适量，再煮一二沸即可。可供早晚餐温热服食。薄荷是一种唇形植物，中医用薄荷作为发汗解热剂。明李时珍《本草纲目》云：“薄荷，辛能发散，凉能清利，专于清风散热。故头痛、头风、眼目、咽喉、口齿诸病为要药。”据《医余星》记载：“薄荷通关格，利咽喉，令人口香。”中老年人春季吃些薄荷粥，可以清心怡神，疏风散热，增进食欲，帮助消化。

枸杞粥

取枸杞50克，粳米100克，同煮成粥，早、晚随量食用。枸杞子性味甘平，为肝肾经要药，是一种滋补肝肾的药食两用之品。春属木，与肝关系甚为密切。春季选食枸杞粥，可以补肝肾不足，治虚劳阳痿，咳嗽久不能愈者（无外感者）。此外，由于本品有降低血糖和胆固醇、保护肝脏、促进肝细胞新生等作用，故有助于治疗糖尿并动脉粥样硬化、慢性肝炎、夜盲症、营养不良、贫血等。

胡萝卜粥

胡萝卜350克，洗净切碎，加粳米100克，和水煮粥，早、晚餐服食或作午后点心。胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，人体摄入后，可转变成维生素a，能保护眼睛和皮肤的健康。患有皮肤粗糙和夜盲症、眼干燥症、小儿软骨病的人，食之很有裨益。特别是春季多风，天气温暖干涩、头屑增多现象，以胡萝卜煮粥食用，有一定的防治作用。平素脾虚泄泻者慎用本品。

菊花粥

菊花50克，粳米100克，先将菊花煎汤，再将菊花汤与粳米同煮成粥，早、晚随量食用。中药菊花早为古代医家所喜用，《神农本草经》中把它列为上品，其性味甘苦而凉，具有疏散风热、宣通肺气、平肝明目的作用。现代药理研究发现，菊花中含有挥发性精油，故具芬香，也含胆碱、维生素a、维生素b、氨基酸，还可增强毛细血管的抵抗力，并降低血压。临床上也有用以防治冠心病，中老年人如能在春季吃些菊花粥，不仅可防治风热头痛，肝火目赤，眩晕耳鸣，而且久服还有使人肢体轻松，耳聪目明，提神醒脑效果。

山药粥

以干山药片45——60克，或鲜山药100——200克，洗净切片，与粳米100克同煮粥，作早、晚餐食用。山药味甘平，是一种性质平和的滋补脾、肺、肾的食物，据近代医学研究，山药含有淀粉酶、胆碱、粘液质、糖蛋白和自由氨基酸、脂肪、碳水化合物、维生素c及碘、钙、磷等。山药中所含的淀粉酶，有人称之为“消化素”。因为它能分解蛋白质和碳水化合物，所以有滋补效果。中

老年人在春季里经常食用山药粥，补益颇多。

特点:

" 利消化吸收,助春阳生发

所属菜系: 其它菜系

春盘面

原料:

白面粉3000克 羊肉1000克 羊肚500克 鸡蛋5个 蘑菇200克 韭黄250克 白菜薹500克 生姜 食盐 胡椒粉 料酒 醋各适量。【来源】《饮膳正要》

制作方法:

"1. 将羊肉,羊肚洗净,切成2厘米见方的小块蘑菇洗净,一切两块白菜薹洗净,切段韭菜洗净,剁碎待用. 2. 将白面粉用水发透,放入韭黄,食盐,揉成面团,用擀面杖擀薄,切成面条. 3. 将羊肉块,羊肚块放入铝锅内,加入生姜,蘑菇,置武火上烧开,然后将面条下入,烧开,放入食盐,料酒,醋,胡椒粉即成. 用法 当饭吃,吃面条,喝汤,吃饱.

特点:

补中益气。适用于脾胃气虚、营养不良所致的气短、懒言、肢体困倦、身体消瘦等症。

所属菜系: 其他

春笋拌白肉

原料:

带皮肋条（五花三层）煮肉 500 克，净春笋 150 克，酱油 50 克，麻油 25 克，味精 1 克，香醋 15 克，精盐 10 克，生姜 1 片，从 1 根，绍酒 10 克，肉清汤 1250 克。

制作方法:

（1）将肋条肉放入沸水中烫去血沫，捞出洗净，放入大沙锅内，加肉清汤、姜、葱、绍酒和精盐 8 克，上火煮至八成熟捞出，去皮，冷却，切成约 6.6 厘米长、3.4 厘米宽、0.8 厘米厚的薄片。将春笋丢如锅内煮熟捞出，切成约 3.3 厘米长、1 厘米宽的厚片。

（2）用酱油、醋(10毒□10.途□危部耍□轿陕敞□□谩?（3）将春笋片用沸水烫 3 分钟捞出沥去汤水，再将肉皮倒入浸烫 1 分钟捞出，一并倒入卤汁内，趁热拌匀。装盘时先用笋片垫底，然后将肉片放在上面，淋入麻油，将卤汁倒入盘内即成。

特点:

菜品笋脆肉鲜，食之爽口，肥而不腻，佐酒最宜。如配?

所属菜系：江苏菜

春笋炒步鱼

原料:

鲜活步鱼一条（约500克）。嫩春笋肉100克。酱油20克、绍酒10克、精盐1克、葱段10克、白糖5克、熟猪油500克、湿淀粉50克、芝麻油5克、味精25克、胡椒粉1克。

制作方法:

将步鱼宰杀、洗净，切去鱼嘴和鱼鳍，斩齐鱼尾、批成雌雄两片，用精盐1克、湿淀粉35克上浆待用。笋切成瓦鱼块，略小的切滚料块。将酱油、白糖、绍酒、味精和湿淀粉15克、汤水25克放入小碗中调成芡汁待用。烧锅置火上烧热，滑锅后下猪油至三成热（约66℃）时倒入笋块炸约15分钟，用漏勺捞起待油温升至五成热（约110℃）时，复炸20秒钟起锅倒入漏勺，锅内留抽25克放入葱段煸出香味，即下鱼块和笋块，把调好的芡汁淋入锅内，轻轻颠翻炒锅，以防鱼肉散碎，待芡汁包住鱼块时，淋上芝麻油即可。吃时根据食者爱好可加适量胡椒粉。

特点:

鱼嫩味鲜，笋脆爽口，色泽油亮，咸鲜馥郁。

所属菜系：浙江菜

春笋白拌鸡

原料:

仔母鸡一只（重约500克）。春笋75克。绍酒20克、葱20克、姜10克、酱油、20克、醋15克。芝麻油20克、味精2克、精盐5克、白糖7.5克。

制作方法:

将鸡治净，放入肉清汤中，加绍酒、葱姜、煮至八成熟，捞出将其肉批成薄片。春笋去底根，放入汤中煮熟。捞出切成薄片。将酱油、醋、芝麻油、味精、精盐、白糖调和成卤汁待用。将笋片入肉汤中烫3分钟，捞出沥水，再倒入鸡片略烫，趁热用卤汁拌好笋片，置于盘中，上放鸡片，浇上卤汁即成。

特点:

笋嫩清香。鸡肉鲜美，口味鲜咸，佐酒下饭兼优。

所属菜系：江苏菜

春笋豌豆

原料:

主料: 春笋尖150克: 嫩豌豆肉50克。 辅料: 盐1.5克味精2.5克、湿淀粉5克、熟鸡油15克、熟猪油25克。

制作方法:

豌豆入沸水氽熟, 冷水过凉沥干。春笋切丁, 入沸水氽过。炒锅置中火上烧热, 下猪油、放入豌豆和笋丁略炒, 加水50克, 沸后, 加盐、味精、湿淀粉勾芡, 淋鸡油后出锅。

特点:

豌豆碧绿色艳, 口味鲜嫩, 春令佳肴。

所属菜系: 浙江菜

春苗吐艳

原料:

用料: 豆苗300克, 煮熟去壳浸热的鹌鹑熟蛋6只, 蟹黄60克。调料: 湿淀粉、姜汁酒、绍酒各3茶匙, 精盐2茶匙, 味精、胡椒粉、麻油各1茶匙, 上汤半杯, 植物油1.5汤匙。

制作方法:

1.将蟹黄用近滚的水浸至五成熟, 滤去水分, 再将豆苗放在锅中干炕加入一些油, 加入姜汁酒, 淋入一些滚水炒透, 倒在漏勺里, 压干水分。2.炒锅内放油0.5汤匙烧三成热, 豆苗放锅中, 用湿淀粉调匀为芡, 放在盘中, 将鹌鹑蛋排放在盘边周围。3.将炒锅内放油0.5汤匙烧三成热, 放入绍酒, 放入上汤, 用精盐、味精调好味, 撒上胡椒粉, 再放入蟹黄, 加入油、麻油和匀, 均匀淋上豆苗等上便成。

特点:

此菜甘香味鲜, 形状优美。

所属菜系: 其他

春补喝板栗粥

原料:

" 板栗100克,糯米100克,生姜10克,少许盐

制作方法:

"制作:

板栗100克去皮，切碎粒与淘好的糯米100克，加拍碎的生姜10克煮米烂汤稠，加少许盐，温热服食。

效用:

补肾益气、强腰膝、厚肠胃，适用春季脾虚腹泻、肾虚痛，腿脚无力等症，中老年人常食用健康延寿。

特点:

补肾益气、强腰膝、厚肠胃，适用春季脾虚腹泻、肾虚痛，腿脚无力等症，中老年人常食用健康延寿

所属菜系：其它菜系

春饼卷菜

原料:

" 面粉100克,水30克,圆白菜,火腿各50克,荸荠25克,洋葱25克.

制作方法:

"原料:面粉100克,水30克,圆白菜,火腿各50克,荸荠25克,洋葱25克.

烹饪方法:将圆白菜,洋葱,火腿,荸荠切片,用沸水将圆白菜,洋葱焯一下捞

出,然后放入火腿,香油,醋,盐拌匀,将面粉用水调匀烙成薄面饼.

将拌匀的调料放在薄面饼上卷起即可.

特点: 北京夏季家常主食,特点是做法简单,风味独特

特点:

" 北京夏季家常主食,特点是做法简单,风味独特

所属菜系: 北京菜

春饼卷菜

原料:

"面粉100克,水30克,圆白菜、火腿各50克

制作方法:

"面粉100克,水30克,圆白菜、火腿各50克

洋葱、荸荠25克,盐2克,醋1克,姜片15克,香油50克

烹饪方法

1.将圆白菜、洋葱、火腿、荸荠切片,并用沸水将圆白菜、洋葱烫一下捞出沥干水,然后放入火腿、香油、醋、盐拌匀。

2.将面粉用水调匀,烙制成薄面饼。

3.将拌匀的调料放在薄面饼上卷起即可食用。

黄花菜

黄花菜即称金针菜、金菜、南菜或西菜,是用黄花的花蕾干制而成,其味香、鲜、嫩、糯,维生素和矿物质含量丰富,一向被视为珍贵的素菜。黄花菜的产地很广,以湖南产量最多,江苏质量最好。

特点:

北京夏季家常主食。以面粉烙制的荷叶饼包卷家常炒菜,即可食用。其特点是:制法简单,风味独特,食用方便。可根据原料和炒制工艺的变化制成各种不同口味。

所属菜系:北京菜

普罗旺斯大蒜西红柿面

原料:

20颗蒜头、四五个成熟红西红柿。1/4杯橄榄油、1杯鲜奶油。1大匙盐、1包500公克的意大利面、研磨意大利干酪粉、九层塔丝、少许普罗旺斯香草（可省略）。

制作方法:

1. 20颗大蒜剥皮切片。西红柿在热水中略烫过，以方便去皮去籽，然后再切成小丁 2. 在锅中混合橄榄油和蒜片，置炉上开小火，熬卅、四十分钟，直到蒜片变软且呈金黄色。接着鲜奶油入锅，搅拌一下，把火转至最小保温，勿使沸腾，洒少许普罗旺斯混合香草。即成大蒜奶油汁。 3. 大锅中加四、五公升水，沸腾后加1大匙盐，把意大利面入锅，煮至软硬适中的弹牙程度，即可捞起，沥去水份。 4. 把大蒜奶油汁浇在面上，搅拌后，分置四只温过的盘子上，洒上干酪粉，再把西红柿丁和九层塔丝平均铺在面上，食用时由各人自行搅拌均匀

特点:

所属菜系：其他西餐

晾肉

原料:

瘦猪肉1公斤，条面筋500克调料 植物油1公斤(实耗约120克)，香油20克，红曲粉30克，酱油180克，

制作方法:

白糖180克，料酒10克，葱50克，姜50克，味精适量。

作法(1)将瘦肉切成顺纹的长条。而后于肉条下边用刀平片(不断)。揭开

上边的片翻过来，照样再次平片，反复把肉条片成条带形状，吊在通风阴凉

处晾干，而后取下用温水洗干净。(2)用冷水把条面筋洗干净，挤出水分后，

切成小段，同时把姜切成小片，把葱切成小段待用。(3)用旺火烧锅，倒

入植物油，待冒烟时，放入面筋炸成金黄色后捞出来。(4)继续用旺火烧锅

倒上开水(浸没肉10厘米左右)，放入晾干的肉条，烧开后，改用文火煮1小

时许，把肉条捞入冷水内洗净。(5)把红曲粉放在大容器内，用1，500毫长

开水冲解，稍晾一会待用。(6)把锅放在旺火上，倒入香油烧热，加入葱姜

稍炒几下，再放白糖炒化后，加酱油、料酒、味精，同时把晾好的红曲粉水

用细筛漏入锅中，淹没肉即可。烧开后，放入炸好的面筋和煮好的肉条。

再烧开后，移入文火上煨1小时左右，到汤汁将净发粘时，连汤带肉盛入大盘

晾凉即成。

特点:

味香甜咸，红亮经咬，虽凉不冰，别有风味，加工制作，冬春适宜。

所属菜系：北京菜

晾肉

原料:

主料 瘦猪肉1公斤，条面筋500克。调料 植物油1公斤(实耗约120克)，香油20克，红曲粉30克，酱油180克，白糖180克，料酒10克，葱50克，姜50克，味精适量。

制作方法:

(1) 将瘦肉切成顺纹的长条。而后于肉条下边用刀平片(不断)。揭开上边的片翻过来，照样再次平片，反复把肉条片成条带形状，吊在通风阴凉处晾干，而后取下用温水洗干净。(2) 用冷水把条面筋洗干净，挤出水分后，切成小段，同时把姜切成小片，把葱切成小段待用。(3) 用旺火烧锅，倒入植物油，待冒烟时，放入面筋炸成金黄色后捞出来。(4) 继续用旺火烧锅倒上开水(浸没肉10厘米左右)，放入晾干的肉条，烧开后，改用文火煮1小时许，把肉条捞入冷水内洗净。(5) 把红曲粉放在大容器内，用1，500毫长开水冲解，稍晾一会待用。(6) 把锅放在旺火上，倒入香油烧热，加入葱姜稍炒几下，再放白糖炒化后，加酱油、料酒、味精，同时把晾好的红曲粉水用细筛漏入锅中，淹没肉即可。烧开后，放入炸好的面筋和煮好的肉条。再烧开后，移入文火上煨1小时左右，到汤汁将净发粘时，连汤带肉盛入大盘晾凉即成。

特点:

味香甜咸，红亮经咬，虽凉不冰，别有风味，加工制作，冬春适宜。

所属菜系：京菜

暑热烦渴

原料:

" 鲜苦瓜250克,清水适量,盐,鲜芦根100克, 冰糖50克, 水适量

制作方法:

"苦瓜猪瘦肉汤

【功效】： 清暑除热，明目解毒。治疗感暑烦渴、暑疖、痱子过多、眼结膜炎等。

【分量和用法】： 每次用鲜苦瓜250克去核切块，猪瘦肉200克切片，清水适量，煮汤。加盐调味，佐膳。

【注意事项】： 本方适用于夏季。若非佐膳，每次用苦瓜干50克煎水饮亦有同样疗效。

鲜芦根炖冰糖

【功效】： 清热生津，润肺和胃，除烦止呕。治疗胃热口臭、胃热烦渴、呕吐等。

【分量和用法】： 每次用鲜芦根100克，冰糖50克，水适量，放瓦盅内隔水炖熟，去渣代茶饮。

【注意事项】： 本方以夏季炎热时应用较多。

特点:

" 清暑除热，明目解毒,清热生津，润肺和胃，除烦止呕

所属菜系： 其它菜系

月亮小蛋糕

原料:

主料 面粉175克，鸡蛋250克，白糖250克，香菜叶25克，青梅末25克，京糕25克。辅料 熟猪油少许。

制作方法:

"制作此点要选择新鲜的鸡蛋作原料，否则蛋清抽打不起沫，蛋糕涨发不好。另外，蒸蛋糕时气量不宜过大，以免走形。

1、将鸡蛋磕开，把蛋清、蛋黄分别盛入2个碗内，先把白糖倒入蛋黄碗内搅匀，再把蛋清抽打成蛋泡沫倒入蛋黄碗内搅匀，最后加入面粉，搅成蛋糊。2、将小盘放在

特点:

此蛋糕暄软香甜，造型美观，易于消化，为婴儿佳点。，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、和多种矿物质？

所属菜系：其他

月母子鸡

原料:

主料 母鸡1只(重约1公斤左右)。调料 葱20克, 姜15克, 料酒30克, 胡椒粉20个(砸破), 水适量。

制作方法:

作法(1)将母鸡开膛去内脏, 清洗干净后剁成块, 鸡油也切成块。将葱、姜均砸破。(2)将炒勺烧热, 先把鸡油熬化去渣, 然后下入鸡块进行煸炒, 至稍卷缩时下入各种调料和清水, 汤开后撇去浮沫。直至用大火将鸡块炖烂即成。

特点:

鸡肉乳白色。营养较丰富。“坐月”吃最佳, 汤清淡鲜美。

所属菜系: 川菜

月母子鸡

原料:

主料 母鸡1只(重约1公斤左右)。调料 葱20克, 姜15克, 料酒30克, 胡椒粉20个(砸破), 水适量

制作方法:

"(1) 将母鸡开膛去内脏, 清洗干净后剁成块, 鸡油也切成块。将葱、姜均拍破。(2) 将炒勺烧热, 先把鸡油熬化去渣, 然

后下入鸡块进行煸炒, 至稍卷缩时下入各种调料和清水, 汤开后撇去浮沫。直至用大火将鸡块炖烂即成。

特点:

鸡肉乳白色。营养较丰富。“坐月”吃最佳, 汤清淡鲜美。

所属菜系: 其他

朝阳鸡蛋豆腐

原料:

"软豆腐400克(切片),瘦肉75克(切粒),虾75克(去壳,去肠及沥干)(切粒),大熟鸡蛋2只,葱粒适量腌料: 特级蚝油2汤匙,芝麻油1茶匙,胡椒粉适量.

制作方法:

1、软豆腐用中火蒸10分钟,沥干,保暖。2、蒸鸡蛋切半,取出蛋黄压碎后待用。蛋白切粒,加入瘦肉,虾肉和腌料拌匀。3、用2汤匙油爆炒蛋白、瘦肉及虾肉至熟透,加入芡汁,煮至热透,淋上豆腐面,洒上压碎蛋黄及葱粒即成。

特点:

"软嫩鲜甜,口感润滑.

所属菜系: 浙江菜

期颐饼

原料:

党参180克 生鸡内金90克 白面粉250克 白糖适量。【来源】《医学衷中参西录》

制作方法:

"1.先将生芡实用水淘去浮皮，晒干，打细，过筛。2.将鸡内金打细，过筛，置盆内，加开水浸半日许。

3.将芡实粉、白面粉、白糖，用浸有鸡内金的水和匀，作成极薄小饼，烙成焦黄色，如饼干样。【用法】可以随时服食。

特点:

补益老人，化痰理气。适于不能行痰，致痰气郁结，胸胁满闷，胁下作痛。凡气虚痰盛的老人皆宜，并治疝气。

所属菜系: 其他

木樨小枣

原料:

密云小枣500克，白糖250克，桂花20克。

制作方法:

(1)将小枣洗净，挑去虫枣，用水泡6-8小时。锅上火，注清水烧开，下小枣煮30分钟，见枣色重、鼓起将熟时，加白糖同煮，但要改用微火，否则易糊。(2)煮到汤汁粘稠时，不断用手颠锅（不用铲子或勺，以防枣破皮）。(3)待糖汁全部裹于小枣上，出锅，晾凉，均匀地拌上桂花水即可。

特点:

风味独特，是佐酒和饮茶的小菜

所属菜系：其他

木樨肉

原料:

猪瘦肉150克，鸡蛋150克，干木耳5克，黄瓜克，盐5克，酱油3克，料酒5克，油80克，香油料克。

制作方法:

①将猪瘦肉切成长5、宽0.3、厚0.3厘米的丝。鸡蛋磕入碗中，用筷子打匀；②干木耳加开水泡5分钟，去掉根部，撕成块。黄瓜斜刀切成长2厘米的段，放平后直刀切成片，片形状即为菱形。葱、姜切成丝；③炒锅上火，加油，烧热后加入鸡蛋炒散，使其成为不规则小块，盛装在盘中，即为所说的木须；④炒锅上火，加油烧热，将肉丝放入煸炒，肉色变白后，加入葱、姜丝同炒，至八成熟时，加入料酒、酱油、盐，炒匀后加入木耳、黄瓜和鸡蛋块同炒，成熟后淋入香油即可。

特点:

所属菜系：东北菜

木耳海参猪肚汤

原料:

猪大肠 5 0 0 克，木耳 3 0 克，水发海参 2 5 0 克。

制作方法:

做法

(1) 木耳用清水浸开，洗净，海参洗净，切丝，猪大肠洗净，切小段。

(2) 把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 1—2 小时，调味供用。

说明

本汤来源于《药性考》，原名为海参木耳羹。汤中木耳性味甘平，含有多种维生素，有养血益阴、滋润肠燥的作用，《药性切要》说它有“润燥利肠”之功。海参性味甘咸温，功能补肾益精、养血润燥，《本草求源》说它有“润五脏，滋精利水”的作用。猪大肠性味甘平，以脏补脏，有润肠燥、补下焦的作用。合而为汤，补养阴血、滋润肠燥，则大便可通。《药性考》认为“海参、木耳，切烂，入猪大肠煮食”，可“治虚火燥结”。

注意

感冒发热、湿盛、便溏者不宜用本汤。

特点:

滋阴养血，润燥滑肠。老年人肾水不足，或妇女产后血虚津亏，症见大便燥结。亦可用于习惯性便秘等属阴亏血少者。

所属菜系：粤菜

木耳粥

原料:

黑木耳5克 大枣5枚 粳米100克 冰糖适量。

制作方法:

1. 将黑木耳(或银耳)放入温水中泡发，挥去蒂，除去杂质，撕成瓣状；将粳米淘洗干净；大枣洗净；一同放锅内，加水适量。2. 将锅置武火上烧开，移文火上炖熟，至黑木耳(或银耳)烂、粳米成粥后，加入冰糖汁即成。

特点:

当饭吃，吃饱。常服有效。【功效】滋阴润肺。适用于肺阴虚劳咳嗽、咯血、气喘等症。

所属菜系：浙江菜

木耳粥

原料:

黑木耳五克，大枣五枚，粳米一百克，冰糖适量。

制作方法:

制法：将黑木耳（或银耳）放温水中泡发，择去蒂，除去杂质，撕成瓣状；将粳米淘洗干净；大枣洗净，一同放入锅内，加水适量。将锅置武火上烧开，移文火上炖熟，至黑木耳（或银耳）（火巴）烂、粳米成粥后，加入冰糖汁即成。

功效：滋阴润肺。

用法：每日分1--2次食。

应用：适用于肺阴不足之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴润肺

所属菜系：其它菜系

木耳粥

原料:

黑木耳5克 大枣5枚 粳米100克 冰糖适量。【来源】《鬼遗方》

制作方法:

"1. 将黑木耳(或银耳)放入温水中泡发，挥去蒂，除去杂质，撕成瓣状；将粳米淘洗干净；大枣洗净；一同放锅内，加水适量。

2. 将锅置武火上烧开，移文火上炖熟，至黑木耳(或银耳)烂、粳米成粥后，加入冰糖汁即成。【用法】当饭吃，吃饱。常服有效。

特点:

滋阴润肺。适用于肺阴虚劳咳嗽、咯血、气喘等症。

所属菜系：其他

木耳芝麻茶

原料:

黑木耳60克，黑芝麻15克。

制作方法:

制法：取黑木耳30克，入锅中置中火上不断翻炒，待黑木耳的颜色由灰转黑且略带焦点时，起锅备用；黑芝麻洗净，沥干水后于锅中烘炒至香，然后兑入清水1500毫升，同时放入生、熟木耳，用大火煮沸后改小火熬30分钟，滤去渣，将煎液装入容器内代茶饮即可。

功效：补益肝肾，润肠通便，延年益寿。

用法：每日3--4次，每次100毫升。

应用：适用于中老年人食用。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益肝肾，润肠通便，延年益寿

所属菜系：其它菜系

木耳芝麻茶

原料:

黑木耳60克 黑芝麻15克

制作方法:

"[制作]

1.炒锅洗干净置中火上烧热，将黑木耳30克下入锅中，不断地翻炒，待黑木耳的颜色由灰转黑略带焦味时，起锅装入碗内待用。

2.锅重置火上，下入黑芝麻略炒出香味，然后掺入清水约1500克，同时下入生、熟黑木耳，用中火烧沸30分钟，即可起锅，用洁净双层细纱布过滤，得滤液装在器皿内即成。

[用法]

每次饮用100-120克，可加白糖20-25克。亦可将炒焦后的木耳、炒香后的黑芝麻同生木耳一起和匀收藏，每次用5-6克加沸水120克泡茶饮服。

[功效]

凉血止血，润肠通便。用于血热便血、痔疮便血、肠风下血、痢疾下血等症，有一定疗效。老年人常用本方，能收到强身益寿之功效。

特点:

凉血止血，润肠通便。用于血热便血、痔疮便血、肠风下血、痢疾下血等症，有一定疗效。老年人常用本方，能收到强身益寿之功效。

所属菜系：其它菜系

木耳芝麻茶

原料:

黑木耳60克 黑芝麻15克 【来源】《医学指南》

制作方法:

1. 炒锅洗干净置中火上烧热，将黑木耳30克下入锅中，不断地翻炒，待黑木耳的颜色由灰转黑略带焦味时，起锅装入碗内待用。2. 锅重置火上，下入黑芝麻略炒出香味，然后掺入清水约1500克，同时下入生、熟黑木耳，用中火烧沸30分钟，即可起锅，用洁净双层细纱布过滤，得滤液装在器皿内即成。

特点:

用于血热便血、痔疮便血、肠风下血、痢疾下血等，有一定疗效。老年人常用，能收到强身益寿之功效

所属菜系: 其他

木耳金针乌鸡汤

原料:

乌骨鸡1只，黑木耳15克，金针菜30克

制作方法:

"[制法]: 将乌骨鸡剖净，去内脏，洗净斩件；黑木耳、金针菜用清水浸软，分别用清水洗净，与乌骨鸡一齐放入炖盅内，加清水适量，炖盅加盖，置锅内用文火隔水炖3小时，调味供用。

[功能]: 清肠解毒、补益脾胃

[适用范围]: 用于大肠癌的防治。症见腹部不适，腹泻或便秘，里急后重，大便有脓血，或下腹部有包块。

特点:

清肠解毒、补益脾胃

所属菜系: 其它菜系

木耳顺风

原料:

"泡发木耳200克，莴苣1个，凤梨1个,沙拉油1.5汤匙，湿淀粉1汤匙，粗盐、味精各1茶匙，白糖0.5汤匙，植物油1汤匙。

制作方法:

(1)将木耳摘去沙根洗净，切成大片；将莴苣去皮洗净，切成薄片；(2)将凤梨洗净去皮切片。炒锅内放植物油烧五成热，放入木耳、莴苣片、凤梨片、沙拉油、精盐、白糖、味精炒3分钟后用湿淀粉勾芡，炒匀后即可盛盘。

特点:

此菜微酸带甜，爽口开胃。

所属菜系：浙江菜

木须柿子

原料:

主料: 鸡蛋130克, 西红柿200克。调料: 猪油60克, 精盐、味精、淀粉适量。

制作方法:

1。西红柿洗净放开水锅内烫一下, 捞出用水投凉, 剥去外皮切成桔子瓣块, 鸡蛋打放在碗中加少许盐搅匀。2。炒勺加油上火烧热, 倒入蛋液, 用手勺轻轻推炒成片状, 放入西红柿, 随即加盐、味精炒拌均匀, 用少许淀粉拢好芡, 加明油出勺装盘。

特点:

所属菜系: 东北菜

木须肉

原料:

猪腿肉丝200克，鸡蛋4个，木耳25克，猪油75克。

制作方法:

"特点：北方家常菜,成菜色泽鲜艳,香气浓郁,咸甜可口.

用料：猪腿肉丝200克，鸡蛋4个，木耳25克，猪油75克。

烹饪方法：将鸡蛋打入碗中，加精盐搅拌，在油锅中炒熟鸡蛋。
锅内再加猪

油，葱末炆锅，放入肉丝煸炒，放入料酒，酱油，味精，随后放入鸡蛋，木耳翻炒即可。

特点:

"北方家常菜,成菜色泽鲜艳,香气浓郁,咸甜可口.

所属菜系：北京菜

木须肉

原料:

猪瘦肉150克，鸡蛋150克，干木耳5克，黄瓜克，盐5克，酱油3克，料酒5克，油80克，香油料克。

制作方法:

①将猪瘦肉切成长5、宽0.3、厚0.3厘米的丝。鸡蛋磕入碗中，用筷子打匀；②干木耳加开水泡5分钟，去掉根部，撕成块。黄瓜斜刀切成长2厘米的段，放平后直刀切成片，片形状即为菱形。葱、姜切成丝；③炒锅上火，加油，烧热后加入鸡蛋炒散，使其成为不规则小块，盛装在盘中，即为所说的木须；④炒锅上火，加油烧热，将肉丝放入煸炒，肉色变白后，加入葱、姜丝同炒，至八成熟时，加入料酒、酱油、盐，炒匀后加入木耳、黄瓜和鸡蛋块同炒，成熟后淋入香油即可。

特点:

所属菜系：东北菜

木须豆腐

原料:

主料: 豆腐两块, 鸡蛋两个, 黄花、木耳少许。佐料: 盐、酱油、葱末各少许。

制作方法:

"(1)豆腐切成小方丁, 鸡蛋打在碗里调匀; (2)锅内放油煎开, 把鸡蛋倒入煎成饼, 取出切成小方丁; (3)锅中放点油, 用葱花、炸锅, 把黄花、木

耳、豆腐、鸡蛋、盐、花椒面陆续放入翻炒几下即成。

特点:

此菜色佳味美。

所属菜系: 其他

本土炸酱鸡

原料:

用料:鸡1只 番茄2粒 葱头仔2汤匙 蒜米1汤匙 羌花1支 香茅2支 生菜几片小辣椒 12条 调味料: 酱2汤匙半 海鲜酱2汤匙半 辣豆瓜酱2汤匙半 油4汤匙 生粉1汤匙 水2汤匙胡椒粉1茶匙

制作方法:

"1.首先将鸡洗净切片，加入1汤匙生粉和1汤匙油，捞匀。压碎葱头仔，蒜米和羌。 2.番茄切粒香茅拍扁，切段。 3.烧热3汤匙油在锅中，爆香葱头仔，蒜米，加入，番茄，香茅和羌花 最后，加入调味料，煮1分钟，倒进鸡块，捞匀煮5至8分钟，即可洒上小辣椒，放在生菜上

特点:

"原味醇香,滋味鲜美

所属菜系: 浙江菜

本土炸酱鸡

原料:

用料:鸡1只 番茄2粒 葱头仔2汤匙 蒜米1汤匙 羌花1支 香茅2支 生菜几片小辣椒 12条 调味料: 酱2汤匙半 海鲜酱2汤匙半 辣豆瓜酱2汤匙半 油4汤匙 生粉1汤匙 水2汤匙胡椒粉1茶匙

制作方法:

"1.首先将鸡洗净切片，加入1汤匙生粉和1汤匙油，捞匀。压碎葱头仔，蒜米和羌。 2.番茄切粒香茅拍扁，切段。 3.烧热3汤匙油在锅中，爆香葱头仔，蒜米，加入，番茄，香茅和羌花 最后，加入调味料，煮1分钟，倒进鸡块，捞匀煮5至8分钟，即可洒上小辣椒，放在生菜上

特点:

"原味醇香,滋味鲜美

所属菜系: 浙江菜

朱洪武豆腐

原料:

嫩豆腐，肥瘦猪肉，虾仁，鸡蛋，肉汤，熟猪油

制作方法:

"特点：淮南传统名菜,又称""凤阳酿豆腐"",成菜色泽金黄,豆腐脆香,肉馅鲜嫩,甜酸兼有,清滑爽口

原料;嫩豆腐500克,肥瘦猪肉100克,虾仁25克,鸡蛋4个,肉汤150克,熟猪油1000克.

烹饪方法;猪肉切末,虾仁剁碎加精盐,湿淀粉拌匀,和葱,姜,肉末煸至松散,

烹入料酒,肉清汤,味精,精盐炒和后,用湿淀粉勾芡成馅.豆腐切厚片,将馅分成12份,分别放在豆腐片上拌匀,盖一片豆腐制成豆腐生坯,鸡蛋清搅成泡沫状,加干淀粉调匀成糊.油烧至五成热,将豆腐坯沾匀蛋泡糊,逐个炸至变色捞起,油温升至七成热时,重炸至金黄色捞出.肉清汤中加入豆腐,精盐,白糖以小火烧开加醋勾芡即可.

特点:

"淮南传统名菜,又称

所属菜系：江浙菜

朱洪武豆腐

原料:

"嫩豆腐500克,肥瘦猪肉100克,虾仁25克,鸡蛋4个,肉汤150克,熟猪油1000克.

制作方法:

"猪肉切末,虾仁剁碎加精盐,湿淀粉拌匀,和葱,姜,肉末煸至松散,烹入料酒,肉清汤,味精,精盐炒和后,用湿淀粉勾芡成馅.豆腐切厚片,将馅分成12份,分别放在豆腐片上拌匀,盖一片豆腐制成豆腐生坯,鸡蛋清搅成泡沫状,加干淀粉调匀成糊.油烧至五成热,将豆腐坯沾匀蛋泡糊,逐个炸至变色捞起,油温升至七成热时,重炸至金黄色捞出.肉清汤中加入豆腐,精盐,白糖以小火烧开加醋勾芡即可.

特点:

所属菜系: 徽菜

朱砂蒸鸡肝

原料:

朱砂、鸡肝

制作方法:

朱砂蒸鸡肝，有养肝、安神、益气、明目的功效。民间常用以治疗肝虚目暗、视力减退、夜盲、小儿疳眼、眼角膜软化症等疾玻据传说，在很早以前，榆次有一农妇，为了给儿子治疗夜盲症，让其服用朱砂，可是孩子不愿服用，于是这位农妇就将朱砂和鸡肝一起蒸熟喂孩子吃，孩子吃了几次后，果然很见效，于是朱砂蒸鸡肝这一保健食品就渐渐传开了。

[工艺]用鲜鸡肝1—2个，朱砂0.3克，将鸡肝与朱砂拌匀，放在碗内蒸熟食用。

[特色]朱砂性味甘、凉。鸡肝，性味甘、微温。

特点:

朱砂性味甘、凉。鸡肝，性味甘、微温

所属菜系： 其它菜系

朱砂豆腐

原料:

豆腐五两；精盐一分；熟咸鸡蛋二个；芝麻油三钱；蒜瓣一钱

制作方法:

"1.将蒜瓣放臼中，加精盐捣成蒜泥（或用刀剁成泥）。熟咸鸭蛋去壳，将蛋黄放在案板上，用刀拍成泥状，蛋白挤碎。2.将豆腐用冷开水

洗净，放入大碗里，加蒜泥和鸭蛋白拌匀装盘内，把蛋黄放在豆腐上，淋入芝麻油，食用时拌匀即成。

特点:

此菜豆腐有腌制品芳香，因鸭蛋黄色红似朱砂故名。

所属菜系：其他

朴枳果

原料:

朴枳果叶、粳米、白糖和发酵素

制作方法:

民俗食品。流行于潮汕各县。朴枳即朴树，落叶乔木。干高的可达10多米，叶椭圆而尖，花细小，结实为小肉果，球形略尖，味甘可食。清明节前后，朴枳树荫发新叶，民间有采嫩叶制果的风俗，制果的方法是将叶洗净之后，和以粳米于碓臼入图案形陶模中，加入白糖和发酵素，以水拌匀成粉浆，妥入图案形陶模中，然后放入蒸笼中蒸约40分钟而成。朴枳果色青翠，富叶绿素，味甘甜，质柔润，具有朴树叶的特殊芳香，并有消食去积和胃的功能，是老少都嗜食的时令糕点。

特点:

色青翠，富叶绿素，味甘甜，质柔润，具有朴树叶的特殊芳香，并有消食去积和胃的功能，是老少都嗜食的时令糕点

所属菜系：甜品

杂烩汤

原料:

鸡肉（100克）、鸡肝（1只）、鱿鱼（100克）、冬菇（25克）、火腿（25克）、鱼丸（10个）、鲜虾（100克）、鸭掌（10只）、时菜（50克）、油、盐、味粉、鸡汤。

制作方法:

一、将鸡肉、鸡肝、火腿切成薄片，鱿鱼浸湿后也切薄片，二、将鲜虾洗净剥去头、壳、只留下尾巴，拌上菱粉，用小木槌将虾肉压成葵扇形，下开水锅中烫一下，再放在清水中浸过，便成虾扇。三、将鸭掌洗净下开水锅中泡透，取起用清水浸后，将鸭骨脱去，即成鸭掌。四、将鸡肉片、鸡肝片、鱿鱼片、虾房扇、鸭掌、鸡汤放入锅中煮熟，加油、盐、味粉调味即成。

特点:

所属菜系: 其他

杂豆小麦粥

原料:

小麦（麦米）100克、绿豆50克、眉豆50克、生薏米50克、赤小豆20克。

制作方法:

麦米：提供能量及增加纤维量；

绿豆：清热解毒，治小便不利；

赤小豆：利水消肿，解毒排脓。

煲法：清水适量加材料煲2小时，同时亦可加入小量糖煮成甜粥。

身形过于消瘦、经常腹泻、大便稀烂和胃口欠佳的人士，在中医学上，属于脾虚和气虚，这类人士还会有气促、易出汗和疲倦乏力等特征。不妨多以健脾的豆类和谷类来煮饭吃，例如糯米、莲子、炒扁豆、黄豆等。糯米性温，能补中益气和温暖脾胃，能改善脾胃气虚，减少腹泻。而莲子、扁豆、黄豆、淮山和党参，亦有健脾去湿的功效，可改善整体的吸收力和消化力。不过，由于糯米饭本身较燥和腻滞，若肠胃积湿积滞、胃胀和便秘，就不宜多吃。

特点:

清热解毒，去湿利尿。

所属菜系：粤菜

杂锦凉拌

原料:

用料: 粉皮1张, 黄瓜1根, 鸡胸肉1块, 冬菇20克, 胡萝卜少许, 红椒1个, 鸡蛋2个, 海带20克, 洋火腿2片。调料: 酱油1汤匙, 鱼露1汤匙, 白醋1/4匙, 糖2匙, 麻油少许。

制作方法:

1. 黄瓜、胡萝卜、红椒、火腿均切丝, 粉皮切条。 2. 冬菇切丝, 加油, 糖少许蒸5分钟取出。海带用开水浸片刻。鸡肉加姜、葱蒸熟、撕成细条。鸡蛋煎成蛋皮, 再切成细丝。 3. 将处理好的材料分别放进碟中, 食前淋上混匀的调料。

特点:

所属菜系: 其他

李鸿章杂烩

原料:

鸡肉、海参、熟白鸡肉、鱼肉、熟火腿、油发鱼肚、鱿鱼、水发腐竹、干贝、冬菇、玉兰片适量

制作方法:

制法

海参、鱼肚、鱿鱼、玉兰片、腐竹、熟火腿切片;

猪肚、鸡肉、干贝加葱结、姜片、绍酒蒸透入味、切片;

熟白鸡肉、熟火腿切丝;

鱼肉制茸上味,粘上干贝丝蒸熟;

将干贝球、各种原料和调料下入鸡汤烧烩入味,装碗蒸5分钟,滗出原汤勾芡,浇在杂烩上即成。

特点:

所属菜系: 安徽菜

李鸿章杂烩

原料:

鸡肉、海参、熟白鸡肉、鱼肉、熟火腿、油发鱼肚、鱿鱼、水发腐竹、干贝、冬菇、玉兰片适量

制作方法:

1.海参、鱼肚、鱿鱼、玉兰片、腐竹、熟火腿切片； 2.猪肚、鸡肉、干贝加葱结、姜片、绍酒蒸透入味、切片；熟白鸡肉、熟火腿切丝； 3.鱼肉制茸上味，粘上干贝丝蒸熟；将干贝球、各种原料和调料下入鸡汤烧烩入味，装碗蒸5分钟，滗出原汤勾芡，浇在杂烩上即成。

特点:

所属菜系：徽菜

杏仁炒猪肉丁

原料:

猪里脊肉400克，杏仁50克，豆油500克（实耗75克），大葱15克，湿淀粉25克，酱油15克，精盐2克，鲜红辣椒75克，鸡蛋1个，米醋5克，芝麻30克（焙好）。

制作方法:

1、把猪里脊肉去筋，洗净，切成1厘米厚的大片，两面剖十字花刀，再切成1厘米方的丁，用15克湿淀粉，1克精盐，鸡蛋液搅拌均匀，鲜红辣椒去把、籽，切成1厘米长宽的片。2、炒锅烧热放入豆油，五成熟时，放入杏仁，炸黄，捞出，控油，晾凉，去皮。3、原炒锅豆油凉一下，待三成熟时，放入猪肉丁，要做到热锅凉油防粘锅，肉丁入锅后滑油至七成熟时，捞出，控油，倒出炸油。4、炒锅内留75克素油（豆油），旺火烧热，放入红辣椒片，加少许盐。炒出香味，放入去皮的杏仁，炒匀而不糊，倒入猪肉丁，放入15克酱油，少许精盐、米醋、葱段炒匀，出锅，入门，撒匀焙好的熟芝麻，即可。

特点:

肉丁细嫩，杏仁脆香，辣咸微酸。

所属菜系：韩国

杏仁炖肉

原料:

带皮猪肉500克，甜杏仁20克，绍酒、酱油、冰糖、葱段、姜片各适量。

制作方法:

1、将猪肉洗净切块；把杏仁用开水浸泡，去掉外皮。2、炒锅烧热，加入冰糖炒成深红色，放入猪肉块炒成红色，下葱段、姜片、酱油、绍酒和适量水和杏仁，烧开后，改用小火炖烧至猪肉熟烂，出锅即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

杏仁煮鱼

原料:

原料: 新鲜梭鱼一条 (约 2 0 0 0 克)、葱头 1 5 0 克, 鸡蛋黄 1 0 0 克, 番茄 3 0 克, 煮土豆 5 0 0 克, 炒杏仁 7 5 克, 面粉 3 0 克。

制作方法:

1.将鱼去鳞、肠杂洗净剥下头尾,剔除骨刺,切成鱼片;抹上少许精盐、胡椒粉、白葡萄酒腌制 2 小时,葱头、番茄、洗净切片;杏仁研粗末;备用 2.将鱼头、鱼尾、鱼骨、香叶、胡椒粒、适量清水一起放在锅内煮沸,改用文火焖煮约 1 小时后,放入葱头片,番茄片、香菜末煮至熟酥过箩;备用。 3.将面粉、黄油、鸡蛋黄放在一起调匀,再倒入适量腌鱼汁拌成糊状,再把过箩原汁煮沸,倒入面糊调匀滚沸时,放入鱼片用文火煮至熟嫩 (约 1 0 分钟)加入盐、胡椒粉调好口味,食和时将鱼片盛盘,撒上杏仁末,香菜末,浇上热黄油,配上煮土豆即可。

特点:

清香味浓,肉质鲜嫩。

所属菜系: 其他

杏仁煮鱼

原料:

原料: 新鲜梭鱼一条(约2 0 0 0克)、葱头1 5 0克, 鸡蛋黄1 0 0克, 番茄3 0克, 煮土豆5 0 0克, 炒杏仁7 5克, 面粉3 0克。调料: 黄油1 5 0克, 香叶2片, 白葡萄酒3 0 0克, 胡椒6粒, 香菜末7 5克, 精盐适量, 胡椒粉少许。

制作方法:

1.将鱼去鳞、肠杂洗净剥下头尾, 剔除骨刺, 切成鱼片; 抹上少许精盐、胡椒粉、白葡萄酒腌制2小时, 葱头、番茄、洗净切片; 杏仁研粗末; 备用 2.将鱼头、鱼尾、鱼骨、香叶、胡椒粒、适量清水一起放在锅内煮沸, 改用文火焖煮约1小时后, 放入葱头片, 番茄片、香菜末煮至熟酥过箩; 备用。 3.将面粉、黄油、鸡蛋黄放在一起调匀, 再倒入适量腌鱼汁拌成糊状, 再把过箩原汁煮沸, 倒入面糊调匀滚沸时, 放入鱼片用文火煮至熟嫩(约1 0分钟)加入盐、胡椒粉调好口味, 食和时将鱼片盛盘, 撒上杏仁末, 香菜末, 浇上热黄油, 配上煮土豆即可。

特点:

清香味浓, 肉质鲜嫩。

所属菜系: 其他

杏仁猪肺汤

原料:

杏仁30克，生姜15克，猪肺1具，食盐、酱油、油、胡椒粉各适量。

制作方法:

制法：将猪肺洗净，切成块；生姜切成片。炒锅中放食油少许，烧热后把猪肺放入翻炒，加入杏仁、生姜、食盐、酱油等，置火上用小火煨炖，至熟烂后即可服食。

功效：宣肺止咳，散寒解表。

用法：食肺饮汤。

应用：适用于风寒束表型急性支气管炎患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

宣肺止咳，散寒解表。

所属菜系：其它菜系

杏仁猪肺汤

原料:

猪肺1个，甜杏仁50克

制作方法:

"[制法]: 将猪肺用清水灌洗干净，切块后用手挤除泡沫，用开水拖过；杏仁洗净，与猪肺一起放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2小时，调味供用。

[功能]: 清肺除痰、益气养阴

[适用范围]: 用于防治肺癌。症见胸闷、胸痛、咳嗽、咯痰带血丝，或有发热，后期并见气促、消瘦、咯血，或见胸背痛和胸积水等。

特点:

清肺除痰、益气养阴

所属菜系: 其它菜系

杏仁猪肺汤

原料:

新鲜猪肺1个，生姜汁60毫升，甜杏仁60枚，蜂蜜250克。

制作方法:

(1)将猪肺洗净；甜杏仁用温水净泡2小时，去皮，捣烂，取出同生姜汁、蜂蜜一起拌匀，塞入猪肺管内，扎好管口备用。(2)将猪肺放入砂锅，加水适量，先用武火烧沸，后改用文火炖150分钟即可。【服法】每日1-2次，趁热空腹喝汤1小碗，连服7日，四季均可饮用。

特点:

【功效】润肺、化痰、止咳。适用于老年人慢性支气管炎及久咳不愈者。

所属菜系：浙江菜

杏仁粥

原料:

甜杏仁(去皮、尖)10克，大米50克

制作方法:

【制作】将甜杏仁研成泥状，将大米淘洗干净，两味相和加适量煮水开，再用慢火煮烂即成。

【用法】每日2次，可作早晚餐。温热随量服食。

【功效】止咳平喘。适用于咳嗽、气喘。健康人经常食用能防病强身。

特点:

所属菜系：其它菜系

杏仁粥

原料:

甜杏仁（去皮、尖）、10克、大米50克。【来源】《食医心镜》

制作方法:

"将甜杏仁研成泥状，将大米淘洗干净，两味相和加适量水煮开，再用慢火煮烂即成。

【用法】每日2次，可作早晚餐。温热随量服食。

特点:

止咳平喘。适用于咳嗽、气喘。健康人经常食用能防病强身。

所属菜系：其他

杏仁芝麻奶茶

原料:

牛奶250克, 茶叶1克, 白砂糖、蜂蜜、杏仁、芝麻各适量。

制作方法:

制法: 将杏仁、芝麻研成细末。牛奶中加入茶叶, 加热煮沸5分钟, 熬好奶茶后, 放入杏仁、芝麻末, 调入白砂糖、蜂蜜即可。

功效: 补益脾肾, 健脑增智。

用法: 每日1次, 作早餐食用。

应用: 适用于记忆力减退者, 脑力劳动者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益脾肾, 健脑增智

所属菜系: 其它菜系

杏仁葛粉包

原料:

葛粉400克、去皮熟花生25克。熟猪肥膘40克、杏仁霜25克、鲜牛奶75克、白糖75克、淀粉15克。

制作方法:

熟猪肥膘肉斩细，熟花生米碾成末，与白糖一起拌匀，搓成黄豆大小的圆粒，边搓边放入内有葛粉的筐中，然后将筐转动，让圆粒沾上一层葛粉，取出放入漏勺中。炒锅上火，放清水烧沸，将盛有圆粒的漏勺放入沸水中略烫，取出倒入葛粉筐中，迅速转动，使圆粒再粘上一层葛粉，按上法再烫一下，再滚上一层葛粉，放入沸水锅中，烧沸后移至小火上。另取锅上火，放清水，加白糖烧沸。将牛奶、杏仁霜和水淀粉一起调和均匀，徐徐倒入糖水锅中，沸时撇去浮沫，将糖乳汁倒入汤碗中，再用漏勺将葛粉包捞出，轻轻倒入汤碗中即成。

特点:

葛粉包滑润香糯，咬开甜肥，牛奶、杏仁香味浓郁，尤宜老年人食用。

所属菜系：江苏菜

杏仁豆腐

原料:

"甜杏仁5两,洋粉4钱,牛奶5两,金糕3两,水.

制作方法:

"1.先将杏仁用水泡一泡,去皮,切碎,放入盆内加清水,1斤半糖 和成杏仁浆. 2.将牛奶烧开,冷后倒入杏仁浆内,用纱布过滤. 3.将洋粉洗净,放入锅内,加水半斤烧开使洋粉溶化,用纱布过滤,和杏仁浆混合搅匀,放入小碗,冷后放入冰箱. 4.将清水放入锅内,加6两糖烧开,凉后,放冰箱待用. 5.将杏仁豆腐用刀划成块,浇上糖水,放入金糕丁即可食用.

特点:

色白如玉, 口感滑嫩, 清凉香甜, 是夏季应时食品, 且有润肠、养肺、止咳的功效。

所属菜系: 其他

杏仁豆腐

原料:

甜杏仁100克、苦杏仁100克。琼脂30克、糖桂花15克、玫瑰花瓣5克、鲜牛奶1000克、白糖1500克。

制作方法:

铝锅放清水1250克，加洗净的琼脂烧沸，置小火上煮15分钟，使琼脂溶解。将两种杏仁用沸水浸透、去膜、捣碎，然后加水250克，反复捣成泥，用沙布滤取汁水和牛奶一起搅匀。将琼脂溶解倒入铝锅，置小火上，随即将牛奶和杏仁汁徐徐淋入锅内，充分搅匀（不能太稠或结块），烧至90℃左右时）速将混合液装在10克糖瓷碗内，使其凝结，即成“杏仁豆腐”，加盖后放入冰箱，冷藏待用。白糖放在铝锅内，加水5000克，熬成糖水撇去浮沫，冷却后用筛过滤，装入洁净的瓶内，冰冻待用。吃时，先把冰糖水1分倒在荷叶碗内，取出杏仁豆腐，用刀切成0.2厘米厚、2厘米左右见方的薄片，整齐地倒入糖水碗中，撒上玫瑰花瓣和糖桂花即成。

特点:

晶莹如玉，香甜滑嫩，清凉润喉，消暑佳品。

所属菜系：浙江菜

杏仁豆腐

原料:

杏仁150克、冻粉100克。山楂糕20克、黄瓜皮25克、西红柿25克。淀粉50克、白糖20克。

制作方法:

杏仁放入水中浸泡片刻，剥去皮，砸成细泥，然后用细炒布拧出汁，放入碗内。汤锅洗净放火上，加清水，浸泡的冻粉，用小火熬煮化后，加入淀粉、杏仁汁、白糖、煮沸后倒入盘内，冷却后原样切成象眼块（周边不要切断），将山楂糕、黄瓜皮、西红柿均匀成细丝，在杏仁豆腐上摆成图案。汤锅内加清水、白糖，烧沸后倒入汤盘内，待晾凉后，将制成的“杏仁豆腐”原样推入糖水盘内即成。

特点:

造型典雅，甜酸适口，冷热食用皆宜。

所属菜系：鲁菜

杏仁豆腐

原料:

苦杏仁150克 洋菜9克 白糖60克 奶油60克 糖桂花 菠萝蜜 橘子 冷甜汤各适量

制作方法:

1. 将苦杏仁放入适量水中，带水磨成杏仁浆。2. 将锅洗净，放入冰水150克，加入洋菜，置火上烧至洋菜溶于水中，加入白糖，拌匀，再加杏仁浆拌透后，放入奶油拌匀，烧至微滚，出锅倒入盆中，冷却后，放入冰箱中冻成块，即为杏仁豆腐。用刀将其划成棱子块，放入盆中，洒上桂花，放上菠萝蜜、橘子，浇上冷甜汤或汽水，即可食用。

特点:

【功效】利肺祛痰，止咳平喘。适用于各种咳嗽、气喘的辅助治疗。

所属菜系：浙江菜

杏仁豆腐

原料:

杏仁150克，大米50克，冻粉10克，白糖300克，杏仁精0.5克，金糕50克（山楂糕），黄瓜50克

制作方法:

1、将杏仁用开水泡开，剥去皮，切碎；再将大米洗净，与杏仁一起加400毫升清水磨成浆，磨得越细越好，过细罗，待用 2、再将冻粉洗净，加100毫升水，上笼蒸20分钟后，和磨好的浆一起放在一个干净的锅里，加上50克糖，烧开后，去掉沫，加上杏仁精搅拌均匀，分装在10个小碗里，晾凉后，放冰箱冰镇 3、再将750毫升清水加250克白糖，烧开后，晾凉，冰镇；金糕与洗净消毒的黄瓜均切成20块月牙片，待用 4、用小刀将杏仁冻斜划6道，再交叉打6道，注意不要粘碗边，每碗放入2块金糕片、2块黄瓜片，将冰镇的糖水分装在10个小碗里，即可

特点:

色泽鲜明，质地细腻，清凉甜美

所属菜系：韩国

杏仁豆腐

原料:

甜杏仁260克，白糖3.26公斤，牛奶500克。洋粉60克，罐头水果30克，杏仁精少许。

制作方法:

"(1) 用热水把杏仁泡胀，剥掉外衣，剁碎，放入大容器内，加入凉水1, 000克磨成极细的浓汁，再用细纱布滤过，渣子弃掉，用细浆。(2) 取钢精锅，倒入杏仁浆，加入牛奶500克、白糖260克，用旺火煮开

3

特点:

形似豆腐，凉甜爽口，消暑解热，夏食佳品。

所属菜系：其他

杏仁豆腐

原料:

苦杏仁150克 洋菜9克 白糖60克 奶油60克 糖桂花 菠萝蜜 橘子 冷甜汤各适量

制作方法:

"[关键词]杏仁豆腐药膳食疗

【来源】民间方

【原料】苦杏仁150克洋菜9克白糖60克奶油60克糖桂花菠萝蜜橘子冷甜汤各适量

【制作】

1.将苦杏仁放入适量水中，带水磨成杏仁浆。

2.将锅洗净，放入冰水150克，加入洋菜，置火上烧至洋菜溶于水中，加入白糖，拌匀，再加杏仁浆拌透后，放入奶油拌匀，烧至微滚，出锅倒入盆中，冷却后，放入冰箱中冻成块，即为杏仁豆腐。用刀将其划成棱子块，放入盆中，洒上桂花，放上菠萝蜜、橘子，浇上冷甜汤或汽水，即可食用。

【用法】可做点心吃。适宜于夏季早、晚食用。

【功效】利肺祛痰，止咳平喘。适用于各种咳嗽、气喘的辅助治疗。

特点:

利肺祛痰，止咳平喘

所属菜系: 其它菜系

杏仁豆腐

原料:

主料: 杏仁25克, 冻粉15克。配料: 江米25克, 蛋清1个。作料: 白糖200克。

制作方法:

1、将杏仁用温水泡开, 把二层皮剥掉, 用刀拍碎。江米淘净后泡约半小时, 捞出研成泥(如量大可用小磨碾成汁), 添凉水50克解开, 用布将汁滤出。2、碗内添水100克, 放入冻粉、杏仁汁上笼, 用大火蒸化, 取出搅匀, 倒在净盘内, 放入冰箱里冷冻凝固。3、锅放火上, 添水500克, 将糖倒入化开, 同时将鸡蛋清打散倒入, 沸起时撇去浮沫, 盛入海碗内, 放入冰箱。4、待杏仁豆腐凝固后取出, 坡刀改成象眼块, 待糖水在冰箱内冻凉后, 将杏仁豆腐块倒入糖水内, 形如豆腐, 浮在糖水上面。

特点:

汤凉甜, 豆腐入口即化。

所属菜系: 其他

杏仁银肺汤

原料:

完整猪肺1副，甜杏仁75克，葱13克，姜、盐各8克，味精3克，胡椒粉0.5克，料酒适量，鸡汤适量。

制作方法:

(1) 将肺叶、气管用水冲洗干净，不带血液，呈全白色，控去水分。用开水加料酒和拍破的葱、姜，把肺炖烂，捞出切厚片。(2) 杏仁用开水泡涨后去皮，另装入容器中加水，并上屉用旺火蒸烂。(3) 将鸡汤注入锅内再把猪肺片和杏仁同杏仁汁一并倒入，加入上述调料，烧开掉浮沫即成。

特点:

汤料呈乳白色，味鲜美适口。

所属菜系：川菜

杏仁鹌脯

原料:

鹌脯肉300克，醋5克，杏仁75克，酱油25克，净葱段25克，料酒15克，芝麻油25克，精盐0.5克，鸡汤500毫升，白糖10克，味精5克，姜片25克，熟鸡油500克（实耗100克）。

制作方法:

1、将鹌脯肉洗净，改切成1.5厘米见方的块，剖上花刀。2、炒锅化熟鸡油，待五成热时，下入鹌肉丁，炸黄，捞出，沥油；再放入杏仁炸熟，捞出，控油，晾凉，去皮，余油倒入油罐。3、炒锅净后，烧热，放入25克熟鸡油，待五成热时，投入葱段、姜片煸炒出香味，再烹入酱油、精盐、料酒、白糖、味精、鸡汤，烧开，放入炸好的熟脯肉，撇去浮沫，改小火至肉烂，下杏仁，用旺火收汁，淋入芝麻油，入盘。4、食用时，配松饼同吃，即可。

特点:

色泽褐红，清香利口，鹌肉酥烂

所属菜系：韩国

杏核肉

原料:

主料 猪肉(带皮五花肉最好)1公斤，大扁杏核60克。

制作方法:

"作法(1)把猪肉刮洗干净后，切成1.5厘米见方的块。用开水泡透杏核，剥

去外皮，用纱布包好待用。(2)用旺火烧炒勺，放入大油和冰糖一半量，炒至

褐色，加入切好的肉块翻炒。(3)肉炒成红色后，加入葱、姜、料酒、酱油和

杏核，再加入腌没肉块的清水，烧开后倒入沙锅内，放在文火上慢慢▲，注意

不断翻动，以免烧糊了。(4)把肉▲至快烂时，放入余量冰糖，再▲一会，取

下炒勺，拿出杏核包解开纱布，将杏核铺在碗底，把▲好的肉块让皮向下摆在

杏核上，倒入些原汤，上笼屉蒸烂。(5)把肉碗扣在盘里，把剩余的原汤烧开

放入湿淀粉勾成粘汁，浇在肉上即成。

特点:

肉质软烂，颜色红润，皮面油亮，味道醇厚，富有浓郁的杏核香味，十分可口。

所属菜系：北京菜

杏核肉

原料:

"猪肉(带皮五花肉最好)1公斤,大扁杏核60克,大油(炼熟的)50克,湿淀粉10克,冰糖(砸碎)100克,料酒100克,葱(切成片)各10克。

制作方法:

(1) 把猪肉刮洗干净后,切成1.5厘米见方的块。用开水泡透杏核,剥去外皮,用纱布包好待用。(2) 用旺火烧炒勺,放入大油和冰糖一半量,炒至褐色,加入切好的肉块翻炒。(3) 肉炒成红色后,加入葱、姜、料酒、酱油和杏核,再加入腌没肉块的清水,烧开后倒入沙锅内,放在文火上慢慢炖,注意不断翻动,以免烧糊了。(4) 把肉炖至快烂时,放入余量冰糖,再炖一会,取下炒勺,拿出杏核包解开纱布,将杏核铺在碗底,把炖好的肉块让皮向下摆在杏核上,倒入些原汤,上笼屉蒸烂。(5) 把肉碗扣在盘里,把剩余的原汤烧开放入湿淀粉勾成粘汁,浇在肉上即成。

特点:

肉质软烂,颜色红润,皮面油亮,味道醇厚,富有浓郁的%_d

所属菜系: 其他

杜仲核桃猪腰汤

原料:

猪腰2个，杜仲30克，核桃肉30克

制作方法:

"[制法]: 1.将猪腰中间切开，剥去白色筋膜，用清水冲洗干净。

2.杜仲、核桃肉分别用清水洗净，与猪腰一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2小时，调味供用。

[功能]: 补肾壮阳、健脾养胃

[适用范围]: 用于肾虚所致的腰酸痛、遗精、阳痿盗汗、耳鸣、耳聋、小便频数、腰膝酸软、食欲不振、慢性肾炎等症。

特点:

补肾壮阳、健脾养胃

所属菜系: 其它菜系

杜仲牛膝猪腰汤

原料:

猪腰2个，杜仲30克，牛膝30克

制作方法:

"[制法]: 猪腰中间切开，去白色筋膜；杜仲、牛膝分别用清水洗净，与猪腰一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲至猪腰熟烂，去渣调味供用。

[功能]: 补肾壮阳

[适用范围]: 用于肾虚阳衰之前列腺炎。症见腰膝酸软，畏寒肢冷，阳萎、遗精早泄，眩晕耳鸣，精神萎靡，面色少华，稍劳则有精浊溢出，小便淋沥等。

特点:

补肾壮阳

所属菜系: 其它菜系

杜仲腰花

原料:

炙杜仲12克 猪腰子250克 料酒25克 葱味精 食盐 酱油 大蒜 生姜 白糖 花椒 猪油 菜油 水豆粉各适量【来源】《筐中方》

制作方法:

"1.猪腰一剖两片,割去腰筋膜,切成腰花杜仲,肉蓯蓉加水100毫升煎成浓汁液,除去药渣,待用姜切片,葱切段. 2.锅内加入素油烧热,将姜,葱放入油锅内炸香,放入猪腰花略炒,加入药液,调料,翻炒熟后即成. 食法:每日2次,佐餐食用.

特点:

补肝肾, 降血压。适用于肾虚腰痛、步履秒稳、老年耳聋、高血压等症。

所属菜系: 其他

杜仲酒

原料:

杜仲50克，好白酒或好米酒500毫升。

制作方法:

制法：将杜仲切碎，放入酒中浸泡，封盖，浸10日后即可开封饮用。

功效：补肝肾强腰膝。

用法：每日2--3次，每次1--2小杯。

应用：适用于肾虚腰膝酸软无力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系：其它菜系

杜仲骨碎瘦肉汤

原料:

猪瘦肉200克，骨碎补50克，杜仲40克，云耳50克，米酒50克

制作方法:

"[制法]: 1.瘦肉洗净，切件；云耳用清水浸透、洗净；杜仲、骨碎补分别用清水洗净，备用。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，调味供用。

[功能]: 温补肝肾、强壮筋骨

[适用范围]: 用于病后体弱之脊椎旧患，或筋骨失养、中风后遗症，老年人跌伤扭伤、腰背酸痛、下肢痹痛、骨肉萎缩等症。

特点:

温补肝肾、强壮筋骨

所属菜系: 其它菜系

杜仲黑豆凤爪汤

原料:

鸡脚8只，杜仲25克，淮牛膝15克，黑豆150克，红枣8粒，姜葱适量

制作方法:

"[制法]: 1.杜仲、淮牛膝分别用清水洗净，放入锅内加清水适量煎汁，汁成去渣，备用。

2.鸡脚洗净，黑豆、红枣（去核）洗净，与鸡脚用开水烫过，一齐放入砂煲内，加开水和姜葱适量，武火煮沸后，改用文火煲至豆稔，再放入药汤煲10分钟，调味食用。

[功能]: 补肝益肾、强壮筋骨

[适用范围]: 用于肝肾虚所致的腰膝痛乏力、头晕、耳鸣、心悸、夜尿多、小便频数、阳痿等玻

特点:

补肝益肾、强壮筋骨

所属菜系: 其它菜系

杞参炖鸡块

原料:

猪肝250克，青椒2只，红椒1只，油、盐、糖、味精、胡椒粉各适量

制作方法:

"杞参炖鸡块

用料：猪肝250克，青椒2只，红椒1只，油、盐、糖、味精、胡椒粉各适量。

制法：1.花椒粒1大匙加水4饭碗煮5分钟备用。2.猪肝切薄片，用备用的花椒水煮2分钟，捞起沥干，加酒、酱油、淀粉适量，苏打粉半匙拌匀。3.青椒洗净去籽，切成大块，红椒切斜片。4.炒锅入油，将青椒、红椒、猪肝一起下锅炒3分钟左右，加入盐、糖、胡椒粉、味精拌炒数下后，倒入水淀粉勾芡即可装盘。

功效：健胃，补血，养肝，明目

来源:中国卫生健康网

日期:2001.7.24

特点:

健胃，补血，养肝，明目

所属菜系：其它菜系

杞子炖羊脑

原料:

枸杞子50克 羊脑1具 食盐 葱 姜 料酒 味精各适量【来源】民间方

制作方法:

1. 将枸杞子、羊脑洗净(注意不要把羊脑碰破), 放入铝锅内, 加水适量, 放食盐、葱、姜、料酒, 隔水炖熟。2. 食用时, 加入味精少许即成。【用法】每日2次, 佐餐食。

特点:

补肝肾, 益脑安神, 强身。适用于肝血虚所致的头痛、头晕、癫痫等症。

所属菜系: 其他

杞子炸烹大虾

原料:

净大虾 500 克, 杞子 30 克, 青蒜段 50 克, 及糖 50 克, 料酒 15 克, 酱油 15 克, 葱段 10 克, 姜块 10 克, 蒜瓣 6 克, 湿淀粉 150 克, 香油 5 克, 植物油 1000 克, 精盐、米醋适量

制作方法:

【制作过程】

一、杞子洗净, 其中 15 克用水煮提取浓缩汁 15 克、其余 15 克放入小碗中, 蒸熟, 备用。

二、将大虾洗净, 均匀切成三段, 用精盐 1 克, 料酒 15 克稍腌, 再用湿淀粉挂上后糊。

三、葱、姜切成丝, 蒜切成片, 放入碗内, 加入及糖、精盐 1.5 克、酱油 10 克、料酒 10 克、杞子浓缩汁调成汁。

四、锅置于火上, 放入植物油烧热, 把虾段、葱段放入锅内, 炸至外皮呈金黄色, 倒在漏勺内滤去油。

五、原锅留底油烧热, 倒入炸好的虾段, 烹入兑好的汁及熟杞子, 炒几下, 淋入香油、米醋即成。

特点:

功用: 对体虚乏力、血虚眩晕、心悸神倦、肾虚阳痿、腰痛、性功能低下、神经衰弱及糖尿病患者有较好的疗效。

所属菜系: 其它菜系

杞子炸烹大虾

原料:

净大虾 500 克，杞子 30 克，青蒜段 50 克，及糖 50 克，料酒 15 克，酱油 15 克，葱段 10 克，姜块 10 克，蒜瓣 6 克，湿淀粉 150 克，香油 5 克，植物油 1000 克，精盐、米醋适量

制作方法:

一、杞子洗净，其中 15 克用水煮提取浓缩汁 15 克、其余 15 克放入小碗中，蒸熟，备用。二、将大虾洗净，均匀切成三段，用精盐 1 克，料酒 15 克稍腌，再用湿淀粉挂上后糊。三、葱、姜切成丝，蒜切成片，放入碗内，加入及糖、精盐 1.5 克、酱油 10 克、料酒 10 克、杞子浓缩汁调成汁。四、锅置于火上，放入植物油烧热，把虾段、葱段放入锅内，炸至外皮呈金黄色，倒在漏勺内滤去油。五、原锅留底油烧热，倒入炸好的虾段，烹入兑好的汁及熟杞子，炒几下，淋入香油、米醋即成。

特点:

功用：对体虚乏力、血虚眩晕、心悸神倦、肾虚阳痿、腰痛、性功能低下、神经衰弱及糖尿病患者有较好的疗效。

所属菜系：浙江菜

杞子羊脑汤

原料:

羊脑1个，枸杞子30克

制作方法:

"[制法]: 将羊脑浸于水中，去除白色筋膜，用牙签挑去血筋；枸杞子洗净，与羊脑一齐放入炖盅内，加清水适量、炖盅加盖、置锅内用文火隔水炖1--2小时，调味供用。

[功能]: 补血止痛

[适用范围]: 用于血虚头痛。症见头痛且晕、心慌气短、神疲乏力、面白、唇指色淡、舌淡苔白。

特点:

补血止痛

所属菜系: 其它菜系

杞鞭壮阳汤

原料:

黄牛鞭1000克。肥母鸡肉500克、枸杞15克、肉苁蓉50克。花椒3克、猪油20克、料酒20克、味精1克、食盐3克寸生姜10克。

制作方法:

将牛鞭用热水发胀，顺剖成两块，刮洗干净，用凉水漂30分钟。枸杞拣去杂质。肉苁蓉洗净，用适量酒润透，蒸2小时取出，漂洗干净，切片备用。用砂锅加入清水，放入牛鞭烧开，打去浮沫，放入姜、花椒、料酒和鸡肉，用旺火烧沸，移小火炖，每小时翻动一次，炖至六成熟时，用干净纱布滤去汤中的姜、花椒，再置武火上烧沸，加入用纱布袋装好的枸杞、肉苁蓉，移炆火上炖至牛鞭八成熟时，取出牛鞭，切成3厘米的条块，放入砂锅炖火巴。鸡肉取出作它用，取出药包，加味精、盐、猪油等调味即成

特点:

鞭肉把烂，软滑适口，汤汁香浓，并具有滋补肝肾，益精润燥之功效

所属菜系：川菜

杞鞭壮阳汤

原料:

黄牛鞭1000克，枸杞15克，肉苁蓉50克，肥母鸡500克，花椒、猪油、味精、黄酒、盐各适量。

制作方法:

制法：将牛鞭用热水发涨后，顺尿道对剖成两半，刮洗干净后，复用凉水漂洗30分钟；枸杞择去杂质并洗净；肉苁蓉洗刷干净，用适量酒润透、泡软，上笼蒸约2小时，取出切片备用。肥母鸡切成块。将枸杞、肉苁蓉装入纱布袋内并扎口。沙锅内放入清水，将牛鞭下入用大火煮沸，撇去泡沫，再放入生姜、花椒、黄酒、母鸡肉，转置小火上炖，每隔1小时翻动1次，以免粘锅。待牛鞭炖至六成熟时，用干净纱布滤去汤中的姜和花椒，然后将装有枸杞、肉苁蓉的药袋放入汤中，小火炖至八成熟。此时，将牛鞭取出切成3厘米长的段，放回汤中直至炖烂，取出药袋、鸡肉另用，加味精、盐、猪油，调好味即可。

功效：补肾壮阳，益精髓。

用法：每日服食1次。

应用：适用于肾亏之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾壮阳，益精髓

所属菜系：其它菜系

杞鞭壮阳汤

原料:

黄牛鞭1000克。肥母鸡肉500克、枸杞15克、肉苁蓉50克。花椒3克、猪油20克、料酒20克、味精1克、食盐3克寸生姜10克。

制作方法:

将牛鞭用热水发胀，顺剖成两块，刮洗干净，用凉水漂30分钟。枸杞拣去杂质。肉苁蓉洗净，用适量酒润透，蒸2小时取出，漂洗干净，切片备用。用砂锅加入清水，放入牛鞭烧开，打去浮沫，放入姜、花椒、料酒和鸡肉，用旺火烧沸，移小火炖，每小时翻动一次，炖至六成熟时，用干净纱布滤去汤中的姜、花椒，再置武火上烧沸，加入用纱布袋装好的枸杞、肉苁蓉，移炆火上炖至牛鞭八成熟时，取出牛鞭，切成3厘米的条块，放入砂锅炖火巴。鸡肉取出作它用，取出药包，加味精、盐、猪油等调味即成

特点:

鞭肉把烂，软滑适口，汤汁香浓，并具有滋补肝肾，益精润燥之功效。

所属菜系：川菜

束法鸡

原料:

净膛光鸡1只（约1.5公斤左右），肝泥子400克，奶油沙司500克，香叶2片，胡萝卜25克，葱头25克，芹菜25克，生菜叶150克，西红柿150克，鲜黄瓜150克。精盐适量。

制作方法:

1、先制出奶油沙司：钢精锅中放入200克黄油，上火烧热，下入200克面粉在小火上炒，搅拌均匀，出香味时，下入牛奶1.25公斤、100克酸奶油，随下随搅拌均匀，然后将1.25公斤鸡清汤也陆续倒入，边倒边搅，随之下入味精10克、精盐10克、辣酱油25克，调好口味，过萝，过入瓦罐，上浇黄油，避免干皮，即成奶油沙司，可出成品2.5公斤。2、再将洗净的净膛光鸡，放入水锅中，加入盐、胡萝卜、葱头、芹菜煮熟，放凉，然后把鸡脯剔下来，切成斜薄片，去掉胸骨，把鸡仰放在盘中，在鸡膛里加入肝泥子，再把切好的鸡脯肉贴在肝泥子上，拼摆成鸡的原型。3、取预先制好的奶油沙司放凉，浇挂在鸡的身上，将鸡身挂满均匀的沙司，放入冰箱稍冻。4、再把稍冻的鸡放入盘中，然后，在鸡的胸部点缀花草、立体方格等图案，最后在图案上挂一层胶冻汁即可，四周可配生菜，西红柿片，黄瓜片等。5、此菜为法式冷菜名肴，可供宴会用。

特点:

色泽乳白，口味鲜香，清凉适口

所属菜系：法国名菜

扬州煮干丝

原料:

白色豆腐干，熟鸡丝，熟猪油，熟火腿丝，开洋，豌豆苗，精盐，绍酒，味精，鸡汤，肉汤。

制作方法:

将豆腐干先批成薄片，再切成细丝放入盛器，加沸水和少量盐浸泡两次，清水过清捞出沥干，以除去豆腥味，使干丝软韧色白，开洋洗净，放在小碗内加酒，上笼或入锅隔水蒸透；炒锅烧热，放熟猪油，加鸡汤和肉汤下干丝，开洋，旺火烧沸，加精盐，绍酒，移小火烩煮，使干丝涨胖及足鲜味，出锅前再用旺火烧开，下豆苗，放味精，淋熟猪油，将干丝连汤倒在汤盆里，撒上鸡丝和火腿丝，豆苗放四周即成。

特点:

色泽美观，干丝洁白，质地绵软，汤汁浓厚，味鲜可口

所属菜系：江苏菜

杨梅丸子

原料:

猪腿肉

制作方法:

选用三成肥、七成瘦的猪腿肉，剁成肉泥，放进碗内，将鸡蛋搅入，加盐、味精和水（二两）搅拌上劲，再加面包屑拌匀成馅，用手搓成象杨梅大小的丸子。然后在炒锅中放入熟猪油，用中火烧至五成热时，将肉丸子下锅炸至浮起，呈金黄进度，倒入漏勺沥去油。原锅中放水二两，加白糖、醋、杨梅汁，在中火上熔化成卤汁，再用湿淀粉调稀勾薄芡，随将炸好的肉丸倒入，颠翻两下，淋上熟猪油二钱出锅即成。

特点:

"色泽呈黄色,能增加人的食欲

所属菜系: 浙江菜

杨梅肉丸

原料:

主料 河虾茸300克，肥膘茸75克，火腿末35克。辅料 黄酒20克，盐10克，番茄酱、糖各35克，湿生粉20克，精制油750克，上汤25克，葱花、姜汁各少许。

制作方法:

- 1、河虾和肥膘茸加入姜汁、葱花、黄酒、盐、湿生粉拌上劲。
- 2、锅上火，放油烧至五成热，将虾茸挤成杨梅状的丸子，滚上火腿末入油锅炸熟，沥油。
- 3、锅上大火，留少许油，放入番茄酱、糖、汤，煸炒，下入杨梅虾丸，湿生粉勾芡，颠匀即可。

特点:

状似杨梅、外脆里嫩，酸甜适口。

所属菜系：浙江菜

杨梅虾球

原料:

鲜大河虾600克（出虾仁200克），瘦火腿50克，猪肥肉50克，鸡蛋清50克，料酒15克，精盐2克，味精1克，花生油1000克（实耗60克），大葱50克，生姜25克，辣椒油15克，辣酱油25克

制作方法:

1、将新鲜大河虾剥壳，出虾仁，漂洗干净，控净水；猪肥肉去皮，去筋膜，洗净，用刀切成细粒。2、大葱、生姜去皮，洗净，用刀拍碎，放入中，加少许清水，浸泡成葱姜水；火腿切成小粒，放入盘中，摊开，待用3、挑选去净肥膘的后腿猪皮一块，皮面向砧墩，将虾仁和猪肥膘放在肉皮上，用双刀斩成细茸，放入碗中，加少许葱姜水搅拌均匀，再加入鸡蛋清、料酒、精盐拌匀搅上劲，然后，用手挤成杨梅大小的圆子，放入火腿粒盘里，滚匀火腿粒4、炒锅上火烧热，加入花生油，烧至成五成热时，将粘满火腿粒的虾球，逐个下入油锅中，用手勺不停地翻动，炸至杨梅虾球膨胀成熟为宜，用漏勺捞出，控不平衡，立即上盘5、食用时，随带辣酱油、辣椒油各一盘，蘸食，即可

特点:

形似杨梅，胀发饱满，鲜嫩而香

所属菜系：韩国

杭三鲜

原料:

水发肉皮150克、鱼茸75克、熟鸡肉75克、熟猪肚75克。白汤150克、绍酒10克、白糖2克、精盐1.5克、味精1.5克、湿淀粉15克、熟猪油50克。

制作方法:

1.将肉皮切成5厘米长，1.7厘米宽的菱角片，鸡肉、猪肚笋均切成10厘米，长4厘米宽的片。将猪肉末加精盐0.5克，做成5颗肉丸子，上笼蒸熟，把鱼肉做成5颗丸子，放在冷水锅中，用小火氽熟。2.炒锅置旺火上烧热，下猪油25克，放葱把肉皮、鸡、肚、笋、虾和肉丸一起倒入锅中，加入绍酒、酱油、白糖、白汤和精盐1克，烧沸片刻，放入味精用湿淀粉勾芡，淋上猪油，撒上3克葱段出锅装盘，最后把鱼丸放在四周，火腿片盖在上面即成。

特点:

肉皮柔软，丸子鲜嫩，滋味多样，清香爽滑

所属菜系：浙江菜

杭三鲜

原料:

水发肉皮150克、鱼茸75克、熟鸡肉75克、熟猪肚75克。白汤150克、绍酒10克、白糖2克、精盐1.5克、味精1.5克、湿淀粉15克、熟猪油50克。

制作方法:

将肉皮切成5厘米长，1.7厘米宽的菱角片，鸡肉、猪肚笋均切成10厘米，长4厘米宽的片。将猪肉末加精盐0.5克，做成5颗肉丸子，上笼蒸熟，把鱼肉做成5颗丸子，放在冷水锅中，用小火氽熟。炒锅置旺火上烧热，下猪油25克，放葱把肉皮、鸡、肚、笋、虾和肉丸一起倒入锅中，加入绍酒、酱油、白糖、白汤和精盐1克，烧沸片刻，放入味精用湿淀粉勾芡，淋上猪油，撒上3克葱段出锅装盘，最后把鱼丸放在四周，火腿片盖在上面即成。

特点:

肉皮柔软，丸子鲜嫩，滋味多样，清香爽滑，

所属菜系：浙江菜

杭州皇饭儿夹豆腐

原料:

鱼头600克、豆腐700克。香菇25克、笋片75克。豆瓣酱25克、白糖10克、酱油75克、猪油50克、黄酒25克、姜片10克、菜油250克。

制作方法:

将鱼头洗净，入沸水氽过。然后在鱼头的切面抹上豆瓣酱，再用酱油腌一下，豆腐切成厚片，投入沸水锅中氽一下。而后将炒锅置火上，下菜油烧至八成热（约176℃），放入鱼头煎黄，然后添水加酒、酱油、糖和质量水略烧，再放入豆腐片、笋片、香菇、姜米烧沸后倒入砂锅。定味后炖10分钟，淋明油即成。

特点:

鲜嫩滑润，汤醇味厚。

所属菜系：浙江菜

杭州素火腿

原料:

泗乡豆腐皮75张。姜汁水15克、红曲粉0.5克。绍酒25克、酱油60克、白糖25克、味精4克、芝麻油50克。

制作方法:

豆腐皮润潮后去筋，叠齐，一切成四，抖散。锅中放清水300克，加入红曲粉，用小火煮3分钟倒出，过滤成红曲液倒入面盆，加酱油25克和姜汁水，将豆腐皮放入拌和（至红曲液渗透豆腐皮而挤不出液为度），取出后用刀切成黄豆小的粒子，放入面盆内，加酱油35克和白糖、绍酒、味精、芝麻油充分搅拌均匀。将搅后的豆腐皮分别装入10只素火腿屑型（模型用金属制成，长约13厘米、宽5厘米）里掀实，豆腐皮要高出模型0.3厘米左右，加盖用麻绳扎紧，放入蒸笼用旺火蒸30分钟左右出笼，冷却后解掉麻绳，取出修齐边缘，抹上芝麻油即成。

特点:

色泽酱红，形似火腿，柔中带韧，香鲜微甜，携带方便

所属菜系：浙江菜

杭州菜卤豆腐

原料:

主料: 老豆腐10块、腌雪菜卤500克。 辅料: 盐10克、味精5克、蒜泥10克。

制作方法:

将豆腐切成3厘米见方的块,取砂锅一只,用竹蔑垫底,然后放上豆腐,加上盐和清水,用大火烧涨再转小火煮至豆腐出现蜂窝孔时,捞出沥干水分。将腌雪菜卤过滤煮沸,加入滤干的老豆腐,再煮约半小时定味后即成。

特点:

豆腐软如海绵,卤味鲜香

所属菜系: 浙江菜

杭州酱鸭

原料:

肥鸭一只（约重2500克）。精盐50克、白酒15克、白糖10克、浅色酱油1500克、火硝0.25克、葱段5克、姜块5克。

制作方法:

将鸭宰杀，洗净后斩出鸭掌用小铁钩勾住鸭鼻孔。挂在通风处晾干。将精盐，火硝拌匀，把鸭身外均匀地擦遍，放在缸内，上面用竹算子盖住，大石块压实。在0℃的气温下腌渍36小时后，将鸭翻身，再腌36小时即可出缸，倒尽肚内的卤水。复将腌鸭放进缸内，加入酱油浸没，放上竹算子，用大石头压实。在0℃左右的气温下48小时后，将鸭翻身，再浸48小时出缸。然后再将鸭用酱油卤水淋至暗红色时捞出沥干，在日光下晒二三天。将酱鸭放在大盘内，把绍酒淋在鸭身上，放上白糖、葱段、姜块，上蒸笼用旺火蒸至鸭翅上有细裂缝时即熟，倒出腹内卤水，冷却后切块装盘即成。

特点:

肉色枣红，芳香油润，富有回味。

所属菜系：浙江菜

松仁炒鹌鹑丁

原料:

净鹌鹑1只，松子仁50克，瘦猪肉100克，罐头竹笋50克，咸面包50克，蛋清50克，玉兰片50克，大葱白25克，水发香菇15克，大蒜瓣15克，酱油15克，熟青豆仁50克，胡椒粉1.5克，料酒10克，白糖15克，干淀粉15克，味精5克，芝麻油5克，鸡汤100毫升，豆油500克(实耗150克)。

制作方法:

1、将鹌鹑剔骨，剥去头颈、尾、脚、翅膀，洗涤净；将鹌鹑肉切成1.5厘米见方的丁；猪瘦肉也切1.5厘米见方的丁，与鹌丁一起，加入酱油5克、味精2.5克、胡椒粉0.5克、蛋清、干淀粉上浆；面包去皮，切粗丁，竹笋与香菇、葱白、玉兰片、大蒜瓣均切成小丁 2、将鹌鹑头颈剖为两片，脚爪去尖，尾割开，去臊洗净，鹌肝、肫剔去筋膜，洗净后，切成粗丁 3、净锅烧热，放入豆油，烧五成热时，将面包丁下锅，烧至酥黄，捞出，控油，入盘；随即把鹌丁瘦肉丁下锅滑散，炸八成熟时，捞出；再将鹌鹑头、脚爪、翅膀、肫、肝等下锅炸熟，倒入漏勺沥油。 4、炒锅上旺火，放入少许豆油，烧至五成热，将冬笋、香菇、葱白、荸荠、大蒜及青豆仁一并下锅煸炒2分钟，再加入料酒、白糖、10克酱油、2.5克味精、胡椒粉、鸡汤，稍炒均匀，放入过油的鹌鹑丁瘦肉丁芝麻油，溜炒约1分钟，颠翻几下，倒在炸面包丁上，再放上过油的肫、肝后、理成鹌鹑形，再把过油的鹌鹑头、脚、翅膀码入鹌鹑周围，即可。

特点:

清鲜淡爽，香郁多味，细嫩酥脆。

所属菜系：韩国

松仁粉丝

原料:

原材料: 松仁10克、干粉丝75克、生姜10克、葱5克。调味料: 牛油20克、豆瓣酱10克、盐5克、味精10克、白糖5克、麻油5克。

制作方法:

- 1、松仁用油炸熟，干粉丝用湿水泡透，生姜去皮切粒，葱切花。
- 2、烧锅下牛油，放入姜粒、豆瓣酱炒香，加入发好抹干水份的粉丝炒透。
- 3、粉丝炒透后，再加入盐、味精、白糖、麻油、葱花、翻炒数次、淋入麻油出锅装碟，撒上松仁便可。

来源: 人民网

特点:

不油不腻

所属菜系: 粤菜

松仁鱼米

原料:

鲜鳊鱼一尾约1000克，青椒25克，水发冬菇30克，鸡蛋清150克

制作方法:

制法

鳊鱼治净后沿着脊批为两片，去掉脊骨、胸和鱼皮，洗净剔去血筋。

将鱼肉切成鱼米，用冷水浸泡30分钟左右。

冬菇、火腿、青椒切成方粒，炒锅上火，放入100克花生油，烧至2成热放入松子，保持油温，将松子仁煸透并炸至金黄色。

倒出沥净油，将浸泡好的鱼米，下4成热油中划至熟，倒出沥油，放入葱花，下入火腿、冬菇、青椒略煸，加入料酒、盐、味精、鸡清汤，倒入鱼料，放入一半炸好的松子仁，用湿淀粉勾芡，淋油装盘，将另一半松子撒在鱼米上即成。

美食城

特点:

所属菜系: 其它菜系

松仁鱼米

原料:

"鳊鱼肉350克,红椒1只,松仁100克,味精1.5克,葱段4克,水淀粉75克,鸡蛋清1个,青椒1只,绍酒25克,精盐4克,色拉油1500克,芝麻油15克,白胡椒粉1.5克

制作方法:

1. 鳊鱼肉切成绿豆大小的粒,用鸡蛋清、味精、白胡椒粉、水淀粉上浆,加色拉油(15克)拌匀。青椒、红椒、葱白切成同鱼相仿的粒。2. 将色拉油烧到四成热,下入松仁炸至金黄色,捞出沥油。鱼米亦用四成热的温油滑散,再下青、红椒粒,翻炒一下,随即倒入漏勺沥油。趁热锅余油,下葱白略煸,随即下绍酒、精盐、鱼米、松仁、,用水淀粉勾芡,颠翻几下,淋入芝麻油成佳。

特点:

工艺精细,色彩悦目,鲜嫩爽滑,清淡不腻。

所属菜系: 沪菜

松子仁

原料:

制作方法:

松子仁为松科植物红松的种子仁，又称松子、海松子等。味甘性温。具有滋阴润肺，美容抗衰，延年益寿等功能。

松子仁营养丰富，据测定，每100克松子仁中含有蛋白质16.7克，脂肪（主要成分为油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸）63.5克，碳水化合物9.8克，钙78毫克，磷236毫克，铁6.7毫克。这些营养成分对延年益寿，防衰抗老，强健身体，美容润肤皆有良好的促进作用。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系：其它菜系

松子扒肉

原料:

主料 猪肉(五花肉最好)1公斤，炸松子仁(捣碎)50克，鸡蛋3个。

制作方法:

"作法(1)将猪肉从中间横片开成两半，把带皮那半用火烤糊皮，而后用温水

泡软，用刀刮洗干净后擦干水，皮向下用刀把肥膘刮成较深的斜格花纹。(2)

将另一半不带皮的肥肉切成小肉丁，瘦肉剁碎，一起放入碗里，加入松子仁、

鸡蛋(2个)、料酒(30克)、姜(30克)、湿淀粉(40克)等，拌成较软的肉馅。

(3)于刮好花纹的肥膘上抹上一层淀粉面，然后把调好的肉馅平摊在上面，用

刀轻轻地剁剁，让馅浸进去纹里去，再把馅周边及上面抹平，跟原来的肉形

一样。(4)用鸡蛋(1个)、湿淀粉(余量)搅拌成糊浆，抹在方肉四周及肉馅一

面。(5)把植物油倒在炒勺内，放旺火上烧热，把方肉皮向下放入，使带皮

的一面炸成黄色，翻过来炸好另一面后捞出来。(6)在沙锅底放一层碎骨头，

再逐层放入方肉(皮向下)、冰糖、料酒、葱、姜、酱油、味精和鸡汤等。把

盖盖好，放文火上烧开，煨40~50分钟，把肉翻过来再继续煨，待肉上色以

后再翻过来煨，煨烂为止。(7)把汤汁滗出来，把肉(皮向上)扣在盘里，捞

出碎骨头，把汤汁▲浓稠后倒在肉上即可。

特点:

颜色深红，松软不腻，皮烂味鲜，有浓郁的松子香味，十分可口。

所属菜系：北京菜

松子扒肉

原料:

"猪肉(五花肉最好)1公斤，炸松子仁(捣碎)50克，鸡蛋3个,植物油800克(实耗约50克)干淀粉20克，湿淀粉100克，冰糖500克，鸡汤600，料酒120克，酱油140克，味道适量，葱30克，姜40克。

制作方法:

(1) 将猪肉从中间横片开成两半，把带皮那半用火烤糊皮，而后再用温水泡软，用刀刮洗干净后擦干水，皮向下用刀把肥膘刮成较深的斜格花纹。(2)将另一半不带皮的肥肉切成小肉丁，瘦肉剁碎，一起放入碗里，加入松子仁、鸡蛋(2个)、料酒(30克)、姜(30克)、湿淀粉(40克)等，拌成较软的肉馅。(3) 于刮好花纹的肥膘上抹上一层淀粉面，然后把调好的肉馅平摊在上面，用刀轻轻地剁剁，让馅浸进去纹里去，再把馅周边及上面抹平，跟原来的肉形一样。(4) 用鸡蛋(1个)、湿淀粉(余量)搅拌成糊浆，抹在方肉四周及肉馅一面。(5) 把植物油倒在炒勺内，放旺火上烧热，把方肉皮向下放

特点:

所属菜系：京菜

松子熏肉

原料:

鲜猪五花肉一块750克，松子仁50克。荷叶1张，精盐15克、绍酒25克、花椒5克、麻油5克、酱油30克、冰糖50克、丁香3克、葱姜各5克、花生油200克。

制作方法:

五花肉刮洗干净，用精盐、绍酒，花椒腌制，然后洗净吸干水分，用铁叉插入肉内，皮向下在旺火上烘烤至皮呈焦黄色，离火放入清水中泡刮、洗净。大砂锅垫入竹算，放入方肉，加入酱油、绍酒、冰糖、精盐、丁香、葱、姜，加水烧沸，移小火焖至酥烂。铁丝络垫入荷叶，将方肉放上（皮朝上），在锅内投入松叶、茶叶、糖及锅粑，再将铁丝络放入锅内，加盖上火，以旺火烧2~3分钟，离火取出，切块装盘，再涂上麻油。松子仁入油锅内划油，撒在肉上即成。

特点:

色泽金黄，肉酥味香，肥而不腻，食之爽口。

所属菜系：江苏菜

松子粥

原料:

松子仁50克粳米50克蜂蜜适量

制作方法:

将松子仁研碎，同粳米煮粥。粥熟后冲入适量蜂蜜即可食用【用法】早晨空腹及晚上睡前服

特点:

【功效】补虚，润肺，滑肠。适用于中老年及体弱早衰、产后体虚、头晕目眩、肺燥咳嗽咳血、慢性便秘等症

所属菜系：浙江菜

松子粥

原料:

松子仁50克，粳米50克，蜂蜜适量

制作方法:

【制作】将松子仁研碎，同粳米煮粥。粥熟后冲入适量蜂蜜即可食用

【用法】早晨空腹及晚上睡前服

【功效】补虚，养液，润肺，滑肠。适用于中老年及体弱早衰、产后体虚、头晕目眩、肺燥咳嗽咳血、慢性便秘等症

特点:

补虚，养液，润肺，滑肠。适用于中老年及体弱早衰、产后体虚、头晕目眩、肺燥咳嗽咳血、慢性便秘等症。

所属菜系：其它菜系

松子粥

原料:

松子仁50克、粳米50克、蜂蜜适量。【来源】《士材三书》

制作方法:

将松子仁研碎，同粳米煮粥。粥熟后冲入适量蜂蜜即可食用。

【用法】早晨空腹及晚上睡前服。

特点:

补虚，养液，润肺，滑肠。适用于中老年人及体弱早衰、产后体虚、头晕目眩、肺燥咳嗽咳血、慢性便秘等症。

所属菜系：其他

松子肉

原料:

去肋骨条肉一块2000克。虾仁50克、松子仁75克、豌豆苗150克、虾子15克。精盐10克)酱油25克、绍酒40克、八角5克、味精10克、白糖30克、葱姜各10克。

制作方法:

1.将肋条肉放在砧板上，用刀将其修成长方形，肉面批平，将批下的碎肉与虾仁分别斩成茸，加调料搅匀成虾肉茸。2.将肉块上烤叉，放在炭火上烤至肉皮焦黑时，取出放入冷水中刮去焦屑洗净，在肉的一面剖小方格，在皮的一面剖斜方格，然后在肉面上抹一层蛋糊，再把虾肉茸均匀铺在上面，用刀轻排几下。3.松子仁下油锅划油后，均匀地铺在肉茸上，再轻轻排斩，表面再抹一层蛋糊，然后肉皮朝上放入锅中煎至金黄色。取砂锅一只，内垫竹血型，将肉块皮朝下放入，加酱油、绍酒、白糖、葱、姜和清水，上中火烧沸，撇去浮沫，加盖移小火上焖2小时至酥烂，待汤汁稠浓时离火，再将豌豆苗加料炒熟装在盘于四周，然后将砂锅中的肉块取出，皮朝上装入盘中间，浇上卤汁即成

特点:

肉嫩如豆腐，肥而不腻，虾仁鲜美，松子芳香。

所属菜系：浙江菜

松子肉

原料:

去肋骨条肉一块2000克。虾仁50克、松子仁75克、豌豆苗150克、虾子15克。精盐10克)酱油25克、绍酒40克、八角5克、味精10克、白糖30克、葱姜各10克。

制作方法:

，将肋条肉放在砧板上，用刀将其修成长方形，肉面批平，将批下的碎肉与虾仁分别斩成茸，加调料搅匀成虾肉茸。将肉块上烤叉，放在炭火上烤至肉皮焦黑时，取出放入冷水中刮去焦屑洗净，在肉的一面剖小方格，在皮的一面剖斜方格，然后在肉面上抹一层蛋糊，再把虾肉茸均匀铺在上面，用刀轻排几下。松子仁下油锅划油后，均匀地铺在肉茸上，再轻轻排斩，表面再抹一层蛋糊，然后肉皮朝上放入。锅中煎至金黄色。取砂锅一只，内垫竹血型，将肉块皮朝下放入，加酱油、绍酒、白糖、葱、姜和清水，上中火烧沸，撇去浮沫，加盖移小火上焖2小时至酥烂，待汤汁稠浓时离火，再将豌豆苗加料炒熟装在盘于四周，然后将砂锅中的肉块取出，皮朝上装入盘中间，浇上卤汁即成

特点:

肉嫩如豆腐，肥而不腻，虾仁鲜美，松子芳香。

所属菜系：江苏菜

松子香蘑

原料:

主料: 松子仁50克, 水发香菇500克。调料: 葱姜油100克, 鸡油5克, 盐、味精各4克, 白糖25克, 湿淀粉15克, 糖色少许, 鸡汤250克。

制作方法:

"(1) 把大香菇一破两半, 小的可不切。

(2) 用炒勺烧热葱姜油, 把松子炸出香味, 加入鸡汤、料酒、白糖和盐, 用糖色把汤调成金黄色, 把味精、香菇也放入汤内, 用微火煨15分钟, 用调稀的湿淀粉勾芡, 淋入鸡油即成。

特点:

香菇味美, 松子仁香

所属菜系: 其他

松子鱼米

原料:

桂鱼，松子，柿子椒，红泡椒，高汤，盐，料酒，蛋清，淀粉，味精，胡椒粉，油，糖，姜末。

制作方法:

鱼肉切成绿豆大小的鱼米，松子用温油炸熟；锅上火放油，待油温下入鱼米滑开；原锅上火，注入花生油，放姜末煸炒后放鱼米与松子炒均，调味芡汁，熟透装盘即成。

特点:

鱼肉鲜嫩，松子酥香。

所属菜系：江苏菜

松子鸡

原料:

少母鸡一只（750克）。松子仁10克、净猪肋条肉150克。淀粉25克、酱油20克、白糖10克、葱25克、姜15克、花生油75克、芝麻油15克。

制作方法:

将鸡宰杀治净，取鸡脯、腿肉、剔去骨，在肉的一面排剖。肋条肉斩成茸，加调料搅匀后，在鸡肉上拍干淀粉，抹上肉馅，用刀排斩，使其粘合，上嵌松子仁。锅上火烧热放油，下鸡块煎炸，取出放入垫有竹算的砂锅内，加入鸡清汤、酱油、白糖、葱姜，上火焖至酥烂，取出改刀，保持原形装入盘内，原汁上火烧沸着芡，淋芝麻油，浇在上面即成。

特点:

鸡肉酥烂，松子香脆、鲜咸味浓。

所属菜系：江苏菜

松子鸡心

原料:

鸡心100克，松子30克，大葱粒、生姜粒、蒜片、胡椒粉、精盐、白糖、味精、料酒、湿淀粉、香油各适量，植物油500克。

制作方法:

制法：将松子去皮，放锅内用小火炒熟，搓去内衣。鸡心洗净，用刀切开，在上面划上十字花刀。用小碗加精盐、白糖、味精、胡椒粉、香油、清汤、湿淀粉兑成汁水。锅内加入植物油，烧至六七成热时，将鸡心入油中炸至鸡心块卷曲时，捞出控净油。锅内留少许底油，烧热后，加入蒜片、葱姜粒煸出香味，下入鸡心略炒，烹入料酒，加松子仁，倒入汁水，翻匀芡汁，盛出即可。

功效：补心镇惊，健脑益智。

用法：佐膳食用，每周1--2次。

应用：适用于心悸失眠，记忆力减退者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补心镇惊，健脑益智

所属菜系：其它菜系

松子鸭颈

原料:

烤鸭皮350克。香菜7.5克、松子25克、虾肉50克。精盐2.5克、绍酒25克、葱姜汁10克、味精2克、蛋清25克、干淀粉15克、花生油750克（实耗油100克）。

制作方法:

将烤鸭片下，切成5厘米宽，6厘米长的块待用。虾仁、肥膘分别斩成茸，放入碗内加精盐、绍酒。葱姜汁、味精及蛋清搅拌成虾馅。将松子下四成热（约100℃的油锅拉油，变色时倒出沥油，放入虾馅内拌匀。将鸭皮（皮面朝下）摊在砧板上，拍上干淀粉，放上虾馅，卷成5厘米长的鸭颈，锅上火烧热，倒入花生油，烧至五成热（约125℃）时，将鸭卷徐徐投入锅中炸至皮脆色金红，然后捞出装盘，以香菜衬托即成。

特点:

形象逼真，外酥里嫩，香而不腻，兼有松子之香。

所属菜系：江苏菜

松果鲜虾

原料:

用料: 虾仁200克, 松籽1汤匙, 油条半根, 香菜少许。调料: 酱油2汤匙, 辣油1匙, 糖2匙, 酒、味精少许。

制作方法:

(1)油条切段炸酥沥油后摆放在碟边。(2)虾仁去头、脚、肠洗净沥干置于碟中, 再撒上松籽, 用少许香菜点缀。(3)将调料拌调好置于小碟内, 进食前淋在虾仁上。

特点:

所属菜系: 其他

松枝鹿肉

原料:

材料：鹿腿肉、松子、鲜松枝。调料：酱油、料面、白糖、精盐、胡椒粉、干辣椒

制作方法:

1.鹿肉切块后过油炸透，锅内放油，下葱姜大片煸香，烹入料酒，加入干辣椒2个以及酱油、白糖、精盐、胡椒粉、淡汤，烧到鹿肉软烂。2.松枝洗净，放在小笼内，上面放上烧好的鹿肉，用旺火蒸5分钟取出。3.烧鹿肉的原汁用水淀粉勾芡浇在鹿肉上，松子用油炸香，撒在鹿肉上即可。

特点:

所属菜系：其他

松江鲈鱼

原料:

鲈鱼肉，冬笋薄丁，熟鸡脯肉末，熟火腿末，麻油，绍酒，葱，姜，熟猪油，湿淀粉，精盐，鸡汤。

制作方法:

将鲈鱼肉去骨切成丁；笋丁用开水氽熟；炒锅上火，放熟猪油烧至五成热下葱，姜煸香捞出，倒入鱼丁稍炒，烹绍酒，加鸡汤，笋丁和盐，汤滚后用湿淀粉着芡，淋麻油少许出锅倒入汤盘，撒上熟鸡肉和熟火腿末即成。

特点:

色泽洁白带红点，汤汁薄腻，肉嫩味鲜，回味无穷。

所属菜系：沪菜

松脆海蜇皮

原料:

制作方法:

先把海蜇皮放在清水中充分浸透，洗除其异味、杂物，置于盆内，用开水冲泡，使面积缩小，厚度增加。取出切成丝，用冷开水冲洗一两次，放入盆内，加入适量酱油、醋、白糖、姜末、少许麻油以及葱、蒜等调味品，充分拌匀后食用

特点:

所属菜系：粤菜

松花淡菜粥

原料:

皮蛋1个 淡菜50克 大米 盐 味精各适量【来源】民间方

制作方法:

皮蛋、淡菜、大米共煮粥，加盐、味精调味。【用法】每日早晚温热服。

特点:

补益肝肾，益精血，除烦，降火。适用于高血压玻

所属菜系：其他

松茸鹅肉块

原料:

光雁鹅1000克，水发松茸250克，罐头磨菇、熟冬笋各50克，白菜心150克，鲜汤2000克，姜、葱、盐、味精、米醋、料酒、白糖、胡椒粉各适量。

制作方法:

制法：将光雁鹅去内脏、杂质、头、足、爪洗净，入沸水锅中焯透捞出，剁成大块，用清水洗干净，捞出。洗净白菜心，切成块，入沸水锅中略氽，捞出。冬笋切成块，姜去皮后拍松。将大沙锅1只置于小火上，倒入鲜汤，放入葱、姜、松茸、雁鹅肉块，加料酒、米醋、盐、白糖，水烧沸后，撇去浮沫，下味精，盖上盖，炖至雁鹅肉酥烂，揭开盖，撇去汤面上的油，撒入胡椒粉，即可端沙锅上桌食用。

功效：补气健脾，滋养强壮。

用法：佐餐食用。

应用：适用于气虚体弱者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气健脾，滋养强壮

所属菜系：其它菜系

松蘑炖鹌鹑

原料:

鹌鹑6只，松蘑200克，鸡汤1500毫升，大葱15克，大蒜5克，花椒5粒，料酒20克，精盐14克，味精10克，芝麻10克（焙好），松子50克，胡椒面5克。

制作方法:

1、将鹌鹑用酒醉死，不放血，干拔，去净毛，剥去头和爪，剖开脊背，取出内脏，用清水洗净，放入开水锅中，用开水烫一下，捞出，冲洗净血沫。2、松子去皮；大葱去皮，洗净；生姜去皮，洗净，大蒜去皮，洗净，均切成沫。3、再将鹌鹑放入炖锅内，加入清水，大火煮开后，捞出，放入炖锅内，加入大葱末、生姜末、大蒜末、小火微煮。4、松蘑要选大小一样的，洗净，去蒂柄，与鸡汤、松子、盐、料酒、胡椒面、花椒和味精等一起加进炖鹌鹑锅内，盖好，上蒸锅上船蒸3小时左右，取出，撒上焙好的芝麻，即可

特点:

呈微红色，鹌肉香嫩，鲜香适口。

所属菜系：韩国

松鼠厥鱼

原料:

桂鱼750克，猪肉汤50克，冬笋丁30克，香菇丁30克。

制作方法:

"特点：浓中带淡，鲜香酥烂，原汁原汤浓而不腻，口味平和，咸中带甜

用料：桂鱼750克，猪肉汤50克，冬笋丁30克，香菇丁30克。

烹饪方法：桂鱼用料酒，精盐调匀，蘸上干淀粉。番茄酱，猪肉汤，绵白

糖，香醋，料酒，湿淀粉，精盐，调成汁。将两片鱼肉翻卷，翘起鱼尾成松鼠形，提起鱼尾放入油锅，炸三十秒定型，整鱼入油锅炸至淡黄色捞起，盛入盘中拼成松鼠形。蒜末，笋丁，香菇丁，青豌豆炒熟，加味汁调匀，加熟猪油，香油搅匀后浇在鱼上，撒上熟虾仁即可。

特点:

浓中带淡，鲜香酥烂，原汁原汤浓而不腻，口味平和，咸中带甜

所属菜系：苏菜

松鼠桂鱼

原料:

主料: 桂鱼1条(约1.2公斤), 玉兰片50克, 香菇50克, 鲜豌豆25克, 鸡蛋清90克。调料: 植物油800克(实耗约200克), 料酒25克, 葱、姜、蒜各15克, 盐、面??10克, 味精4克, 白糖120克, 米醋50克, 酱油25克, 干菱粉100克, 湿淀粉15克, 鸡汤150克。

制作方法:

(1) 将桂鱼鳞刮净、去鳃、掏除内脏后清洗干净, 沿胸鳍用斜刀剝下鱼头, 将鱼头从下巴处剖开, 鱼身沿脊背两侧平刀片至鱼尾, 尾与鱼肉相连, 剝去脊骨、胸刺、筋刺和软肚皮, 把鱼肉用刀先直剝、后斜剝成斜十字呈菱形小块(皮不能切断、使皮连肉), 然后在鱼头和鱼肉上抹调料(盐2克、料酒15克)并滚上干菱粉(50克), 最后滚上90克鸡蛋清加10克面粉、50克菱粉、5克湿淀粉调成的稀糊, 再用手提起鱼尾使刀口散开, 抖去余糊, (2) 葱、姜切细丝。蒜切细粒。玉兰片、香菇洗干净后, 切成小叮鲜豌豆用水氽烫备用。(3) 炒勺用旺火烧热倒入植物油, 至8成热时, 手持鱼尾缓缓下入油中稍炸一下, 然后提出油面为把刀口处炸匀再放入稍炸一下捞出, 放于盘中(两片鱼肉对称放, 使尾翘起)盖上干净毛巾, 用手轻轻把肉捏松, 使鱼咀张开。(4) 将切好的葱、姜、蒜放入热油勺中炸出香味时, 下入玉兰片盯香菇盯鲜豌豆煸熟后再加入酱酒、味精、米醋、白糖、10克料酒、8克盐和鸡汤, 烧开后用湿淀粉勾芡。(5) 这时另用一个炒勺上火倒入25克植物油烧热, 把另一个炒勺的调料汁倒入, 当吱吱作响时, 倾出浇在桂鱼上即成。

特点:

色泽金黄, 形似松鼠, 外焦里嫩, 味浓醇香。

所属菜系: 浙江菜

松鼠桂鱼

原料:

活桂鱼(或黄石首鱼)1条(约750克), 虾仁18克, 熟笋12克, 水发香菇12克, 青豌豆15粒, 熟猪油1000克(实耗250克), 香油9克, 料酒15克, 精盐6克, 绵白糖12克, 香醋60克, 番茄酱60克, 蒜末1.5克, 香菜段6克, 干淀粉36克, 猪肉清汤60克

制作方法:

【制作】取活桂鱼, 宰杀后去鳞、鳃、内脏, 洗净后, 滤干水分; 然后将鱼齐胸鳍斜刀切下去, 在头下巴处剖开, 用刀轻轻拍成稍扁形, 再沿鱼身脊两侧用刀从头至尾平批(尾不能批开、批断), 去掉鱼头、脊, 地切去胸, 两片鱼肉(称鱼叶子); 把鱼叶子的鱼皮向下放在案板上, 片去胸刺, 再在鱼叶子上均匀地用刀直划, 再斜划至鱼皮处, 使鱼肉呈菱形小花刀; 用料酒9克、精盐0.6克涂在鱼叶子和鱼头上后, 再拍上干淀粉, 抖去余料, 待用。把番茄酱、清汤、糖醋、料酒、精盐、水淀粉放入碗里, 调成汁待用。将猪油放入锅里, 烧至八成熟时, 左后提鱼尾, 右手用筷子夹住朝外翻卷的鱼叶子, 慢慢放入油锅里, 随即把鱼头也放油锅里炸, 并不断用勺子舀热油向鱼尾上浇, 使鱼叶子均匀受热, 视炸至淡黄色时捞出; 然后再将油温烧至八成熟, 将鱼和鱼头炸至金黄色时捞出, 再把鱼叶子与鱼头拼在一起, 使其成形, 然后装盘。在炸鱼的同时, 另用炒锅上武火烧热, 放熟猪油60克, 油热下是仁, 熘熟后, 倒入漏勺; 原炒锅留少许油, 油热放香菜段略爆后捞出, 再下蒜末、笋、香菇、豌豆炒熟, 烹入调味汁, 加熟猪油(45克)、香油、虾仁炒后出锅, 浇在鱼上即成。

【用法】佐餐食

【功效】健脾益肾, 健体强身。适用于平时保健强身

特点:

所属菜系: 其它菜系

松鼠桂鱼

原料:

桂鱼，干淀粉，番茄酱，鲜汤，糖，香醋，酒，盐，蒜瓣末，笋丁，香菇，豌豆，猪油，虾仁，麻油，

制作方法:

将桂鱼去鳞及鳃，剖腹去内脏洗净，鱼皮朝下在鱼肉上先直剖，再斜剖，深至鱼皮成菱形刀纹用绍酒，精盐调匀，抹在鱼头和鱼肉上，再滚上干淀粉，用手拎鱼尾抖去余粉，将番茄放入碗内加鲜汤，糖，香醋，酒，盐，湿淀粉拌成调味汁，炒锅用大火烧热下猪油，烧至八成热时，先将两片鱼肉翻卷，翘起鱼尾，放入油锅稍炸使其成形，再将鱼全部放入油锅炸，至金黄色捞起，放入盘中，装上鱼头拼成松鼠形，锅内留油少许，放葱段煸香捞出加蒜瓣末，笋丁，香菇丁，豌豆炒熟，下调味汁用大火烧浓后，放猪油和虾仁拌和，淋上麻油，起锅浇在鱼身上即成。

特点:

外松脆，内软嫩，卤汁酸甜适口，滋味鲜美。

所属菜系：江苏菜

松鼠鳊鱼

原料:

鲜活鳊鱼750克，虾仁30克，熟春笋盯水发香菇丁各20克，青豌豆15粒，精盐12克，香醋50克，干淀粉60克，湿淀粉35克，料酒25克，绵白糖、鲜汤、番茄酱各100克，葱白段10克，蒜末5克，熟猪油1500克，香油15克

制作方法:

1、鳊鱼用料酒、精盐调匀，蘸上干淀粉； 2、番茄酱、猪肉汤、绵白糖、香醋、料酒、湿淀粉、精盐调成味汁； 3、将两片鱼肉翻卷，翘起鱼尾成松鼠形，提起鱼尾放入油锅，炸二十秒钟定型，整鱼入油锅炸至淡黄色捞起，盛入盘中拼成松鼠形； 4、熟猪油旺火加热，放虾仁炸熟后捞出沥油，放入葱白段炸至葱黄发香，捞出，蒜末、笋盯香菇盯青豌豆炒熟，加味汁搅匀，加熟猪油、香油搅匀后浇在鱼上，撒上熟虾仁即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

松鼠鳊鱼

原料:

鲜活整条净鳊鱼1500克，河虾仁5克、熟笋10克、水发冬菇10克、青豌豆10克，番茄酱15克。精盐10克、白糖40克、绍酒30克、猪肉汤150克、蒜末15克、淀粉100克、香醋60克、热油1500克。

制作方法:

将鱼治净，齐胸鳍斜切下鱼头，在鱼头下巴处剖开，用刀轻轻拍平，再用刀沿脊骨两侧平片至尾部，鱼尾部不断，斩去脊骨剔去胸刺，在鱼肉面用刀先直刮后斜奇成菱形刀纹，深至鱼皮。把绍酒和精盐放入碗内调匀抹在鱼头及鱼肉上，再蘸上干淀粉。油锅上火烧至七成（约17℃），将鱼提起抖去余粉，再将鱼肉翻卷翘起鱼尾成松鼠形，然后一手提着鱼尾，一手持筷夹住另一端，放入油锅，炸约20秒钟，使其成形，然后将鱼脱手放入油锅中，同时投下鱼头，炸至淡黄色时捞起。待油温升至八成热（约200℃）时，投入鱼复炸至金黄色捞出，装入长腰盘中，装上鱼头，将鱼肉稍揸松酥。在重油炸的同时，另取炒锅上火放油，投入虾仁划油。原锅再上火放油，放入葱白投炸至葱黄起香时，加入蒜末及配料丁煽炒，放入番茄酱、精盐、白糖、绍酒、猪肉汤烧沸，用水淀粉勾芡，烹入香醋，淋热油起锅浇在鱼身上，再撒上熟虾仁即成。

特点:

鱼色金黄，外脆内松，卤汁金红，甜中带酸，鲜香可口。

所属菜系：江苏菜

松鼠黄鱼

原料:

主料:黄花鱼1条(600克左右为宜)。调料:植物油800克(实耗约100克),熟大油30克,鸡汤60克,香菜6克,湿淀粉70克,白糖60克,料酒15克,盐少放,酱油15克,醋40克,葱末5克,姜末5克,蒜末5克。

制作方法:

"(1)将黄花鱼的鳞、鳃、鳍去掉,割下鱼头另放。开膛掏出内脏,洗干净后,用刀顺脊骨片成仅剩鱼尾相连的两半,把脊柱骨和小刺全剔除掉。然后,在两半鱼片的靠内脏面用刀刮成麦穗形花纹(深0.5厘米、宽0.3厘米)。

(2)撒上一层盐,滴上一层料酒,涂上一层湿淀粉。

(3)在炒勺内倒入植物油,放在旺火上烧热,先把鱼头炸一下,捞出后用刀劈开拍扁。当油开始冒青烟时,把鱼放入炸成焦黄色,捞出来,与炸好的鱼头对在一起平放于盘中。

(4)把料酒、酱油、鸡汤、白糖、醋等加在一起,调成芡汁待用。

(5)在炒勺内放入熟大油烧热,下入葱、姜、蒜末,煸炒几下后,烹入调好的芡汁。芡熟以后,滴入熟植物油(50克左右),搅拌均匀浇在炸好的鱼上,把香菜洗净消毒后切成3厘米长的段,放在鱼盘边上即成。

特点:

鱼身炸后刀花翻起,形似松鼠,造形异常美观,颜色酱黄,光滑油亮,皮酥肉嫩,甜酸醇鲜

所属菜系:北京菜

松鼠黄鱼

原料:

主料:黄花鱼1条(600克左右为宜)。调料:植物油800克(实耗约100克),熟大油30克,鸡汤60克,香菜6克,湿淀粉70克,白糖60克,料酒15克,盐少放,酱油15克,醋40克,葱末5克,姜末5克,蒜末5克。

制作方法:

(1)将黄花鱼的鳞、鳃、鳍去掉,割下鱼头另放。开膛掏出内脏,洗干净后,用刀顺脊骨片成仅剩鱼尾相连的两半,把脊柱骨和小刺全剔除掉。然后,在两半鱼片的靠内脏面用刀刮成麦穗形花纹(深0.5厘米、宽0.3厘米)。(2)撒上一层盐,滴上一层料酒,涂上一层湿淀粉。(3)在炒勺内倒入植物油,放在旺火上烧热,先把鱼头炸一下,捞出后用刀劈开拍扁。当油开始冒青烟时,把鱼放入炸成焦黄色,捞出来,与炸好的鱼头对在一起平放于盘中。(4)把料酒、酱油、鸡汤、白糖、醋等加在一起,调成芡汁待用。(5)在炒勺内放入熟大油烧热,下入葱、姜、蒜末,煸炒几下后,烹入调好的芡汁。芡熟以后,滴入熟植物油(50克左右),搅拌均匀浇在炸好的鱼上,把香菜洗净消毒后切成3厘米长的段,放在鱼盘边上即成。

特点:

鱼身炸后刀花翻起,形似松鼠,造形异常美观,颜色酱黄,光滑油亮,皮酥肉嫩,甜酸醇鲜

所属菜系:京菜

板栗炖母鸡

原料:

板栗150克，母鸡1只约1500克，姜块20克，葱30克，精盐、绍兴酒各适量。

制作方法:

制法：板栗去外壳；葱、姜洗净，姜拍破，葱打结；鸡去内脏，洗净切块。将锅置火上，加清水，放入鸡烧沸，撇净浮沫，加绍兴酒、姜块、葱结，加板栗炖至板栗、鸡肉熟透，加精盐调味即成。

功效：补益气血，强壮身体，健脑益智。

用法：佐餐食用，每周1--2次。

应用：适用于身弱乏力，记忆力不佳及脑力劳动者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益气血，强壮身体，健脑益智

所属菜系：其它菜系

板栗烧鸡

原料:

活雌鸡或阉鸡1只，约重1500～2000克，菜油（或化猪油）100克，豆瓣25克，老姜50克，大葱10克，白糖或冰糖25克，花椒、料酒、酱油、精盐、味精、八角等适量。

制作方法:

将鸡宰杀、拔毛、剖腹去内脏洗净，把鸡头、翅膀和脚至胫部切下，然后将鸡对剖开，将鸡肉斩成长3厘米、宽2厘米的长方块，把鸡头、翅膀和脚也斩成3厘米的段。锅置旺火上，下100克菜油烧热，然后将鸡块入热油锅中爆炒，待鸡肉变硬时，加入料酒及姜块、豆瓣、花椒，炒至水分渐干溢出香味时，即掺入适量水，放入少量盐、酱油和白糖、八角等。加盖焖烧至六七成熟时，再加入板栗同烧15分钟左右即可。起锅时加入葱段及味精，有少量汤汁为宜。

特点:

鸡肉酥烂，板栗香甜，时令佳肴，美味可口

所属菜系：东北菜

板栗焖仔鸡

原料:

主料 鲜活仔母鸡1只（约1000克），板栗200克

制作方法:

1、母鸡宰杀治净后，将整鸡剖成两半，把胸翅部位剁成6块，其他部位剁成3厘米见方的块。

2、板栗砍成十字形，放入旺火沸水中煮5分钟，取出脱壳。

3、炒锅置旺火上，下芝麻油烧至七成热，放入鸡块炸约3分钟，起锅沥油。

4、原炒锅再置旺火上，倒入鸡块和板栗，加入鸡汤、精盐、酱油、白糖，盖上锅盖，焖约2分钟，移锅至小火上续焖10分钟，待鸡肉松软，板栗粉糯时，再加猪油、味精、蒜白炒匀，

特点:

此菜色泽金黄，味道鲜美，鸡肉鲜嫩有韧性，板栗绵糯味粉甜，是中秋时节的节令佳肴。多用于民间的婚、寿、吉、庆宴席上。有补虚、健脾、强筋、活血行乳、止带等功效，对年老体弱、久病体虚者及肺结核、胃下垂等患者有

所属菜系：粤菜

板栗红烧肉

原料:

" 带皮五花肉750克,板栗300克,湿淀粉25克

制作方法:

"用料: 带皮五花肉750克,板栗300克,湿淀粉25克.

烹饪方法: 猪肉切块,用糖色腌匀,放入油锅中稍炸后捞出.葱姜入锅稍炒,倒

入料酒,酱油,鸡汤,随后将猪肉,精盐,味精,八角,桂皮依次下锅烧开,移至小火烧.板栗用温油稍炸,等肉将烂时下锅同煮,等肉烂时加入湿淀粉即可.

特点:

无

所属菜系: 川菜

板栗红烧肉

原料:

"带皮五花肉750克,板栗300克,湿淀粉25克

制作方法:

"猪肉切块,用糖色腌匀,放入油锅中稍炸后捞出.葱姜入锅稍炒,倒入料酒,酱油,鸡汤,随后将猪肉,精盐,味精,八角,桂皮依次下锅烧开,移至小火烧.板栗用温油稍炸,等肉将烂时下锅同煮,等肉烂时加入湿淀粉即可

特点:

"成菜整齐,色泽棕红,肉质松软,板栗清酥

所属菜系: 川菜

板栗闷宫廷鸡

原料:

" 净宫廷鸡1只(1000至1500克), 生板栗250克, 烹调油、甜面酱、白糖、盐、鸡精、料酒、淀粉、葱姜片各适量。

制作方法:

【制作过程】

1.宫廷鸡择洗干净,入开水锅内煮制八九成熟后捞出,去骨后皮向下码入碗内,板栗剥去皮,从中间切开,码在鸡肉上边待加工。2.炒勺上火,加入底油,下入葱姜片煸炒后加入鸡汤、调料,烧开后调味,出勺浇入鸡肉碗内,盖严上锅蒸制30至40分钟取出,去掉葱姜片,拣出板栗,汤滗入勺内,鸡肉扣入大盘中央,待加工。3.汤勺上火,下入板栗,烧开后调好味,勾芡淋入明油出勺,板栗码放鸡肉周围,汤汁浇淋均匀即好。

特点:

造型美观,色泽浅金黄油亮,质地软烂,味甜咸有板栗及酱香味,有补益五脏、治脾虚泄泻、腰腿酸软、咳嗽之功

所属菜系: 粤菜

板栗闷宫廷鸡

原料:

"净宫廷鸡1只(1000至1500克), 生板栗250克, 烹调油、甜面酱、白糖、盐、鸡精、料酒、淀粉、葱姜片各适量。

制作方法:

"1.宫廷鸡择洗干净, 入开水锅内煮制八九成熟后捞出, 去骨后皮向下码入碗内, 板栗剥去皮, 从中间切开, 码在鸡肉上边待加工。 2.炒勺上火, 加入底油, 下入葱姜片煸炒后加入鸡汤、调料, 烧开后调味, 出勺浇入鸡肉碗内, 盖严上锅蒸制30至40分钟取出, 去掉葱姜片, 拣出板栗, 汤滗入勺内, 鸡肉扣入大盘中央, 待加工。 3.汤勺上火, 下入板栗, 烧开后调好味, 勾芡淋入明油出勺, 板栗码放鸡肉周围, 汤汁浇淋均匀即好。

特点:

造型美观, 色泽浅金黄油亮, 质地软烂, 味甜咸有板栗及酱香味, 有补益五脏、治脾虚泄泻、腰腿酸软、咳嗽之功

所属菜系: 其他

板栗鸡肉汤

原料:

光鸡半只（约500克），鲜栗子肉500克，冬菇30克，生姜2片。

制作方法:

制法：鲜栗子肉用开水烫，稍浸后剥去外衣。冬菇用水浸软，去蒂、洗净；光鸡洗净，斩件。将鸡、栗子、姜片一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲1小时，再加冬菇煲20分钟，调味供用。

功效：补益脾胃，益气养血。

用法：佐餐食用。

应用：适用于脾胃虚弱倦怠乏力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益脾胃，益气养血

所属菜系：其它菜系

板栗

原料:

制作方法:

板栗为壳斗科植物栗的果仁，又名大栗、栗子、栗果等。味甘性温。具有健脾养胃，补肾强筋，滋补强身，抗衰延年等功能。

板栗含有丰富的营养，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐等。研究表明，其含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素c、a、b1、b2，胡萝卜素以及磷、钙、铁、钾等矿物质，有预防和治疗高血压、冠心病动脉硬化、骨质疏松、癌症等疾病的作用。长期食用可滋补强身，抗衰延年。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系: 其它菜系

枸杞肉丝

原料:

枸杞 青笋 猪油各100克 猪瘦肉500克 白糖 酱油 食盐 味精 香油 料酒各适量【来源】民间方

制作方法:

"1. 将猪瘦肉洗净，切成长丝；青笋切成细丝；枸杞洗净待用。2. 炒锅加猪油烧热，再将肉丝、笋丝同时下锅，烹入料酒，加入白糖、酱油、食盐、味精搅匀，投入枸杞，翻炒几下，淋入香油，炒熟即成。【用法】佐餐食。

特点:

滋阴补肾，明目健身。适用于体弱乏力，肾虚目眩、视物模糊等症

所属菜系：其他

枇杷叶粥

原料:

枇杷叶20克（鲜品50克），粳米60克，冰糖少许。

制作方法:

制法：枇杷叶布包加水煎煮，取浓汁，去渣加入粳米煮稀粥，待粥成时入冰糖，稍煮待溶化即成。

功效：清热润肺，降气止血。

用法：每日2次分服。

应用：适用于燥热伤肺之咳嗽痰中带血者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清热润肺，降气止血

所属菜系：其它菜系

枇杷狗肉

原料:

狗腿肉150克（瘦七肥三），青鱼肉150克，罐头竹笋50克，菠菜200克，鸡蛋液25克，细干淀粉100克，鸡蛋黄50克，富强粉100克，狗骨白汤50毫升，料酒10，花生油1公斤（实耗75克），精盐3克，味精3克，白糖100克，番茄酱50克，米醋25克，水淀粉5克，葱末15克，姜汁5克。

制作方法:

1、狗腿肉洗净，浸泡后捞出，去筋膜，青鱼肉用清水洗净，置于砧墩上，用双刀轻轻斩成细茸，放入瓷盆内，加入鸡蛋、料酒、精盐、味精和葱末、生姜汁，用3根竹筷顺一个方向搅拌均匀，上劲即好。用手挤成24个圆子，滚上细干淀粉，竹笋切面4厘米长的小条24根，插入每个圆子作枇杷柄。2、鸡蛋黄放入瓷碗内，加入少许清水，放入富强粉，用竹筷搅拌成干稀适中的蛋糊；再把菠菜择洗干净，控干水，切段。3、炒锅上火烧热，加入花生油，烧至五成热，将锅端离火口，放稳，将枇杷肉蘸上蛋黄糊逐个下入油锅，再将锅端到小火上慢慢的炸，一定不要火大，用手勺轻轻翻动，约炸5分钟，至枇杷肉呈金黄色即好。4、另用炒锅上火烧热，加入15克花生油，烧热，投精盐、菠菜段煸炒至变色，加入0.5克味精，翻匀后出锅，滗去汤，盛入盘子两侧。锅再上火，加入狗骨白汤、米醋、白糖、精盐、番茄酱、料酒，见开即用水淀粉勾芡，调制成糖醋卤。用漏勺把枇杷肉捞出，倒入糖醋卤上，急翻几个身，淋入热花生油，翻匀出锅，盛入菠菜中间，即可。

特点:

形似枇杷，色泽鲜艳，甜酸适口。

所属菜系：韩国

枇杷虾

原料:

虾肉（250克）、肥膘（25克）、火腿（20克）、水冬菇（20克）、青豆（20克）、冬笋（20克）、鸡肉（20克）、青虾（去壳成凤尾虾）（12只）、鸡蛋（3只）、精盐（4克）、猪油（40克）、菱粉（12.5克）、味精（2克）

制作方法:

一、先把虾肉、肥膘斩成茸，加鸡蛋（打匀）、精盐、菱粉、味精调匀作为外皮；再把火腿、冬笋、青豆、冬菇、鸡肉切成细末，稍加一点虾肉拌匀作为馅心。二、取酒盅12只，每只盅内擦猪油，再把上面的用料分三次放入每只盅内。第一次先把作为外皮用料的一半放入；第二次把馅心用料放在当中；最后将剩下的一半外皮用料全部放入。三、然后上笼蒸，约蒸十分钟后即熟，一只只倒出，稍微凉一下，在每只靠盅底一头戳一个小孔。随手插上一根凤尾虾，再下六成热油锅，用旺火炸五分钟起锅，另外用清汤、菱粉、精盐调卤浇上即好。

特点:

所属菜系：淮阳菜

枇杷虾

原料:

虾肉（250克）、肥膘（25克）、火腿（20克）、水冬菇（20克）、青豆（20克）、冬笋（20克）、鸡肉（20克）、青虾（去壳成凤尾虾）（12只）、鸡蛋（3只）、精盐（4克）、猪油（40克）、菱粉（12.5克）、味精（2克）

制作方法:

一、先把虾肉、肥膘斩成茸，加鸡蛋（打匀）、精盐、菱粉、味精调匀作为外皮；再把火腿、冬笋、青豆、冬菇、鸡肉切成细末，稍加一点虾肉拌匀作为馅心。二、取酒盅12只，每只盅内擦猪油，再把上面的用料分三次放入每只盅内。第一次先把作为外皮用料的一半放入；第二次把馅心用料放在当中；最后将剩下的一半外皮用料全部放入。三、然后上笼蒸，约蒸十分钟后即熟，一只只倒出，稍微凉一下，在每只靠盅底一头戳一个小孔。随手插上一根凤尾虾，再下六成热油锅，用旺火炸五分钟起锅，另外用清汤、菱粉、精盐调卤浇上即好。

特点:

淮扬菜

所属菜系：淮阳菜

果仁排骨

原料:

排骨2500克。炒果仁10克、炒苡仁50克、姜50克、葱50克、冰糖50克。花椒3克、料酒20克，香油15克、味精1克、盐3克、卤汁500克。

制作方法:

将炒果仁、苡仁捣碎，用水煎煮两次，收取汁液500毫升。将猪排骨洗净、拍破，同花椒一起下锅，煮至排骨达六成熟时，打净浮沫，捞出排骨放入卤锅中卤至熟透。取适量卤汁倒入锅中，加冰糖、味精、盐在炆火上收成浓汁，烹入料酒后，均匀抹在排骨上，再抹上香油即成

特点:

排骨红亮，肉质酥烂，甜咸适口，并具有行气止痛，消食平胃之功效。

所属菜系：川菜

果料鱼骨

原料:

发好的鱼骨 3 0 0 克, 北京果脯(蜜枣、金糕、青梅、瓜条、杏仁) 1 5 0 克, 白糖 7 5 克, 麻仁 1 0 克, 葱、姜、水淀粉各适量。

制作方法:

(1) 将鱼骨用凉水浸泡 6 小时, 用锅煮, 开锅后改微火再煮一小时, 捞出, 换汤, 加入葱、姜上锅蒸, 蒸致用手能捏碎时捞出。

(2) 鱼骨切成 2 厘米的丁, 而后用开水焯一下。果料除金糕外均用开水洗净切成丁 (3) 锅上火加清水, 放适量的糖熬开, 放入鱼骨熬两分钟, 用水淀粉勾薄芡, 撒上果料、麻仁即成。

特点:

色泽洁白, 式样美观, 味道香甜。

所属菜系: 京菜

果汁煎肉脯

原料:

" 瘦猪肉400克,虾片15克,果汁200克,鸡蛋1个,花生油750克

制作方法:

"特点: 广东风味菜,由牛排演变而来,此菜果味浓郁,香甜可口.

用料: 瘦猪肉400克,虾片15克,果汁200克,鸡蛋1个,花生油750克.

烹饪方法: 将猪肉切片拍松后腌制,加鸡蛋液拌匀,拌入干淀粉.花生油烧至五

成热,放入虾片,炸好捞出.在油中放入猪肉炸至金黄色后捞出.大火烹料酒,肉脯,加果汁淋香油及花生油,炒匀上盘以虾片镶边即可

特点:

" 广东风味菜,由牛排演变而来,此菜果味浓郁,香甜可口.

所属菜系: 粤菜

果汁煎肉脯

原料:

"瘦猪肉400克,虾片15克,果汁200克,鸡蛋1个,花生油750克.

制作方法:

"将猪肉切片拍松后腌制,加鸡蛋液拌匀,拌入干淀粉.花生油烧至五成热,放入虾片,炸好捞出.在油中放入猪肉炸至金黄色后捞出.大火烹料酒,肉脯,加果汁淋香油及花生油,炒匀上盘以虾片镶边即可

特点:

"果味浓郁,香甜可口.

所属菜系: 粤菜

果汁煎鸡肉

原料:

鸡肉500克，净鸡蛋60克，果汁200克，味精、生油少许，生粉60克，虾片20克，绍酒15克，花生油750克（耗油150克）

制作方法:

1.将鸡肉切成大片，用刀背把鸡肉片捶松，再改切为长约一寸二分、宽约九分、厚约一分的小件（鸡脯）。先用味精、生抽腌过，再加净蛋、生粉拌匀。2.武火烧锅，倒入花生油，烧至120度时，下虾片炸至身脆（注意边炸边翻动），捞起，倒去油。把鸡脯排在油锅中，半煎至鸡脯身硬，去净油，溅入绍酒，再加果汁、包尾油拌匀上碟，以炸好的虾片围边即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

果汁瓜条

原料:

主料: 冬瓜、果汁。

制作方法:

冬瓜去皮去瓢洗净，切成铅笔粗细2寸长的瓜条，在淡盐水中浸泡5——10分钟，捞出后沥净余水，放到自己喜欢的果汁中浸泡4——5小时，果汁必须没过瓜条。也可以分别用几种果汁浸泡，如苹果汁、柠檬汁、菠萝汁、鲜橙汁等，盖好盖子，放在冰箱冷藏室内，做一次可以分作数次食用，<

特点:

瓜条晶莹剔透，果香幽幽扑鼻，如果是几种风味的，更是色彩缤纷，甜脆适口。

所属菜系: 其他

果汁肉脯

原料:

用料: 瘦猪肉300克, 果汁100克, 鸡蛋1个。调料: 米酒3茶匙, 干淀粉1.5汤匙, 芝麻油1克, 花生油500克。

制作方法:

"1.将猪肉洗净切片,再用刀背剁松将鸡蛋磕入碗内打散. 2.将猪肉片用鸡蛋液,撒入味精,拌匀腌渍5分钟,拍上干淀粉. 3.炒锅内放入油1汤匙,将拍上干淀粉的猪肉放入锅内煎两面均是黄色,再加油450克,烧六成热后端离火口,浸炸1分钟. 4.另用一炒锅烧热后放入花生油0.5汤匙,烹入米酒,加果汁,麻油,浸炸好的肉片,快速炒几下,即成

特点:

此菜果味香浓。

所属菜系: 粤菜

果汁鱼块

原料:

主料: 净鱼肉300克, 果汁120克, 玉米粉30克, 鸡蛋20克
调料: 植物油600克(实耗约80克), 盐2克, 湿淀粉30克。

制作方法:

(1) 将加工好的净鱼肉改切成长3厘米, 厚0.6厘米, 宽1.5厘米的块, 放入碗内, 加盐腌上。(2) 把鸡蛋与湿淀粉放在碗里, 加适量的清水, 搅拌均匀将鱼块放入蘸上一层, 而后再蘸上一薄层玉米粉。(3) 炒勺内倒入植物油, 放旺火上烧到7~8成热, 将鱼块逐一放入, 炸至金黄色, 熟后捞出沥油, 放在盘内。(4) 炒勺内的热油倒出, 留点底油, 放回火上, 加入果汁炒匀, 用调稀湿淀粉勾薄芡, 加尾油, 淋在鱼块上即成。

特点:

色泽金黄, 质地软嫩, 鱼肉鲜香, 酸甜适可。

所属菜系: 浙江菜

果汁鱼块

原料:

主料 净鱼肉300克, 果汁120克, 玉米粉30克, 鸡蛋20克 调料 植物油600克(实耗约80克), 盐2克, 湿淀粉30克。

制作方法:

(1) 将加工好的净鱼肉改切成长3厘米, 厚0.6厘米, 宽1.5厘米的块, 放入碗内, 加盐腌上。(2) 把鸡蛋与湿淀粉放在碗里, 加适量的清水, 搅拌均匀将鱼块放入蘸上一层, 而后再蘸上一薄层玉米粉。(3) 炒勺内倒入植物油, 放旺火上烧到7~8成热, 将鱼块逐一放入, 炸至金黄色, 熟后捞出沥油, 放在盘内。(4) 炒勺内的热油倒出, 留点底油, 放回火上, 加入果汁炒匀, 用调稀湿淀粉勾薄芡, 加尾油, 淋在鱼块上即成。

特点:

色泽金黄, 质地软嫩, 鱼肉鲜香, 酸甜适可。

所属菜系: 粤菜

果汁鲜鱼块

原料:

"主料: 鲜鱼1条可用鲤鱼、草鱼、青鱼、黄鱼配料: 洋葱、胡萝卜、青椒、菠萝, 各切小丁适量备用, 鸡蛋2只 调料: 辣酱油30克、蕃茄酱100克、白糖100克、精盐适量, 料酒适量, 干淀粉80克,湿淀粉或称流水粉红200克、胡椒粉适量、蒜末15克、花生油1000克(耗100克)

制作方法:

1、将鱼去头尾, 刮鳞去内脏洗净控干, 切成长4厘米, 宽 3厘米的长方块, 放入容器内, 加精盐、料酒、胡椒粉, 拦匀约两小时左右将鸡蛋打入拦匀。再将鱼块逐一沾淀粉抹匀。 2、把辣酱油(可用普通酱油代替)、蕃茄酱、白糖、精盐(适量)、料酒(适量)、湿淀粉、清水放入碗内成汁。 3、锅上旺火倒入花生油烧至7成热, 将蘸奖淀粉的鱼块分几次下入油锅, 炸至鱼块外皮略硬, 然后改用小火将鱼炸熟(用筷子一扎即透, 表明鱼块已熟), 捞出放入盘中待用, 倒去油。原锅上火, 加入花生油50 克, 待油烧热, 下入洋葱丁蒜末煸炒出香味, 再倒入胡萝卜丁青椒丁、菠萝丁略加煸炒, 倒入碗内搅匀的调味汁, 炒至泡发粘时, 打明油约3 0克, 炒匀后浇在盘中的鱼块上即可食用。

特点:

所属菜系: 浙江菜

果汁鸡条

原料:

"鸡脯肉250克,鲜橙汁200克,白糖,淀粉,盐,鸡蛋各适量,油75克

制作方法:

"(1) 将鸡脯肉切条,鸡蛋加淀粉,水调成蛋糊, (2) 炒勺放油烧至4-5成热,投入裹好鸡蛋糊的鸡条,炸至金黄色捞出控油, (3) 起锅倒入橙汁,加白糖,盐调匀烧开,加水淀粉勾芡,投入炸好的鸡条翻炒,汁芡将鸡条裹住即可出锅

特点:

"色泽金黄,质地酥嫩,口味新鲜

所属菜系: 浙江菜

果豆乌鸡汤

原料:

乌骨鸡1只，草果15克，白豆蔻30克

制作方法:

"[制法]: 1.乌骨鸡剖净，去内脏、洗净滴干水；草果、白豆蔻洗净，略打碎，放入鸡腹内，用线缝合。

2.将乌骨鸡放入炖盅内，加开水适量，盖好，用文火隔水炖3小时，调味供用。

[功能]: 温中散寒、行气化湿。

[适用范围]: 用于脾胃寒湿症。症见胃脘疼痛、腹胀暖气、恶心欲吐、口淡流涎、食欲不振、体倦乏力、大便不畅。亦用于肠胃病后，口淡流涎，或胃及十二指

肠溃疡见有上症者。

特点:

温中散寒、行气化湿。

所属菜系: 其它菜系

果酱三明治

原料:

主料 咸方包（或土司面包）250克。辅料 什锦果酱100克

制作方法:

方包切成1厘米左右厚的片，共20片，排放于烤盘上，入烤炉，在180℃下烤3分钟左右，取出，在面包片未烤黄的一个面上涂匀一层果酱，合上另一片烘黄的面包，轻轻按压一下，切去边上硬皮，对角切开，成二个三角形后装盒。亦可治炉，可将果酱先涂于面包片上，合上另一片，放入炉内槽中，合上炉盖，通电至规定时间，取出即成两块三明治。左右槽使用，一次可得4块三明治。

特点:

所属菜系：浙江菜

果酱三明治

原料:

主料 咸方包（或土司面包）250克。辅料 什锦果酱100克

制作方法:

方包切成1厘米左右厚的片，共20片，排放于烤盘上，入烤炉，在180℃下烤3分钟左右，取出，在面包片未烤黄的一个面上涂匀一层果酱，合上另一片烘黄的面包，轻轻按压一下，切去边上硬皮，对角切开，成二个三角形后装盒。亦可治炉，可将果酱先涂于面包片上，合上另一片，放入炉内槽中，合上炉盖，通电至规定时间，取出即成两块三明治。左右槽使用，一次可得4块三明治。

特点:

香甜、松软。

所属菜系：浙江菜

果酱薄饼

原料:

主料 面粉60克，鸡蛋2个，牛奶150克。辅料 肥肉1小块，精盐1克，黄油15克，果酱适量。

制作方法:

"制作中，要将牛奶、鸡蛋、面糊调匀，不要有疙瘩，薄饼摊得越小越好。食谱中所提供的量是最小的，可以根据小孩大小和胃口好坏，喂食1-2个薄饼。

1、将面粉放入碗内，磕入鸡蛋，用竹筷搅拌均匀，再加入精盐和化开的黄油、牛奶搅匀，饧20分钟成面糊。2、将小锅置火上烧热

特点:

此饼松软、香甜，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、锌及维生素a、b1、b2、c、d、e和尼克酸

所属菜系: 其他

果香藕片

原料:

主料: 嫩藕、果汁。

制作方法:

嫩藕洗净刮皮，切成片，在开水中焯一下去生味，立放到凉水中彻底冲凉，捞出后沥余水，放到自己喜欢的果汁中浸，4——5小时，以果汁没过藕片为宜，盖好盖子，放在冰箱冷藏室，做一次可多做一些，随吃随蘸。

特点:

藕具有清热解暑、助胃的药物作用，并且富含钙、磷及抗坏血酸等人体需要的营养成分，这种做法营养不易流失，

所属菜系: 其他

枣仁荔枝鱼片

原料:

青鱼、荔枝、红枣仁、葱姜汁、鸡蛋清、料酒、味精、精盐、清汤、湿淀粉、色拉油。

制作方法:

1、将鱼去头、尾、内脏，洗净，取肉切片，用精盐、料酒、鸡蛋清、湿淀粉、芝麻油上浆待用。2、放油锅烧至三成热，下鱼片、枣仁，滑散至熟，捞出沥净油，锅留底油，放入葱姜汁、清汤、料酒、精盐、白胡椒粉，用湿淀粉勾芡，淋芝麻油，起锅盛盘就可。

特点:

肉质鲜嫩，色彩分明，有益气、化湿、补脾肾，生津通神等功效。

所属菜系：其他

枣方肉

原料:

猪肋条肉一块（约1500克）。红枣50克，精盐10克、味精7.5克，绍酒25克、酱油30克、冰糖25克、葱姜各10克。

制作方法:

肋条肉刮洗干净，放入锅中出水至断血，捞出洗净，在肉皮一面剖上花刀。取砂锅1只，内垫竹算，将肉皮朝下放入砂锅内。加猪肉汤、绍酒、酱油、冰糖和葱姜等调味品，用一个圆盘将肉压住，再盖上锅盖，置火上烧沸，后移至小火焖约1小时，将肉取出，皮朝下扣入碗中，倒入原焖肉卤汁。将红枣洗净煮烂，去掉枣皮和核，用刀面榻成枣泥，炒锅上火烧热，放油，投入枣泥、白糖炒匀起锅，把枣泥铺放在肉面上，用玻璃纸封口，上笼蒸约1小时取出，去掉封口纸。将肉翻扣在盘中即成。

特点:

色红光亮：肉质肥烂，甜中带咸，枣泥香甜油润，食而不腻，风味别致。

所属菜系：江苏菜

枣泥桃酥

原料:

枣泥250克 核桃仁50克 淮药50克 面粉500 克 猪油125克 【来源】
民间方

制作方法:

"1.将核桃仁擀碎，加入枣泥、淮药制成馅；取面粉200克，放在面板上，加入猪油100克，拌匀，成干油酥。 2.把剩余的面粉放在面板上，加猪油25克，加水适量，合成油成团。 3.将干油酥包入水油面里卷成筒状，按每50克油面做成枣泥酥2个，用刀切成剂子，擀成圆皮，然后用左手托皮，右手把枣泥馅装入皮内，收严口子，搓椭圆形，用花钳把圆坯从顶到底按出一条凸的棱,再用干净的鸡毛在棱的两侧按出半圆形的花纹。 4.将锅置火上待油烧至六成热时，把生坯投入炸至见酥浮面呈黄色即成。出锅后，稍凉即酥

特点:

补脾胃，益肾气。适用于脾虚食少、肾虚早衰等症。

所属菜系：其他

枣泥糕

原料:

小枣750克，白糖175克，玫瑰酱100克，冻粉10克。

制作方法:

1.用水将小枣洗净，放入铜锅中，注入清水，上火煮40分钟后捞出，去掉枣核，擦过细罗，再放入铜锅中，加入白糖和溶化的冻粉水和用100克温水开的玫瑰酱水，上火炒20分钟左右。2.将炒好的枣泥倒入1尺1寸长、5寸宽、7分高的白铁模子内，用一张光滑的薄纸盖在上面，放在通风处晾三、四小时，晾透即成枣泥糕，放入冰箱待用。

特点:

所属菜系：满汉全席

枣栗焖鸡

原料:

鸡腿4只（12两）、红枣6颗、栗子2两、姜4片、核桃末、杏仁末各1小匙。

制作方法:

"枣栗焖鸡（4人份）

材料：鸡腿4只（12两）、红枣6颗、栗子2两、姜4片、核桃末、杏仁末各1小匙。

调味料：酱油3大匙、水1杯、糖2大匙。

作法:

- 1、鸡腿剁块，入滚水中汆烫，取出洗净，沥干水分。
- 2、红枣泡水、洗净去核，栗子泡软、去除外膜。
- 3、起油锅，用2大匙油爆香姜片后，下鸡块，红枣、栗子及调味料，以大火煮滚，再转小火焖煮（约30分）至汁液快干时，起锅装盘，最后撒上核桃末与杏仁即可。

妙厨笔记：红枣去核再烹调，较不会燥热。

贴心叮咛：红枣、栗子含蛋白质、脂肪、碳水化合物、糖类、磷、钙及维生素c、具有补肾强筋、益气生津、补脾健胃、活血润肤、增加身体免疫力之效，对气血不足者，大有裨益。人份营养成分含量表热量（卡）246蛋白质（克）12.4脂肪（克）13.4糖类（克）18.7

特点:

具有补肾强筋、益气生津、补脾健胃、活血润肤、增加身体免疫力之效，对气血不足者，大有裨益

所属菜系：其它菜系

枣糕

原料:

发面500克, 红糖250克, 小枣90克, 蜜枣60克, 小米面65克, 玫瑰3克。

制作方法:

制法: 把发面放入食用碱适量,放入盆中; 将红糖用玫瑰水溶化,与小米面一起掺入发面中, 调搅成稀糊状; 将方模子放入蒸笼内(10厘米见方、6厘米高的模子), 把调好的面糊倒入一半, 刮平, 放上去核的小枣, 再将剩下的一半面糊倒上, 在上面放蜜枣, 用旺火蒸20分钟即成。

功效: 补脾肾, 益气血。

用法: 食用时切成小块。

应用: 适用于食欲不振, 贫血乏力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脾肾, 益气血

所属菜系: 其它菜系

枣莲炖雪哈

原料:

哈士蟆油25克。辅料: 红枣50克、捅心莲子50克、冰糖300克。

制作方法:

将哈士蟆油倒入沸水朱透, 除去杂质。把炒锅置于火上, 加清水放冰糖和红枣、莲子烧沸待用。将哈士蟆油、莲子、红枣、冰糖水同放炖盅中, 加盖上笼蒸1小时左右至绵糯即可。

特点:

芳香四溢, 柔滑甘美。并有补虚壮阳, 益肾固精之功效。

所属菜系: 浙江菜

枣莲炖雪哈

原料:

主料: 哈士蟆油25克。 辅料: 红枣50克、捅心莲子50克、冰糖300克。

制作方法:

将哈士蟆油倒入沸水朱透，除去杂质。把炒锅置于火上，加清水放冰糖和红枣、莲子烧沸待用。将哈士蟆油、莲子、红枣、冰糖水同放炖盅中，加盖上笼蒸1小时左右至绵糯即可。

特点:

芳香四溢，柔滑甘美。并有补虚壮阳，益肾固精之功效。

所属菜系: 浙江菜

枫泾丁蹄

原料:

猪后蹄，优质酱油，绍酒，冰糖，桂皮，丁香，味精，葱，姜。

制作方法:

猪蹄用温开水刮干净，抽掉管骨，放入开水锅中略焯去除污血，修剪外形然后放入汤锅，加清水，放丁香，桂皮，绍酒，葱，姜，焖烧至半熟，汤紧时，加优质酱油，冰糖；旺火烧开后，文火焖煮（俗称“三文三旺”，“以文为主”），使猪蹄外酥内熟，卤汁渗入猪蹄内层；如加隔年老卤汁应滤去油膜和肉屑以保持汤味醇厚；出锅前用旺火烧煮，并放味精使卤汁稠浓，紧包猪蹄而入味；食用时，切片上桌。

特点:

色泽红亮，外形完整，肉质细嫩，酥烂浓香，鲜美可口

所属菜系：沪菜

枳壳黄芪鲫鱼汤

原料:

鲫鱼300克，黄芪30克，炒枳壳15克

制作方法:

"[制法]: 鲫鱼、黄芪、炒枳壳分别用清水洗净，同放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲至鱼熟烂，调味供用。

[功能]: 健脾补中、升阳益气

[适用范围]: 用于胃下垂。症见腹胀痛，饭后加重，平卧减轻，可伴有恶心、呕吐、乏力、头晕、便秘或腹泻等。

特点:

健脾补中、升阳益气

所属菜系: 其它菜系

《百类蔬菜营养食谱》之枸杞、韭菜、韭黄及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

枸杞

枸杞是一种分枝繁殖力很强的小灌木，早在春秋时代已有人种植和食用。枸杞的茎像藤，枸杞叶是附生在茎上的嫩叶，家常作为蔬菜食用。

枸杞的果实称为枸杞子，色泽红，味甘带甜，含有菸酸、酸浆红素、钙、磷、铁，常被晒干作为补药。

枸杞含维生素b2和c，更含大量叶绿素和云香戒。有除烦宁神，清热散疮，平肝清肺热功效。

韭菜

韭菜原产于寒冷的西伯利亚，种植力强；有人比喻晚间割去的韭菜，明早太阳出来后，又会重新长出来。这个比喻虽然略为夸大了些，但韭菜的强韧生命力却是无可置疑的。

韭菜不仅可作菜肴，还具有挥发性的油，能散瘀，在肠中起消毒作用；含极多的胡萝卜素、维生素b和c。能清滞、消瘀、强精兼杀菌。

韭黄

韭黄是韭菜隔绝光线，完全在黑暗中生长，因无阳光供给，不能产生光合作用，合成叶绿素，长成的韭菜，就会变成黄色，称之为“韭黄”。

枸杞蒸鱼腩

材料：枸杞300克，鲩鱼腩（约400克）1件，姜丝少许，葱丝少许，胡椒粉少许

做法：

1.枸杞摘好洗净，拖水后垫在碟底。鲩鱼腩去鳞刮去黑膜，洗净吸干水份，以胡椒粉涂抹两面，置于枸杞叶上，隔水蒸约8分钟；取出

倾去碟内之汁液，撒上姜丝及葱丝，赞入滚油，淋上生抽，便可上桌。

韭王素春卷

材料：韭黄100克，豆腐干2块，冬菇4只

做法：

1.韭黄洗净切段2厘米长。豆腐干冲净切幼段。冬菇浸软去蒂，切丝，银芽冲净晾水备用。

2.用少许糖拌匀冬菇丝，隔水蒸4分钟，取出待冷。用适量面粉开清水使成粉浆。

3.摊开薄饼块，加入酌量之韭黄、豆腐干丝、银芽及冬菇丝，将薄饼卷起，开口处搽上粉浆贴口，余下照样卷妥。

4.烧红锅，下较大量油，油沸后，放入韭黄卷炸至两面金黄，便可取出晾出油份，蘸（口急）汁进食。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

枸杞元鱼

原料:

元鱼1只（重1000克左右），油75克，枸杞10克，鸡腿2只，猪肉250克，火腿10克，鸡汤适量，葱50克，姜50克，料酒20克，盐5克，味精4克，蒜25克。

制作方法:

（1）将元鱼的头颈剁下，放经学，在凉水中浸泡后用开略烫捞出，将裙边的黑皮刮去，将爪尖剁去，揭开背甲，去除内脏和黄油，放入凉水中洗去血污，剁成4厘米左右见方的块，用葱、姜、料酒腌约16小时控净水。（2）猪肉、鸡腿切成块。火腿切成片。枸杞用水泡好，（3）炒勺上火放油烧热，投入元鱼块，稍炸捞出。

（4）取一容器将炸好的元鱼块放入，加入葱姜蒜片、料酒、枸杞、盐、味精、鸡肉、猪肉块、鸡汤上蒸锅蒸熟。将元鱼块盛入碗中，将汤沥净再倒入元鱼内，撒上枸杞、火腿片即成。

特点:

汤汁清澈，肉汁软烂，口味鲜美醇香。

所属菜系：京菜

枸杞子杜仲鹌鹑汤

原料:

鹌鹑1只，枸杞子30克，杜仲10克

制作方法:

"[制法]: 1.鹌鹑剖净，去内脏、洗净切块；杜仲、枸杞子分别用清水洗净，杜仲切片，装入干净纱布袋内，并扎紧袋口，备用。

2.将以上备用料一齐放砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2小时，捞去药袋，调味供用。

[功能]: 补益肝肾、强筋健骨

[适用范围]: 用于肝肾阴虚所致的腰膝酸软、筋骨乏力、头目昏花等症。

特点:

补益肝肾、强筋健骨

所属菜系: 其它菜系

枸杞子炖羊脑

原料:

枸杞子50克，羊脑1具，食盐、葱、姜、料酒、味精各适量。

制作方法:

制法：枸杞子洗净。羊脑去筋膜，放入沙锅内，加入少许盐、葱、料酒、姜，隔水炖熟即可。

功效：补肾填髓，荣脑益智。

用法：食用时加少许味精，空腹时吃下。

应用：适用于脑力劳动者及老年肾虚记忆力减退者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾填髓，荣脑益智

所属菜系：其它菜系

枸杞子纯素鸡

原料:

素随缘鸡1只，盐1小匙，枸杞子1大匙，味精1小匙，当归片1片，
莲子1小碗，麦片2片

制作方法:

"▲作法:

1、随缘鸡解冻后，切大块，用熟油略炸备用；莲子泡软煮熟备用。

2、姜片加少量香油，炒过后，加入清水1大碗和所有材料一起炖30分钟，起锅前加入调味料即成。

特点:

所属菜系：其它菜系

枸杞子酒

原料:

枸杞子200克，白烧酒500克【来源】《圣惠方》

制作方法:

"将枸杞子淘洗干净，剪碎，放入瓶中，再加入白烧酒，加盖密封，置阴凉干燥处，每日摇动1次，1周后即可饮用。边饮边添加白酒。

【用法】可根据自己的酒量，每晚餐前或临睡前饮用，通常每次服10-20克，不得过量。

特点:

益精气，抗早衰。适用于肝肾亏损和早衰。

所属菜系：其他

枸杞杜仲羊肾汤

原料:

羊肾2个，枸杞子30克，胡桃肉60克，杜仲60克，生地60克，生姜1片

制作方法:

"[制法]: 1.羊肾切开去白色脂膜，洗净切片，下油锅用姜片略炒；胡桃肉用开水烫片刻，去衣；枸杞子、杜仲、生地分别用清水洗净、备用。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2--3小时，调味供用。

[功能]: 补肾益精、乌须黑发

[适用范围]: 用于肾阳不足。症见腰膝酸软乏力、筋骨无力、头晕耳鸣、须发早白等。

特点:

补肾益精、乌须黑发

所属菜系: 其它菜系

枸杞桂圆猫肉汤

原料:

猫肉1000克，猪瘦肉150克，甘蔗90克，枸杞子15克，桂圆肉10克，生姜、葱段适量

制作方法:

"[制法]: 1.猫肉洗净、斩块，放入开水锅内稍煮片刻，捞起过冷河；猪肉洗净，切块；甘蔗洗净，斩成小块；枸杞子、桂圆肉分别用清水洗净。

2.将备用料一齐放入炖盅内，加入清水（最好是鸡清汤）适量和料酒少许，盖好，用文火隔水炖3小时，捞去姜、葱、甘蔗，用味精、胡椒粉和食盐调味食用。

[功能]: 益精明目、养血通络、滋阴补肾

[适用范围]: 用于贫血、食欲不振、精神疲乏、淋巴结核、血小板减少性紫癜等患者的食疗。健康人食之更能消除疲劳，起到祛病延年之功效。

特点:

益精明目、养血通络、滋阴补肾

所属菜系: 其它菜系

枸杞桂圆鸽蛋

原料:

鸽蛋5个，桂圆肉、枸杞子各10克，冰糖25克。

制作方法:

制法：将鸽蛋稍煮去壳，将去壳后的鸽蛋与桂圆肉、枸杞子、冰糖放在碗内，隔火炖熟。

功效：补肾益气，滋阴养血。

用法：每日清晨空腹食。

应用：适用于体弱消瘦，腰膝软弱无力之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾益气，滋阴养血

所属菜系：其它菜系

枸杞沙苑炖鸡子

原料:

雄鸡子12粒，沙苑子、枸杞子、韭菜子各30克。

制作方法:

制法：雄鸡子洗净，挑去筋膜，用开水拖过。沙苑子、枸杞子、韭菜子洗净，与鸡子一齐放入炖盅内，加清水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖2小时，调味供用，亦可加少量酒调服。

功效：补肾益精。

用法：佐餐食用。

应用：适用于肾阳衰虚之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾益精

所属菜系：其它菜系

枸杞海参鸽蛋

原料:

水发海参2只。枸杞15克、鸽蛋12。花生油1500克、食盐3克、料酒10克、味精1克、酱油10克、胡椒面2克、猪油150克、鸡汤500克、姜10克、葱1克、豆粉30克、汤500克。

制作方法:

将水发海参内壁洗净，用汤氽两遍，再用刀尖在腔壁切棱形花刀（不要切透）。鸽蛋下入凉水锅，用炆火煮熟，捞出，入凉水浸过，剥去壳。葱切段，姜拍破。把花生油烧沸，将鸽蛋滚上干豆粉，放入油锅内炸呈黄色捞出。锅烧热注入100克猪油，油沸下葱、姜煸炒后，倒入鸡汤，煮3分钟，捞出葱、姜不用；再加入酱油、料酒，胡椒粉、枸杞、海参、烧沸撇去浮沫，移炆火炆约10分钟，把海参、枸杞取出入盘，鸽蛋放在海参周围。汁内加味精，用水豆粉勾芡后，再淋50克沸猪油，把汁淋在海参和鸽蛋上即成。

特点:

海参肥烂，油润爽滑，鸽蛋酥软，鲜香适口，并具有滋肾润肺，补肝明目之功效。

所属菜系：川菜

枸杞炖牛鞭

原料:

枸杞子30克，生姜，牛鞭一具。

制作方法:

"制法：牛鞭洗净，加入适量清水，与洗净的枸杞子一同炖至熟烂，当中可加入少许生姜。

功效：对体弱肾虚，腰膝酸软，遗精阳萎，夜多小便等症状有一定作用。

特点:

对体弱肾虚，腰膝酸软，遗精阳萎，夜多小便等症状有一定作用。

所属菜系：其它菜系

枸杞炖竹丝鸡

原料:

用料: 竹丝鸡1只(约700克), 枸杞0.5汤匙。调料: 姜5片, 葱结1个, 精盐5茶匙, 味精2茶匙, 米酒0.5汤匙, 胡椒粉1茶匙。

制作方法:

"将竹丝鸡洗净去内脏, 放在锅内, 加清水, 烧开后5分钟取出沥水。将竹丝鸡放入炖锅中, 加入米酒、精盐、姜片、葱结、清水3杯, 加盖上火炖至酥烂。

去掉葱结, 撇去浮油, 撒入味精、胡椒粉即成。

特点:

此菜汤鲜味美, 富有营养。

所属菜系: 其他

枸杞炖银耳

原料:

枸杞25克，水发银耳150克，冰糖25克，白糖50克

制作方法:

枸杞炖银耳是传统高级滋补名羹。相传西汉开国元勋张良看到刘邦大肆杀戮功臣名将，深感自危，决心激流勇退，辞官隐居山间后经常采集银耳炖食，以示清白。到了唐朝，开国功臣房玄龄、杜如晦都当上宰相，他们认为大丈夫不能只图个清白，如果死得有价值，抛头颅洒热血又有何妨？于是在炖银耳中加入枸杞，寓意为人既要清白，又要不怕死，此菜由此留传至今。

制法：（1）银耳洗净入温水中涨发1个小时，除去杂质泡入清水中。（2）汤锅置旺火中添水烧沸，放入冰糖、白糖烧沸后撇去浮沫，待糖汁清白时将银耳、枸杞放时锅炖至银耳有胶质时，倒入大汤碗内。

特点：羹汁浓稠，甘甜绵滑，滋补健身。

特点:

羹汁浓稠，甘甜绵滑，滋补健身

所属菜系：其它菜系

枸杞牛鞭汤

原料:

清水，牛鞭，鸡油，生姜，花椒，料酒，枸杞，盐，味精

制作方法:

取雄性壮龄黄牛的茎重约 1 千克，去尽表皮，用锐利尖刀插入孔内部剖开洗净，入沸水氽后漂凉，撕去浮皮，刮净杂质，再氽数次，直到没有气味为止，铝锅盛清水 1 千克，下牛鞭，鸡油，鸡肉置旺火烧沸，撇尽浮沫，加拍松的生姜，花椒，料酒移至小火上炖，至八成熟，取出牛鞭切成条，将原汤用纱布滤去杂质后倒入锅内，放入枸杞及切好的牛鞭条，继续炖烂为止，上菜时在汤碗中加适量盐和味精。

特点:

红白相间，形色美观，牛冲软糯，汤味醇浓，营养丰富，滋补性强

所属菜系：川菜

枸杞猪肝瘦肉汤

原料:

猪肝 250 克，瘦猪肉 250 克，枸杞（连梗） 700 克

制作方法:

做法

（1）猪肝洗净，切片，瘦猪肉洗净，切片，用调味料腌 10 分钟；枸杞洗净，摘叶，枸杞梗折短（或屈扎成两小扎）。

（2）把枸杞梗放入锅内，加清水适量，文火煲至枸杞梗出味后捞起不要，放入枸杞叶煮沸后，放入猪肝、瘦猪肉煮至熟，调味供用。

说明

本汤养肝清肝明目，是调养肝阴以清泄肝热的家庭常用饮品。汤中枸杞性味甘微苦凉，含有多种维生素，功能补养肝肾、益精明目，《本经逢源》说它“能降火及清头目。”《食疗本草》说它可“除风，补益筋骨，能益人，去虚劳。”《五华草药》说它有“清热解毒明目”的作用。猪肝性味甘苦平，含有蛋白质、脂肪、糖类、铁、磷、钙、烟酸及多种维生素，有补肝、养血、明目的作用。瘦猪肉性味甘平，有滋阴养血、润燥生津的作用。合而为汤，养肝之体，清肝之用，共奏养阴退热、益精明目之功。

特点:

养肝阴，清肝热。肝阴不足，症见视物不清，或风热目赤、眼涩流泪，亦可用于夜盲症、眼结膜炎、视力减退等属肝阴不足、肝经有热者。

所属菜系：粤菜

枸杞百合羹

原料:

枸杞子、百合各15克，鸡蛋黄1个，冰糖适量。

制作方法:

制法：枸杞子、百合加水适量，同煮稠烂，加入搅碎的鸡蛋黄和冰糖，再煮沸片刻即可。

功效：补肝肾，安心神。

用法：每日服食2次，可常用。

应用：适用于肾阴不足，引起的心悸、失眠者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肝肾，安心神

所属菜系：其它菜系

枸杞粥

原料:

制作方法:

。先将大米煮成半熟，然后加入枸杞子，煮熟即可食用。特别适合那些经常头晕目涩、耳鸣遗精、腰膝酸软等症病人。肝炎患者服用枸杞粥，则有保肝护肝、促使肝细胞再生的良效

特点:

所属菜系: 粤菜

枸杞羊肾粥

原料:

枸杞叶250克，羊肾1只，羊肉100克，葱白2茎，粳米50克，盐少许。

制作方法:

制法：羊肾剖洗干净，去内膜，细切；羊肉洗净切碎；枸杞叶煎汁去渣，同羊肾、羊肉、葱白、粳米一起煮粥，粥成加盐少许，稍煮即可。

功效：壮元阳，补肾气。

用法：每日分2次服食。

应用：适于中老年人肾亏者服用。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

壮元阳，补肾气

所属菜系：其它菜系

枸杞肉丝

原料:

枸杞、瘦猪肉青笋 调料: 精盐、白糖、味精、料酒、酱油、淀粉、猪油、麻油

制作方法:

" 1 、将猪肉洗净去筋，切成2寸长的丝；青笋切成同样的丝；枸杞洗净。

2 、炒锅上火，将猪油烧热，再将肉丝、笋丝同时下锅炒散，下料酒、白糖、酱油、盐、味精搅匀，投入枸杞，翻炒几下，淋麻油即成。

特点:

滋阴补肾。适于体弱乏力、肾虚目眩、视觉模糊等症。

所属菜系: 其他

枸杞肉丝

原料:

主料: 枸杞、瘦猪肉 配料: 青笋 调料: 精盐、白糖、味精、料酒、酱油、淀粉、猪油、麻油

制作方法:

1、将猪肉洗净去筋，切成2寸长的丝；青笋切成同样的丝；枸杞洗净。2、炒锅上火，将猪油烧热，再将肉丝、笋丝同时下锅炒散，下料酒、白糖、酱油、盐、味精搅匀，投入枸杞，翻炒几下，淋麻油即成。

特点:

滋阴补肾。适于体弱乏力、肾虚目眩、视觉模糊等症。

所属菜系: 浙江菜

枸杞芙蓉宫廷鸡片

原料:

宫廷鸡胸肉200克，宫廷鸡蛋6枚，枸杞子15克，牛奶50克，烹调油、料酒、盐、味精、淀粉、葱姜水、鸡汤各适量。

制作方法:

"1. 鸡胸肉洗净，去净筋膜后剁成细茸，放入盆内，先加入点盐、鲜牛奶和匀，再加入蛋清淀粉调打成稀糊状。枸杞子洗净，用热水浸泡，待用。

2. 炒勺反复刷擦干净，加入净油，烧至三四成热时，用手勺将调好鸡茸糊一点点拨撩入油勺内，待一片片浮起后捞出放入热水盆内，洗去油

特点:

色泽乳白，油亮呈红点状，质地软烂，味咸鲜清淡爽口，有补益五脏、治疗急性眼结膜炎、腰痛之功效。

所属菜系：其他

枸杞芝麻牛肉汤

原料:

牛碾肉500克 芝麻100克 枸杞子30克

制作方法:

"[制法]: 1.牛碾肉洗净、切块; 芝麻放入热锅中略炒, 洗净; 枸杞子洗净。

2.将备用料一齐放入砂煲内, 加清水适量, 武火煮沸后, 改用文火煲3小时, 调味食用。

[功能]: 滋养肝肾、强壮益精

[适用范围]: 用于肝肾亏虚所致的眩晕、头发早白、便秘、小便频数、阳痿早泄等症。常用本汤有滋养强壮、养血舒筋、补精益髓之功效。

特点:

滋养肝肾、强壮益精

所属菜系: 其它菜系

枸杞莲子鸡汤

原料:

材料枸杞30克 红枣12个 干莲子60克 鸡肉210克 盐少许 水800毫升

制作方法:

1、枸杞、红枣洗净，鸡肉洗净切块，莲子洗净备用。2、把作法1放入水中，以大火煮滚后，捞除浮沫，改小火焖煮至食材软烂，加盐调味。

特点:

"莲子又名藕实,样心益肾,可安神

所属菜系: 浙江菜

枸杞莲子鸡汤

原料:

枸杞30克 红枣12个 干莲子60克 鸡肉210克 盐少许 水800毫升

制作方法:

1、枸杞、红枣洗净，鸡肉洗净切块，莲子洗净备用。2、把作法1放入水中，以大火煮滚后，捞除浮沫，改小火焖煮至食材软烂，加盐调味。

特点:

"爽口开胃,养心益肾,可安神.

所属菜系: 浙江菜

枸杞萝卜汤

原料:

材料: 白萝卜180克, 枸杞12克, 甘菊花4克;调味料: 盐1小匙

制作方法:

做法:

1.白萝卜洗净, 去皮, 切片; 枸杞洗净, 泡软; 甘菊花洗净备用。

2.白萝卜放入锅中, 加入5杯水煮至熟, 再加入枸杞煮10分钟, 最后加入甘菊花及盐煮2--3分钟即可。

注意: 此汤在夏、秋两季食用有最佳的瘦身效果, 冬天食用则有保养肺功能的作用。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

枸杞萝卜汤能清除血液中的毒素杂质和脂肪; 萝卜中的粗纤维可提供人体饱腹感, 减少食量, 达到塑体瘦身的作用。

所属菜系: 其它菜系

枸杞萝卜烧鸡

原料:

鸡肉500克，白萝卜600克，枸杞子15克，陈皮9克，味精、胡椒粉、绍酒、姜块、葱、精盐、熟猪油、湿淀粉、花椒各适量。

制作方法:

制法：将鸡肉洗净，切成粗条，白萝卜洗净，切成条。枸杞子、姜块、葱洗干净。炒锅洗净置中旺火上，放猪油烧至六成热，放入鸡肉煸炒变色，掺入鲜汤烧开，撇净浮沫，加绍酒、花椒、陈皮、姜块、葱烧开，至肉七成熟时，加入白萝卜、胡椒粉。待烧开后，加枸杞子、精盐、味精调味，勾薄芡汁即可装盘。

功效：补中益气，化痰利气。

用法：佐餐。

应用：适用于治疗虚劳消瘦，胃呆食少，水肿，以及咳嗽痰多，胸腹胀满的虚胖症。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补中益气，化痰利气

所属菜系：其它菜系

枸杞萝卜羊肉汤

原料:

胡萝卜1000克，羊肉500克，生姜20克，枸杞子15克，食盐、葱、味精、花椒各适量。

制作方法:

制法：将胡萝卜洗净，去皮，切块；羊肉去筋膜，洗净，入沸水中氽一下去除血水，切块；生姜洗净切片。将萝卜、羊肉、枸杞子、生姜同入沙锅，加适量水炖煮，先武火烧沸，再用文火炖煮至羊肉熟烂后，加入各调料适量即成。

功效：强身健体，补肾壮阳。

用法：佐餐用。每日1--2次。

应用：适用于肾阳虚引起的腰膝酸软，阳痿遗精者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

强身健体，补肾壮阳

所属菜系：其它菜系

枸杞蒸蛋

原料:

鸡蛋2个，枸杞子15克，熟猪油40克，精盐1克，味精1克，湿淀粉10克，鲜汤120克。

制作方法:

制法：取鲜鸡蛋，破壳入碗中搅散，加盐、味精、淀粉，用冷鲜汤调成蛋糊；枸杞洗净。蛋糊碗入笼，旺火沸水蒸约10分钟，撒上枸杞子再蒸5分钟。熟猪油与酱油一起蒸化淋在蛋面上即成。

功效：补血养阴。

用法：佐餐食用。

应用：适用于阴血亏虚者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补血养阴

所属菜系：其它菜系

枸杞蒸鸡

原料:

枸杞15克 子母鸡1只 葱 生姜 清汤 食盐 料酒 胡椒面 味精各适量
【来源】民间方

制作方法:

1. 将子母鸡宰杀洗净，放入锅内，用沸水氽透，捞出冲洗干净，沥尽水分。2. 将枸杞装入鸡腹内，再将鸡腹部朝上，放入盆里，加入葱、生姜、清汤、食盐、料酒、胡椒面，将盆盖好，用湿棉纸封住盆口，上笼蒸2小时，拣去姜片、葱段，再放入味精即成。【用法】佐餐食。

特点:

滋补肝肾。适用于男女肾虚、神经衰弱等。

所属菜系：其他

枸杞蒸鸡蛋

原料:

枸杞、鸡蛋

制作方法:

枸杞，功能滋补肝肾、益精明目，用于肝肾阴虚引起的腰酸膝酸软、头晕眼黑、视物模糊等，同时还有降血糖作用。鸡蛋，含有丰富的蛋白质、脂肪和钙、磷、铁及维生素a、b等，单独食用者有滋阴润燥、养血安胎益气、解毒息风、补益脾胃的功效。

枸杞蒸鸡蛋，是晋中民间流传的保健食品，对老年人有延年益寿的作用。经科学检验，有补肝胃、治疗头痛、腰腿酸软和降低血糖等作用。

[工艺]用鸡蛋10个，蒸熟去壳，加水500克，枸杞40克，冰糖200克、米酒80克，一起放在笼内，然后用大火蒸30分钟，即可食用。

[特色]枸杞，性味甘、平，入肝、肾经。鸡蛋，性味甘平，入心脾肺经。

特点:

枸杞，性味甘、平，入肝、肾经。鸡蛋，性味甘平，入心脾肺经

所属菜系：其它菜系

枸杞豉汁粥

原料:

枸杞50克 豉汁50克 糯米100克

制作方法:

先将枸杞水煎，去渣取汁；再将粳米洗净下入汁内煮粥，候熟，下豉汁，搅拌后再二三沸即成。【用法】随意食用。

特点:

【功效】补益肝肾，和养胃气。适用于体虚久并五劳七伤，房事衰弱、腰膝无力等症。

所属菜系：浙江菜

枸杞豉汁粥

原料:

枸杞50克 豉汁50克 糯米100克【来源】经验方

制作方法:

先将枸杞水煎，去渣取汁；再将粳米洗净下入汁内煮粥，候熟，下豉汁，搅拌后再二三沸即成。【用法】随意食用。

特点:

补益肝肾，和养胃气。适用于体虚久并五劳七伤，房事衰弱、腰膝无力等症。

所属菜系：其他

枸杞银耳汤

原料:

材料：白木耳20克，枸杞15克；调味料：冰糖1大匙

制作方法:

做法:

1.白木耳洗净，泡软，撕成小朵；枸杞洗净备用。

2.所有材料放入锅中加入2--3杯水炖煮约30分钟，再加入冰糖煮至糖融化即可。

注意：选购白木耳时应挑选颜色净，略带微黄的为佳。颜色过白的可能经过漂白处理，而颜色深黄的则可能存放过久，效果都会大打折扣。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此汤具有养阴润肺、生津补虚的作用，还能提升免疫功能、调节神经系统。

所属菜系：其它菜系

枸杞附片炖羊肾

原料:

羊肾4个，羊肉1000克，枸杞20克，熟附片、料酒各25克，姜丝、酱油各10克，精盐5克，味精3克。

制作方法:

制法：将羊肉洗净，放入沸水锅氽一下，过冷水洗去腥味，切成2厘米见方的小块，待用。羊肾先去油膜，对剖成两半，片去腰臊，用清水洗净，切成腰花状，待用。炖锅洗净后，置于旺火上，添水适量，烧开后，加入羊肉、腰花和洗净的附片、枸杞等，用旺火烧开，再加入料酒、酱油，去掉浮沫，用小火煨炖至肉熟烂时，放入姜丝、精盐、味精，稍煮片刻，即成。

功效：补肾阳，益精气。

用法：佐餐食用，每日1--2次。

应用：适用于肾阳虚之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾阳，益精气

所属菜系：其它菜系

枸杞面茶

原料:

面粉3000克，松萝茶90克，白糖1500克，枸杞、核桃仁、松仁、麻油各500克，瓜子仁240克，芝麻油、羊油各500毫升，芝麻200克

制作方法:

"制法:

1、先将面粉炒成黄色，枸杞炒干研成末，芝麻炒香，松萝茶打卤，核桃仁、松仁、瓜子仁均炒香，备用。

2、将羊油、麻油放锅内烧热，然后将炒面倒入炒一会儿，并把芝麻油徐徐倒入，再稍炒一会儿，最后，把松萝茶、核桃仁、松仁、瓜子仁放在里面拌匀，盛在瓷器中。

3、临食时，用开水将其和开，然后入锅煮沸数分钟即可。

用法：每食适量，既可作休闲小吃，也可作食疗补品，均宜。

特点:

本品香甜、滑软，味美可口，具有滋肾润肺，补肝明目的功效

所属菜系：其它菜系

枸杞麦冬蛋丁

原料:

鸡蛋5个 枸杞 花生米 猪瘦肉各30克 麦冬10克 盐 淀粉 味精各适量
【来源】民间方

制作方法:

"1. 将花生米煎脆；枸杞洗净，入沸水中略氽一下；麦冬洗净，入沸水中煮熟，切成碎末；猪瘦肉切丁；鸡蛋打在碗中，加盐少许打匀，把蛋倒进另一碗中(碗壁涂油)隔水蒸熟，冷却后将蛋切成粒状。
2. 锅置旺火上,放花生油,把猪肉丁炒熟,再倒进蛋粒,枸杞,麦冬碎末,炒匀,放盐少许及湿淀粉勾芡 3. 最后放味精适量,脆花生米铺在上面即成

特点:

滋补肝肾。适用于慢性肝炎、早期肝硬化等。健康人食用能增强体质，防病延年

所属菜系：其他

柏子仁炖猪心

原料:

柏子仁、猪心.

制作方法:

柏子仁,是柏树种仁,也是一味中药,含脂肪油。功能养心安神、治疗失眠、润肠通便。

猪心, 含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素a、b等。功能治疗妇女产后中风, 聚血气惊恐等症。

柏子仁炖猪心, 在晋中东山几县流传很久, 这种保健食品有养心、安神、补血、润肠的功能。用以治疗心悸、失眠等疾玻同时, 还能治疗阴虚血少、老人体弱和产后血虚等引起的肠燥便秘等症。

[工艺]用柏子仁10—15克, 猪心一个, 将心用刀划开, 把柏子仁放在猪心内, 隔水炖熟食用。3天左右食完, 然后再炖第二次, 一般2—3次即见效。

[特色]清香味美。柏子仁, 性味甘辛、平, 入心、肝、肾经。猪心, 性味甘咸、温。

特点:

清香味美

所属菜系: 其它菜系

柏子猪心片

原料:

柏子仁10克，猪心1个，绍酒、味精、酱油、姜块、葱各适量。

制作方法:

制法：柏子仁洗净，烘干研成粉末，放入盘中；猪心洗净，切成片，放葱、绍酒、姜片、味精、酱油、柏子仁粉，浇上鲜汤各适量，入笼中蒸熟即可。

功效：养血安神。

用法：佐餐食用。

应用：适用于心悸，心烦，神经衰弱者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

养血安神

所属菜系：其它菜系

柚子花菜

原料:

柚子2个，梨1个，白糖175克，清水600毫升，石榴粒8粒，松仁25克。

制作方法:

1、选择熟透且鲜美，无伤痕的柚子，用刀尖水削去皮后，切成四等份，去掉核，然后，顺着纤维质方向切丝，放入糖腌渍 2、把梨削去皮，分两瓣，去核，切成薄片，即切成与柚子丝同样长短大小的梨丝 3、把柚子丝由碗心向碗沿口即碗的半径上依次摆放成两个对顶圆心的扇状面；按同样方法把梨丝也装入该碗内，使黄白两色均称相同，开成色调对比和谐美 4、再把石榴粒和桦仁集中堆放在碗心，即柚、梨从丝对称的位置上，在中心衬映几点红 5、最后，将清水加白糖，烧开，去沫，晾凉后，倒入碗内，水平即

特点:

造型美观，色泽漂亮，清凉爽口

所属菜系：韩国

柚皮胎盘汤

原料:

牛胎盘半个，柚皮25克

制作方法:

"[制法]: 1.牛胎盘洗净，切块；柚皮用清水浸软、洗净；牛胎盘用开水拖过。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2小时，调味供用。

[功能]: 宜肺散寒、化痰降气、补肾定喘

[适用范围]: 用于支气管冷哮喘。症见呼吸急促，咳嗽痰多，痰白清稀呈泡沫状，喉间痰鸣音，胸闷如窒，或恶寒发热，无汗，头痛身疼，舌淡红，苔白滑，脉浮紧。

特点:

所属菜系: 其它菜系

柠檬乳酪饼

原料:

低脂软乳酪100克、低脂乳酪100克、奶油230毫升、炼奶250毫升、柠檬汁2汤匙、活动饼模1个、小麦饼10块、牛油溶液4汤匙、砂糖2汤匙

制作方法:

做法:

①压碎小麦饼，加入砂糖、牛油溶液拌匀，置饼模内压实，然后放入冰箱急冻成硬块，备用。

②低脂软乳酪、低脂乳酪置深碗内，用打蛋器搅至乳酪幼滑，然后加入炼奶、柠檬汁拌匀，冷藏。

③把奶油注入深碗内，用打蛋器搅拌至奶油呈固态。

④把乳酪浆倒入奶油内，轻轻拌匀，然后倒入饼模内，放冰箱急冻一夜，待乳酪凝固即成。

【知道多一点】

打奶油用的容器，要彻底洗清洁以免残留水及油，否则奶油会稀释。

打奶油打至蓬松便可，如继续打下去奶油便会溶化。

特点:

所属菜系：粤菜

柠檬汁煎鸭脯

原料:

鸭脯240克, 柠檬汁90克, 去壳鸡蛋45克, 罐头菠萝150克, 麻油6克, 料酒10克, 干淀粉40克, 花生油50克。

制作方法:

制法: 将鸭脯洗净, 沥干水分。用鸡蛋液与干淀粉将鸭脯拌匀。用旺火烧热铁锅, 下油涮锅后, 把油倒入油罐并将锅端离火口, 放鸭脯进行半煎炸, 然后把锅端回炉上, 烹料酒, 加入柠檬汁拌炒, 淋麻油和花生油15克, 炒匀上盘。把罐头打开, 用菠萝块镶边, 即可上桌食用。

功效: 补阴生津, 开胃除烦。

用法: 佐餐食用。

应用: 适用于精亏血虚体弱之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补阴生津, 开胃除烦

所属菜系: 其它菜系

柠檬牛肉

原料:

"牛肉4两,青椒粒、洋葱粒各2汤匙,柠檬1只。腌料:生抽1.5茶匙,柠檬茸2/1茶匙,生粉1.5茶匙.调味:柠檬汁4/1杯,糖4/3汤匙,盐8/1茶匙,水2汤匙,生粉水适量.

制作方法:

"(一)牛肉切成薄片,放入腌料拌匀,泡油后滤干油份上碟.(二)柠檬皮磨茸2/1茶匙,切丝约1汤匙.将柠檬肉榨汁约4/1杯,

混合调味料待用.(三)用2/1汤匙油将洋葱爆香加入青椒粒,柠檬丝炒匀注入调味料,用少许生粉水打芡淋在牛肉上面即成.

特点:

"\""柠檬牛肉\"""是开胃的菜式,牛肉中只能加柠茸,使有柠香.其它的柠檬味尽在芡汁中,是色、香、味俱有的菜。

所属菜系: 其他

柠檬蜂蜜鲑鱼排

原料:

一斤鲑鱼(600公克)切成四片· 六大匙蜂蜜· 三大匙酱油· 一个柠檬榨汁· 半大匙麻油· 四分之一小匙辣椒粉· 黑胡椒粉少许

制作方法:

"1. 混合所有调味料(鲑鱼除外)做成腌汁。 2. 腌30分钟左右,勿腌制过久,入味即可,因为柠檬汁会「煮熟」鱼肉,太久会老。 3. 不沾锅中放入少许油,鱼排先煎一面,略呈金黄后,再换面煎。 4. 或可将鱼排包在锡箔纸中,放入烤箱约烤6至8分钟。 5. 将腌料加热,煮沸,煎或烤熟的鱼排置于已热过的碟中,淋上少许煮汁,一旁置少许煮过的蔬菜或生菜即可。

特点:

所属菜系: 其他西餐

柠檬鸡

原料:

鸡胸肉500克，鸡蛋、柚、柠檬各1个，洋葱半个，西芹少许，蜂蜜半杯，山楂饼10片，各种调料适量。

制作方法:

制法：将鸡肉切成大薄片，放入胡椒、蛋清及盐拌均匀。将半个柠檬切成碎粒，另外半个和柚同榨汁，放入蜂蜜、砂糖和捣碎的山楂饼。将鸡肉放面粉和淀粉拌好，用大油锅炸成金黄色捞出。将柠檬汁放在锅中煮沸，并加入淀粉勾芡淋在鸡肉上，撒上柠檬粒，放西芹点缀。

功效：补益肝肾，健脑明目。

用法：佐膳菜肴，每周2--3次。

应用：适用于肝肾虚弱引起头昏眼花，记忆力减退者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益肝肾，健脑明目

所属菜系：其它菜系

柠檬鸡

原料:

鸡脯肉300克，面粉100克，细干淀粉30克，鲜柠檬250克，白糖30克，番茄100克，白萝卜500克，蜜樱桃4粒，川盐、料酒、泡打粉、姜、葱、香菜、胡椒粉、鲜汤、湿淀粉、精炼油、化猪油各适量。

制作方法:

"柠檬鸡

配料:

鸡脯肉300克，面粉100克，细干淀粉30克，鲜柠檬250克，白糖30克，番茄100克，白萝卜500克，蜜樱桃4粒，川盐、料酒、泡打粉、姜、葱、香菜、胡椒粉、鲜汤、湿淀粉、精炼油、化猪油各适量。

制作方法:

1、鸡脯肉洗净，切成长8厘米、横截面0.6厘米的条，入碗，用川盐、料酒、胡椒粉、姜、葱码味；柠檬(一半)取汁；取碗一个，放入面粉、细干淀粉、川盐、胡椒粉、鸡蛋、化猪油等调成糊状待用。

2、用萝卜雕刻成一只雄鸡，作鸣叫状；余下的柠檬、番茄洗净，切成月牙片。

3、取圆盘1个，将雄鸡头朝向盘内摆放在盘子的一边，圆盘四周用柠檬、番茄、香菜、樱桃围边。

4、锅置火上，放精炼油烧至五成热时，将鸡条放入面糊内，均匀地裹上一层后，入锅炸至定形捞出，整齐地堆放在盘子正中。

5、锅置火上，掺鲜汤，放川盐、白糖、柠檬汁等烧沸后，用湿淀粉勾薄芡烧至收汁，舀入味碟中，与柠檬鸡同时入席蘸食即可。

特点:

柠檬属芸香料植物，味好酸，不宜直接生食，可制饮料、果酱、蜜饯等，广东则以其汁代酸，制菜时多用之。川菜也从沿海引进此调味法，使成菜的味型又有了新的增加。柠檬鸡便是其中一例，其风味独特，有解暑和增进食欲之功效。色泽协调，美观大方，质地外酥内嫩，咸鲜、酸、甜兼备，风味别具。

所属菜系： 粤菜

柠檬鸡

原料:

鸡脯肉300克，面粉100克，细干淀粉30克，鲜柠檬250克，白糖30克，番茄100克，白萝卜500克，蜜樱桃4粒，川盐、料酒、泡打粉、姜、葱、香菜、胡椒粉、鲜汤、湿淀粉、精炼油、化猪油各适量。

制作方法:

制作方法:

1、鸡脯肉洗净，切成长8厘米、横截面0.6厘米的条，入碗，用川盐、料酒、胡椒粉、姜、葱码味；柠檬(一半)取汁；取碗一个，放入面粉、细干淀粉、川盐、胡椒粉、鸡蛋、化猪油等调成糊状待用。

2、用萝卜雕刻成一只雄鸡，作鸣叫状；余下的柠檬、番茄洗净，切成月牙片。

3、取圆盘1个，将雄鸡头朝向盘内摆放在盘子的一边，圆盘四周用柠檬、番茄、香菜、樱桃围边。

4、锅置火上，放精炼油烧至五成热时，将鸡条放入面糊内，均匀地裹上一层后，入锅炸至定形捞出，整齐地堆放在盘子正中。

5、锅置火上，掺鲜汤，放川盐、白糖、柠檬汁等烧沸后，用湿淀粉勾薄芡烧至收汁，舀入味碟中，与柠檬鸡同时入席蘸食即可。

特点:

柠檬属芸香料植物，味好酸，不宜直接生食，可制饮料、果酱、蜜饯等，广东则以其汁代酸，制菜时多用之。川菜也从沿海引进此调味法，使成菜的味型又有了新的增加。柠檬鸡便是其中一例，其风味独特，有解暑和增进食欲之功效。色泽协调，美观大方，质地外酥内嫩，咸鲜、酸、甜兼备，风味别具。

所属菜系：粤菜

柠汁炸软鸡

原料:

鸡肉 6 两，柠檬 1 只。

制作方法:

"材料：鸡肉 6 两，柠檬 1 只。

腌料：盐1/2茶匙，胡椒粉少许，鸡蛋 1 只。

调味：糖 1 汤匙，盐1/8茶匙，水1汤匙。

做法:

(一)将柠檬榨汁约1/4杯、皮磨茸约 1 茶匙备用，鸡肉洗净片薄成大块，放入腌料拌匀。

(二)鸡件加入栗粉，最后放下柠檬皮茸，拌匀。

(三)将鸡肉放入热油中，炸熟至表面呈金黄色捞起。

(四)柠汁混合调味料用慢火煮沸，再用吉士粉水打芡淋上面即成。

注意：""柠汁炸软鸡""迁用的急冻鸡肉，超级市场有售。价廉物美，做法简化。我们将鸡肉调味后，加入蛋汁，再加入栗粉，使鸡肉表层沾上面

浆；鸡肉因沾上蛋液，炸过会变得松脆。用吉士粉打芡可使汁料有微黄色，富有柠檬的色彩。吉士粉在超级市场有售。

特点:

价廉物美，做法简化

所属菜系：粤菜

柠汁焗鹌鹑

原料:

"鹌鹑10只，柠檬250克,精盐3茶匙，味精1.5茶匙，白糖、酱油、辣椒油、黄酒各3茶匙，花生油500克，麻油、胡椒粉各1茶匙，葱3段，姜1块。

制作方法:

(1)用刀斩去鹌鹑头，用手从脖子处连皮带毛一起撕下，去掉内脏洗净，抹上酱油、黄酒（以增加颜色）。葱、姜切片。柠檬切两半。
(2)旺火加宽油，将拌上酱油的鹌鹑过油炸至八成熟捞出。
(3)锅留底油，上旺火，下葱、姜炆锅，下入鹌鹑，烹上黄酒，加辣酱油、精盐、白糖、胡椒粉、味精和水，加盖用小火焗熟，旺火收汁，加入柠檬汁，淋麻油，翻匀出锅。

特点:

此菜咸鲜酸，鹌鹑鲜嫩。

所属菜系：浙江菜

柱侯煎鱼排

原料:

"新鲜鱼排三块(每块约150克),蒜蓉1/2汤匙,葱1根(切粒),生粉适量.
腌料: 胡椒粉、盐、糖各少许。芡汁: 李锦记柱侯酱2汤匙, 糖3/2汤匙, 水6汤匙, 生粉1/2茶匙。

制作方法:

1. 将鱼扒腌15分钟。 2. 将鱼扒沾上生粉, 用油将鱼扒煎熟, 盛起备用。 3. 烧热2汤匙油, 爆香蒜蓉及葱段, 加入芡汁煮至滚, 淋在鱼上, 饰以葱粒。

特点:

"色泽鲜红,有绿色相衬,而且齿颊留香.

所属菜系: 浙江菜

柱侯甑肥鹅

原料:

用料：光鸭2000克，荔芋1000克。调料：柱侯酱（佛山名产品）200克，白糖1汤匙、深色酱油3汤匙，湿淀粉、蒜茸，姜末、绍酒各0.5汤匙，五香粉、味精各3茶匙，植物油0.5汤匙，上汤1杯，精盐

制作方法:

1.将光鹅洗净，放砧板上起四柱骨。2.将柱侯酱、白糖、姜末、蒜茸、五香粉一同拌匀，放入鹅肚内，用铁针缝口，再用水草扎实，落甑盆甑1小时至熟（鹅落甑盆时，要鹅背向底），取出，趁热用深色酱油上色，将铁针解开，取回原汁，斩件装盘。3.炒锅置旺火上，烧热后烹绍酒，加上汤、精盐、味精，煮沸后推芡汁，加植物油0.5汤匙，淋在鹅肉上，荔浦芋放在鹅侧即成。

特点:

此菜皮稔肉烂，鲜咸味浓

所属菜系：其他

柴把鱼

原料:

鲜鱼肉 2 0 0 克，水发香菇 7 5 克，冬笋 5 0 克，熟火腿 2 5 克，青蒜叶适量，鲜姜 2 5 克，猪油 5 0 克，料酒 2 5 克，鸡油 2 5 克，水淀粉 5 0 克，胡椒粉少许，盐、味精、鸡汤、葱姜汁各适量。

制作方法:

(1) 鱼肉切成 3 厘米长的粗丝，加料酒、葱姜汁、盐、味精腌入味。香菇、冬笋、火腿、姜均切细丝。(2) 用青蒜叶将姜丝、火腿丝、香菇丝、鱼丝捆绑在一起，共分成 2 4 捆，用刀将两头切起，码入碗中，加鸡汤、盐、味精、葱姜汁、猪油、料酒、胡椒粉上笼屉蒸熟，码整齐，将鱼头、鱼尾用水焯好，复位。(3) 蒸鱼的原料滤净，倒入锅中烧开，水淀粉勾芡，淋名油浇在鱼肉上即可。

特点:

象形菜，似柴火捆，味厚鲜嫩，微辣。

所属菜系：湘菜

柴把鱼

原料:

"鲜鱼肉 200克，水发香菇 75克，冬笋 50克，熟火腿 25克，青蒜叶适量,鲜姜 25克，猪油 50克，料酒 25克，鸡油 25克，水淀粉 50克，胡椒粉少许，盐,味精，鸡汤，葱，姜汁各适量。

制作方法:

"（1）鱼肉切成3厘米长的粗丝，加料酒，葱姜汁，盐，味精腌入味，香菇，冬笋,火腿，姜均切成细丝。（2）用青蒜叶将姜丝，火腿丝，香菇丝，冬笋丝，鱼丝捆绑在一起，共分24捆。用刀将两头切齐，码入碗中，加鸡汤，盐，味精，葱姜汁，猪油，料酒，胡椒粉上笼屉蒸熟，码整齐，将鱼头，鱼尾用水焯好，复位。（3）蒸鱼的原汁滤净，倒入锅中烧开，水淀粉勾芡，淋明油浇在鱼肉上即可。

特点:

象形菜，似柴火捆，味厚鲜嫩，微辣

所属菜系：湘菜

柴把鸽蛋汤

原料:

鸽蛋（10只）、熟鸡脯（165克）、火腿片（80克）、扁尖笋9即嫩笋干头）葱段、冬菇（50克）、黄酒时菜（3条）、味精盐、鸡汤（700克）

制作方法:

一、将鸽蛋整个打在小酒盅里（不要打散，盅里先抹些猪油），再用香菜，火腿片在鸽蛋上面摆成图案，上笼蒸约二分钟，取出。二、将冬笋、火腿、冬菇、鸡脯都切成1寸半长的条子12根（粗如筷子）；将扁尖笋撕成12条，与冬笋、火腿、冬菇、鸡脯扎成12个稻柴把，放在汤碗里，加盐、味精、清汤、酒、葱段、猪油、上笼蒸约一小时。三、上席时，将柴把扣在另一只汤碗内，鸽蛋放在四周，冲上热鸡汤，取去葱段即好。

特点:

(沪菜)

所属菜系: 沪菜

柿叶茶

原料:

鲜柿叶（夏季从柿树上采摘）若干，茶适量。

制作方法:

将柿叶冲洗干净；用热水烫柿叶，数分钟后捞出，晾干或用火烘干；与茶一起冲泡，饮用。

特点:

软化血管，防止动脉硬化；清热解毒，凉血止血。对设备在压和高血脂患者有一定的疗效。

所属菜系：其他

柿子草菇

原料:

西紅柿10只約1000克

制作方法:

"原料:

西紅柿10只約1000克

油菜葉10片

草菇450克

制法:

將油菜葉治燙焯水，撈出抹上香油，擺在盞中。

西紅柿去皮，切去根部挖出內瓢開口朝下，碼在油菜葉上，草菇治燙下4成熟的油中略炒，再加料酒、醬油、白糖、素鮮湯、味精煸炒，勾芡后裝入西紅柿內即可。

特点:

所属菜系：素食菜

梔子粥

原料:

梔子仁3~5克，粳米50~100克，蜂蜜适量。

制作方法:

"【制作方法】

1、梔子仁洗净，研成粉末。粳米淘洗净。

2、粳米放入锅内，加入清水适量。用旺火烧沸，转用慢火熬煎米熟，下入梔子仁粉末，搅匀，继用小火熬煮至米熟烂成粥，食用时加蜂蜜调味。可早晚餐服食。

【本品特点】

功用为清热泻火。用于黄疸性肝炎、胆囊炎、目赤肿痛、急性结膜炎等症。宜忌不宜久服多食，平时大便泄泻者忌用。

特点:

粥糯软，味甜润，可口。

所属菜系：其它菜系

栗子

原料:

鲜栗子及其壳，栗树皮或根，瘦猪肉，盐，姜，豆豉，玉米须，冬瓜，冰糖，水

制作方法:

栗子为壳斗科植物栗子的种仁。我国大部分地区有产。秋季采摘，晒干备用。

[性味]味甘，性温。

[功效]补肾，强筋，活血。

[主治]脾虚泄泻，腰腿酸软，腹泻，咳嗽，百日咳，便血，反胃呕吐。

[实用验方]

1、治便血，反胃呕吐：栗子壳50克，煅炭研细末存性，每次5克，开水送服。每日3次

2、治脾虚泄泻，腰腿酸软：板栗肉适量，煮熟食用。每日2次。

3、治筋骨损伤肿痛：生栗子肉嚼烂，敷患处。每日1次。

4、治漆过敏：栗树皮或根皮2份，蟹壳1份，各煅炭研细末存性，用麻油调敷患处。每日1次。

5、治异物刺伤残留：新鲜栗子数枚，剥去外壳，捣烂如泥，用饴糖少量调匀敷于患处，每日1次。直至吸出异物及炎症消退为度，效果良好。

6、治儿童消化不良性腹泻：栗子7-10枚，去壳抗烂，加清水适量煮糊状，再加白糖适量调味，喂服，每日1次。

7、治久病体弱，创伤：生栗子500克，加水煮30分钟，等冷剥去皮，再隔水蒸30分钟。趁热放在锅盆中加入250克白糖，和匀压拌均匀成泥。以塑料瓶盖或啤酒盖为模，将栗泥填压成饼状即可。每次10克，每日3次。

8、治慢性支气管炎：栗子250克（去皮），瘦猪肉500克（切块），加食盐、姜、豆豉少许，烧煮熟烂，分顿佐餐食用，每日2次。

9、治百日咳；板栗仁30克，玉米须10克，冬瓜30克，冰糖30克。加500毫升水，同煎至250毫升时服用。每日2-3次。

10治小儿脚软无力，三四岁尚不能行走：生栗子生食，每次5枚，每日3次。

[用量用法]每次5-10枚，生食，或捣烂外用，或煮熟食，或炒食，或制糕点食。

[使用注意]本品多食滞脾阻隔，脾虚湿盛者，不可食用。

[营养与药用]本品含有碳水化合物、淀粉、脂肪、糖分、维生素b类、脂肪酶等物质。除供零食外，还可作主食。常食可益气健胃，补肾强腰。如与猪脚、猪肚同煮食，为极好的滋补品。

[文献参考]

- 1、《名医别录》：“主益气，厚肠胃，补肾气，令人忍饥。”
- 2、《千金·食治》：“生食之，甚治腰脚不遂。”
- 3、《食性本草》：“理筋骨风痛。”
- 4、《滇南本草》：“生吃止血，吐血、衄血、便血，一切血证俱可用。”

附：

栗子里边的果皮可用治瘰癧。栗子皮可治反胃、消渴、便血及鼻衄不止等症。栗子外边的刺包、壳斗，水煎外洗治丹毒、红肿。烧灰吹入鼻内，可治中风不语。栗树皮水煎外用于洗口疳、口烂、丹毒；烧灰可敷治癰疮。

特点：

治病

所属菜系：其它菜系

栗子凉糕

原料:

主料 栗子500克。辅料 白糖250克，冻粉25克，清水750克。

制作方法:

- 1.将栗子壳上切成十字口，煮熟捞出，剥去外皮，搓成栗子面。
- 2.将冻粉洗净，放入铝锅内，加入清水、白糖，熬至溶化，将栗子面倒入搅匀，倒入搪瓷盘内晾凉，切块装盘。

制作关键 在栗子壳上切一十字口，煮熟后好剥。冻粉一定是按比例加水。

特点:

香甜可口，栗子味浓，适宜夏季食用。

所属菜系: 其他

栗子淮山煲鸡脚

原料:

新鲜栗子肉约240克，淮山约40克，鸡脚8只，排骨约320克，姜2片。

制作方法:

1.将栗子肉放入滚水内煲片刻，取出撕去外衣。2.用清水浸淮山1小时。3.将鸡脚及排骨，放入滚水内飞水。4.煲滚清水12杯，将全部材料放入，用大火煲10分钟，然后改用火煲2个半小时，用盐调味即可。

特点:

这汤能强健筋骨，补益脚力

所属菜系：粤菜

栗子炒子鸡

原料:

去骨鸡肉250克。鲜栗子肉100克。酱油25克，精盐1.5克、醋2克、味精15克、绍酒10克、白糖10克、熟菜油750克（耗75克）、芝麻油15克、葱段2克、湿淀粉35克。

制作方法:

鸡皮朝下用刀背拍平，再交叉斩几下（深2／3），切成1.7厘米见方的块。将绍酒、酱油、白糖、醋、味精放入碗内，用湿淀粉40克调制成芡汁备用。炒锅置中火上烧热，滑锅后下菜油，至五成热（约125℃）时，把鸡块投入锅中滑散，过10分钟左右用漏勺捞出，待油温升至七成热（约175℃）时再将鸡块。栗子一起倒入滑炒10秒钟左右，倒入漏勺（老栗子经过煮熟切开，才可滑油下锅炒）。原锅留油15克，放入葱煸至有香味飘出倒入鸡块和栗肉，立即将调好的芡汁加水25克搅匀倒入，颠至鸡块和栗子包上芡汁时，淋上芝麻油，出锅装盘即成。

特点:

色泽黄亮，鸡肉嫩滑，栗子香糯，滋味鲜美。

所属菜系：浙江菜

栗子炖猪肉

原料:

栗子肉六两，猪肉一斤，蒜四粒切片，姜四片，糖一匙，葱二条切段

制作方法:

"栗子炖猪肉

用料：栗子肉六两，猪肉一斤，蒜四粒切片，姜四片，糖一匙，葱二条切段。

调料：酒、生抽、老抽各二匙，水一杯半。

制法：1.猪肉放入滚水中煮15分钟，取起洗净，切厚片。2.起油锅，下栗子爆片刻铲起。3.起油锅，下猪肉、蒜、姜爆香，加入调料及栗子煮滚，慢火焖熟烂，下糖兜匀，再焖片刻，下葱兜匀上盘。

功效：补肾强筋，健脾益气。

来源:中国卫生健康网

日期:2001.7.24

特点:

补肾强筋，健脾益气

所属菜系：其它菜系

栗子烧猪肉

原料:

五花猪肉500克，栗子300克，料酒50克，酱油50克，精盐10克，白糖15克，葱段10克，味精2克，豆油25克。

制作方法:

1、将猪肉洗净，切成1厘米见方的丁，将栗子稍煮一下，剥壳，去皮，洗净，待用。2、炒锅烧热放入豆油，烧五成热时，放入肉丁几下，加入盐、料酒炒匀，再加适量清水，用中火焖至五六成熟时，放入栗子、酱油和匀，再用小火焖，至快酥烂时，放入葱段、味精、炒匀，出锅入盆，即可。

特点:

色泽红亮，肉香栗糯，咸香微甜。

所属菜系：韩国

栗子烧白菜

原料:

板栗50克，白菜200克，酱油、植物油、味精、盐、香油、糖、水淀粉各适量。

制作方法:

制法：将栗子用刀切开一个小口，放入开水中煮熟，剥去外壳及种皮，切成两半。将白菜洗净，切成小方块。锅置火上，注入植物油，油烧至七成熟时，投入白菜块，略炸片刻捞出，控尽油。另起锅，放入少量油，油热时投入炸好的白菜块、栗子，放入酱油、盐、糖，迅速煸炒，加入少量水，用水淀粉勾芡，汁浓时淋入香油，放入味精即成。

功效：健胃养胃。

用法：佐餐用。

应用：适用于体虚食欲不振之贫血者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健胃养胃

所属菜系：其它菜系

栗子烧鸡

原料:

材料： 鸡8两(约320克)， 栗子20粒， 四季豆2两(约80克)， 姜2片， 油3。5汤匙， 水溶栗粉2汤匙。腌料： 酒2汤匙， 砂糖1匙， 酒1汤匙， 胡椒粉少许。

制作方法:

" (1) 鸡洗净斩件，下腌拌匀，腌片刻。(2) 栗子用滚水煮5~6分钟，去壳除衣。(3) 四季豆切5厘米长段 (4) 烧滚油，下鸡块略炸至微黄色，捞出，待油再烧至高温时，下鸡块重炸，并加入栗子略炸，熄火，捞出，并加入栗子略炸，熄火，捞出鸡及栗子。(5) 四季豆用油泡过，备用。(6) 把锅烧热1。5汤匙油，炒香姜片，下鸡块、栗子及调味料，煮滚，以铝箔代锅盖盖好,中火烧至汁液将干。最后下2汤匙油及四季豆，以水溶粒粉勾芡即成。

特点:

"味道醇香,营养丰富

所属菜系： 浙江菜

栗子焖羊肉

原料:

羊肉640克，栗子320克，桂皮1片，八角3粒，红辣椒2只，姜茸1茶匙，红、白萝卜各1个。调味料：酱油、蚝油，各2汤匙，鸡粉、片糖各1茶匙，盐1／2茶匙，水5杯。芡汁料：生粉2茶匙，水4汤匙。

制作方法:

羊肉斩件，飞水过冷河，沥干水分；红、白萝卜切角形；先将红、白萝卜各一半置锅中，加入清水煮沸，把羊肉加入同煮15分钟，取出羊肉过冷河，沥干水分，萝卜弃去；热镬下油，爆香姜茸，加入羊肉炒透，下酒，即把调味、桂皮、八角和辣椒放入，沸后以慢火焖约1小时。用筷子试插羊肉，如可穿过，即加入余下之萝卜及栗子，再焖至栗子软时，汁水适中，即可加入芡汁料，上碟。

来源：中国网

特点:

色香味俱全

所属菜系：粤菜

栗子焖羊肉

原料:

羊肉640克，栗子320克，桂皮1片，八角3粒，红辣椒2只，姜茸1茶匙，红、白萝卜各1个。调味料：酱油、蚝油，各2汤匙，鸡粉、片糖各1茶匙，盐1/2茶匙，水5杯。芡汁料：生粉2茶匙，水4汤匙。

制作方法:

羊肉斩件，飞水过冷河，沥干水分；红、白萝卜切角形；先将红、白萝卜各一半置锅中，加入清水煮沸，把羊肉加入同煮15分钟，取出羊肉过冷河，沥干水分，萝卜弃去；热镬下油，爆香姜茸，加入羊肉炒透，下酒，即把调味、桂皮、八角和辣椒放入，沸后以慢火焖约1小时。用筷子试插羊肉，如可穿过，即加入余下之萝卜及栗子，再焖至栗子软时，汁水适中，即可加入芡汁料，上碟。

特点:

所属菜系：粤菜

栗子焖鸡

原料:

鸡1.5公斤，栗子400克，鸡汤500毫升，酱油200克，白糖30克，味精2克，料酒50克，豆油600克（实耗75克），芝麻油20克，大葱段20克，生姜丝10克，淀粉40克，熟芝麻25克。

制作方法:

1、将鸡净膛后，洗净，去头爪，剁成长3厘米，宽2厘米的块，放碗内，加少许酱油、料酒搅拌均匀，腌渍入味。2、栗子洗净，用开水煮片刻，捞出，去皮3、炒锅放豆油，烧至七成热时，下入鸡炸一会儿，用漏勺捞起，控干油。余油倒出。4、炒锅留少许油，烧热，放入姜末煸炒，再下入鸡块，烹入料酒、加酱油、白糖炒匀，加入鸡汤，用旺火煮开，放入栗子肉同焖，焖至栗子和鸡肉块酥烂时，投入味精、熟芝麻、葱段、姜丝炒匀，用湿淀粉勾芡后，出锅入盘，淋上芝麻油，即可。

特点:

黄亮油润，鸡酥栗糯，汁浓味香。

所属菜系：韩国

栗子焖鸡

原料:

鸡一只栗子 3 0 0 克姜、葱、蒜茸、糖、绍酒、胡椒粉各适量

制作方法:

鸡洗净斩件，加生抽、胡椒粉、绍酒拌匀烧热油，爆香姜、葱、蒜，放鸡块炒至金黄，加栗子，溅少许绍酒、糖、加水焖至熟透。

特点:

所属菜系：鲁菜

栗子白菜

原料:

主料 大白菜芯900克，栗子500克。调料 大油800克(实耗约50克)，鸡油60克，盐、味精各7克，料酒25克，鸡汤15克，湿淀粉10克。

制作方法:

(1) 将大白菜芯削去邦皮、抽筋顺切成条，清洗干净，用开水透后捞出冲凉，修成长短一致的条并理顺，整齐地放在盘内，撒上3克盐，注入清汤250克上屉蒸5分钟栗子煮软去壳和内皮，稍微炒一下捞出来放在碗里，加些汤上屉蒸烂。(2) 将炒勺烧热注鸡油45克，把白菜稍炒将几上即加入鸡汤、料酒、盐、栗子(去汁)用小火烧一下，将白菜整齐地摆入盘内，再把汁调好味，加上味精用湿淀粉勾成稀芡浇在白菜上，淋上鸡油即成。

特点:

色泽鲜艳，味香适口。

所属菜系：川菜

栗子白菜

原料:

栗子100克，白菜300克。猪油25克，酱油10克，精盐2克，料酒5克，味精2克，白糖5克，水淀粉10克，葱花2克，姜水少许，植物油500克(实耗50克)。

制作方法:

1.将大白菜去根去帮，一破两半，切成7厘米长、1厘米宽的白菜条(菜根处要竖着切几刀使整个菜心相连)，每个栗子上用剪刀剪一个十字小口，放入锅内煮熟。捞出剥皮，栗仁一切两半。2.将植物油放入锅内，烧热，投入白菜稍炸一下捞出，控净油。3.猪油下锅，烧热，用葱花炆锅，下入高汤、酱油、料酒、味精、白糖、精盐、白菜、栗子，烧开，移微火上烧2~3分钟，使汤汁去掉一部分，栗子已焖烂，用水淀粉勾芡，淋上明油即成。

特点:

味咸香，菜软烂，色金黄。

所属菜系：鲁菜

栗子百果羹

原料:

栗子肉（200克）、白果肉（200克）、红瓜（40克）、青梅（40克）、白糖（165克）、桂花糖（少许）、菱粉（40克）。

制作方法:

一、将栗子、红瓜、青梅都切成与白果一样大小，然后将栗子和白果上笼蒸约四十五分钟。二、将栗子和白果取出，与红瓜，青梅一起放入锅内，加入600

克烧开后，再加上糖的湿菱粉，调成羹（湿菱粉不要放得过多），然后将桂花糖放入，调匀后起锅。

特点:

色白，味香甜，适宜于秋冬二季。(沪菜)

所属菜系: 沪菜

栗子粥

原料:

栗子粉30克，粳米或糯米100克。

制作方法:

制法：将栗子粉同粳米（或糯米）煮粥。

功效：补肾强筋，健脾养胃。

用法：可作早、晚餐酌量食。

应用：适用于老弱体虚腿软无力之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾强筋，健脾养胃

所属菜系：其它菜系

栗子粥

原料:

栗子粉30克 粳米或糯米100克【来源】《本草纲目》

制作方法:

将栗子粉同粳米(或糯米)煮粥。【用法】四季均可，供早晚餐食。

特点:

补肾强筋，健脾养胃。适用于老年肾虚腰酸腰痛、腿脚无力、脾虚泄泻。

所属菜系：其他

栗子糕

原料:

生栗子250克，白糖150克，桂花酱5克

制作方法:

1.用刀将生栗子表面削上十字，放入铜锅中，注入清水，上火煮透(约煮十分钟)，捞出。待晾温后，剥去内外两层皮，用清水冲洗干净。2.将清水注入铜锅，放入去皮栗子，上火煮30分钟左右，捞出控净水。3.将煮透的栗子擦过细罗，然后将栗子搓成泥状，晾凉后放在干净的布中，加入50克白糖、桂花酱隔着布搓成栗子面放在案上，用刀压抹成四分厚的长方形片，在表面撒上一层白糖压平将四边切齐，再切成四分见方的块码在盘中即成。

特点:

所属菜系：满汉全席

栗子菜条

原料:

大个糖炒板栗250克，大莴笋一根约300克。

制作方法:

末10克，猪油30克，黄酒20克，盐适量，花椒10粒，鸡汤100克，鸡粉3克。板栗去壳，掰成两瓣。莴笋洗干净，去皮去叶只用菜心部分，莴笋心切成4厘米长半厘米见方的长条。煮锅加水1000克，加黄酒、花椒和一小勺盐，旺火烧开，加入莴笋条，1分钟后捞出，用凉水冲洗迅速冷却（这样可以使莴笋更脆并保持翠绿的颜色）。炒锅上灶，用旺火烧1分钟，加入猪油化开，加进姜末翻炒，出香味后投入莴笋条栗子瓣翻炒1分钟，加入鸡汤、鸡粉和2克盐继续烧5分钟左右，见汤汁较少时即可装盘上桌。

特点:

所属菜系：粤菜

栗子黄焖鸡

原料:

嫩光鸡750克，栗子500克，葱、姜末5克，绍酒15克，酱油15克，精制盐适量，白糖5克，鲜味王1克，香麻油少许，熟清油75克左右

制作方法:

1、栗子切开，放水锅内略烧煮，捞出趁热剥去壳和衣备用；鸡斩成方块。2、炒锅放旺火上，下熟清油50克左右烧热，先下葱、姜煸香，再下鸡块煸炒至肉收缩，加绍酒、酱油、白糖、沸水200克左右，烧沸后，改用中小火，盖上锅盖，焖烧10分钟左右，再加栗子，同焖5-6分钟，至鸡酥栗糯，改用旺火稠汁，再加熟清油翻匀盛出。

特点:

鸡块酥嫩，栗子糯香

所属菜系：浙江菜

栗杏焖鸡

原料:

肥母鸡一只（约1500克），栗子200克。杏仁10克、核桃仁20克、红枣5枚。姜10克、葱10克、蒜10克、料酒10克、味精2克、食盐3克、芝麻酱25克、白糖25克、猪油75克、麻油25克、豆粉15克、菜油100克

制作方法:

用刀把栗子切成两半，放入开水锅中煮至壳、衣可以剥掉时，捞出，去壳、去皮。将杏仁、桃仁放入碗内。用开水烫后去皮，捞出沥干。将桃仁、杏仁放入四成热油锅中炸制，用漏勺上下翻动，炸至呈金黄色，捞在盘中摊开，待冷脆后用木棒压成细末。鸡宰杀去毛，除内脏，洗净，剁成3厘米大小的方块。炒锅烧热后加入猪油25克，在武火上烧至六成热（约132℃），倒入鸡块，煽至皮呈黄色，随即加入料酒、姜丝、白糖、酱油，烧至上色，再加汤、红枣。核桃仁烧沸，改用文火焖1小时，倒入栗子再焖、15分钟，焖至鸡块酥烂时改用武火，在锅内滚上浓卤汁，用漏勺把鸡块捞出，皮朝下扣放在碗中码齐，栗子盖在鸡块上面，翻入盘中。将装有卤汁的锅置武火上烧开，放入芝麻酱拌匀，淋少许水豆粉勾成薄芡，力口入熟猪油50克，再放入香油，出锅浇于鸡块上面，洒上杏仁粉即成。

特点:

鸡肉火巴烂鲜咸，栗枣酥烂软糯，鲜咸爽滑、并具有温中益气，补精添髓之功效。

所属菜系：川菜

栗肉子鸡煲

原料:

鲜栗240克，鸡一只720克，蒜头2粒，姜4片，葱、糖、盐、味精等各适量。

制作方法:

"1、栗子去薄衣，洗过。鸡洗净，斩件，加味拌过，放下滚油内泡过油候用。

2、烧热瓦缸，下油，放下蒜茸、姜，续下鸡件同爆，溅下烧酒，倾下一汤碗半清水，加入栗肉同煲至熟，调适味，拌些粉芡，加葱、熟油，原煲上席。

特点:

所属菜系：其他

栗茸煎软鸭

原料:

用料: 鸭肉200克, 栗茸150克, 短茭菜125克, 鸡蛋2个。调料: 精盐3茶匙, 绍酒、淀粉各3茶匙, 味精1茶匙, 植物油500克

制作方法:

"将鸭肉片开两边, 用刀背拍匀, 用绍酒、精盐腌适当时间, 然后将鸡蛋磕入碗内打散, 将和调料打匀的蛋液铺放在撒有干淀粉的碟上, 再将栗茸放在鸭肉上拨平, 用手略按实, 使其粘牢。

炒锅内放植物油, 将鸭放在锅中, 鸭肉向天, 煎至栗茸有金黄焦色后抛转, 煎至鸭肉亦有金黄色泽

特点:

此菜香软可口

所属菜系: 其他

核桃

原料:

制作方法:

核桃为胡桃科植物胡桃的果实，又名胡桃、差桃、万岁子等。味甘性温。具有补肾固精，湿肺定喘，润肠通便，抗衰防老，延年益寿等功能。

核桃含营养素全面，首先核桃中脂肪含量丰富，每100克核桃仁含脂肪60-70克，主要成分为亚油酸甘油酯，混有少量的亚麻酸、油酸甘油酯。这些不饱和脂肪酸能提供营养，有助于提高血清白蛋白，同时能降低血清胆固醇，防止血管硬化、高血压、冠心病的发生。其二，核桃是最好的健脑食品。除亚油酸甘油酯可供大脑基质需要外，核桃所含微量元素锌、锰等都是垂体的重要成分，常食核桃有助于补充脑的营养，起到健脑益智作用。其三，核桃的蛋白质含量高，达15%至20%，质量好，人体必需的氨基酸都有，这就决定了核桃的滋补强身作用。其四，核桃中的维生素、矿物质丰富，特别是维生素e及钙、磷、梓、锰、铬等矿物质，具有抗衰防老作用，故常食核桃可以延缓衰老，促进健康。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系: 其它菜系

核桃人参汤

原料:

核桃仁25克，人参6克，生姜3片，冰糖少许。

制作方法:

制法：将核桃仁、人参、生姜共入沙锅中，加水适量，煎汁一碗。去生姜，加入冰糖稍炖即成。

功效：补气温肾安神。

用法：每日1剂，临睡前温服，连用3--5天为1疗程。

应用：适用于心肾阳虚引起的心悸。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气温肾安神

所属菜系：其它菜系

核桃仁粥

原料:

核桃仁50克 大米60克

制作方法:

将大米和核桃仁洗净，同放锅内煮熟即成。【用法】可供早晚餐作点心食。

特点:

【功效】补肾，健脑，通淋。适用于失眠健忘、痛虚腰痛、泌尿系结石、小便余沥不净、小便白浊。

所属菜系：浙江菜

核桃仁粥

原料:

核桃仁50克 大米60克【来源】《海上集验方》

制作方法:

将大米和核桃仁洗净，同放锅内煮熟即成。【用法】可供早晚餐作点心食。

特点:

补肾，健脑，通淋。适用于失眠健忘、痛虚腰痛、泌尿系结石、小便余沥不净、小便白浊。

所属菜系：其他

核桃仁肉丁

原料:

猪瘦肉150克，核桃6个，黄酱20克，1只鸡蛋的蛋清，淀粉50克，花生油400克（实耗100克），香油10克，白糖、葱、姜、蒜、味精各少许。

制作方法:

制法：猪肉切成小丁，加姜末、味精、香油拌匀。核桃去壳取仁，用开水烫后剥去内皮。将拌入味的肉丁挂上蛋清淀粉糊，放入烧至七成热的花生油中，待肉丁颜色变白盛入盘中。用余油将核桃仁炸酥，放入肉丁盘里。仍用锅内余油，放入葱花、黄酱将白糖兑少许水后下锅，用大火烧至酱色油亮时，倒入肉丁核桃仁、蒜片、味精，翻炒数下后淋入香油，出锅装盘即成。

功效：补脾益肾，健脑增智。

用法：佐餐食用。

应用：适用于脾肾两虚引起的头昏失眠，记忆力减退者及脑力劳动者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脾益肾，健脑增智

所属菜系：其它菜系

核桃山药炖乳鸽

原料:

核桃仁30克，山药30克，乳鸽1只，料酒10克，姜10克，葱15克，盐4克，胡椒粉3克

制作方法:

"[关键词]药膳食疗

配方核桃仁30克，山药30克，乳鸽1只，料酒10克，姜10克，葱15克，盐4克，胡椒粉3克。

功效补脾胃，美容颜，适用于脾胃虚弱，健忘，肌肤不润等症。

制作1，将核桃仁用沸水烫去皮，山药浸泡1夜后切薄片，乳鸽宰杀后去毛，内脏及爪，姜拍松，葱切段。

2，将乳鸽，姜，葱，核桃，山药，料酒同放炖锅内，置武火烧沸，再改用文火炖煮35分钟，加入盐，味精即成。

特点:

补脾胃，美容颜

所属菜系：其它菜系

核桃烧鱿鱼

原料:

核桃仁15克，水发鱿鱼200克，净猪肉50克，油菜、火腿、水发玉兰片各5克，鸡蛋1个，绍兴酒、花椒水、酱油、猪油、白糖、葱、姜丝、盐、味精、鸡汤、湿淀粉各适量。

制作方法:

制法：核桃仁放油内炸熟；水发鱿鱼划丁字花刀，切成条入沸水中烫至卷筒状；猪肉切薄片，用蛋清、湿淀粉拌匀，入油锅滑熟；油菜洗净；玉兰片、火腿切片。锅内放油烧热，用葱、姜炅锅，加鸡汤，放入油菜、玉兰片、火腿、酱油、绍兴酒、花椒水、盐、白糖、味精、肉片、鱿鱼卷，烧煮开后用湿淀粉勾芡，加入核桃仁装盘即可。

功效：补肾润肺，纳气平喘。

用法：佐餐食用。

应用：适用肺肾气虚引起的喘咳。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾润肺，纳气平喘

所属菜系：其它菜系

核桃糊

原料:

桃核仁150克，白糖50克。

制作方法:

制法：核桃仁用热水浸泡5-20分钟，去内皮后在小石臼中捣泥，取出放锅中，锅内加糖、适量温水，放火上煮沸即成。

功效：补肾益智。

用法：随意服用。

应用：适用于记忆力减退者及脑力劳动者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾益智

所属菜系：其它菜系

核桃肉卷

原料:

猪里脊肉，核桃肉，鸡蛋，面粉，绍酒，精盐，花椒，盐，花生油。

制作方法:

将核桃肉放入碗，加入精盐，用开水淹没浸泡 5 分钟，取出，用小竹签挑去外皮，沥干后放入四成热的花生，油锅里氽熟，鸡蛋磕入碗内，加入面粉，精盐，绍酒和清水 25 克，调成蛋粉糊，猪肉切成约 5 厘米长，3 厘米宽的片，摊在砧板上，涂一层蛋粉糊，将炸过的核桃肉放在每片的一端，卷成蚕茧形。花椒盐装入碟中，待用。将炒锅置旺火上烧热，放入花生油，烧到三成热时，将肉卷拖上蛋粉糊，逐只放入油锅里，炸到蛋粉糊成熟时捞出。待油温回升至七成热时，全部一起复炸一次，炸至呈金黄色时，捞出装盘。配花椒盐碟一同上桌。

特点:

色呈金黄，外皮松脆，猪肉鲜嫩，桃仁酥香，桃仁酥香，老少皆宜。

所属菜系：沪菜

核桃芝麻百合粥

原料:

核桃仁40克，粳米100克，黑芝麻25克，干百合20克。

制作方法:

制法：粳米、黑芝麻淘净，核桃仁洗净压碎，干百合洗净泡涨。将锅置于旺火上，放适量水，把原料全放入锅内，煮开后，改文火熬成稀粥即可。

功效：补益肝肾，安神健脑。

用法：佐餐食用，每周2--3次。

应用：适用于记忆力减退者及脑力劳动者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益肝肾，安神健脑

所属菜系：其它菜系

核桃酪

原料:

核桃仁200克，江米100克，枣泥100克，白糖100克，桂花5克。

制作方法:

"1、将核桃仁用温水泡软去内皮。小枣洗净，稍泡后煮熟过罗，去皮、核，取枣泥。江米洗净，用清水泡2小时。

2、将核桃仁、洒米磨成糊状。铜锅上火，加清水1500克，烧沸后，将江米核桃仁糊、枣泥搅拌均匀，徐徐下入沸水中，用手勺慢慢搅动，勿糊底，用微火熬约10分钟，下入白

特点:

提神、补肾、强身的功效。解放前以“会贤堂”制作的核桃酪质量最好，闻名京城。

所属菜系：其他

核桃酪

原料:

核桃仁300克，大米100克，白糖300克，小枣100克，清水1公斤

制作方法:

1、将核桃仁用开水泡好，剥去皮，切碎；小枣去皮和核，大米洗净，一起加入500毫升清水磨成浆，越细越好 2、再将磨好的浆再加500克水，用细罗过一下，去掉渣子，把汁倒入锅中，内旺火烧开后，加入白糖，再开后，去掉沫，分别装在12个小碗里，即可

特点:

口味香甜，核桃郁浓，富于营养

所属菜系：韩国

核桃酪

原料:

"核桃仁200克,红枣50克,粳米50克,白糖200克

制作方法:

1、将核桃仁用开水浸泡后剥去外皮，再用凉水洗净。红枣放在开水锅中煮到膨胀时捞出，去皮、去核。粳米淘净，用温开水泡2小时。2、将核桃仁和红枣一起剁成碎末，加入泡好的粳米和清水200克，搅成粥状，再用磨磨成极细的核桃浆。3、将核桃浆放入铜锅里，加入白糖和清水500搅匀，放在火口上，用小铇勺不断推搅，待浆烧开后即成。注意：1、核桃浆放置时间不要长，否则变酸。2、忌用铁器，不灰变黑。

特点:

此菜呈浆状，色浅灰而略红，细腻香甜，润滋不糊口

所属菜系：京菜

核桃鸡丁

原料:

用料: 核桃仁100克, 鸡肉300克, 鸡蛋清1个, 冬笋75克, 湿冬菇25克。调料: 湿淀粉1汤匙, 味精1.5茶匙, 生抽、料酒各3茶匙, 姜1块, 葱1棵, 精盐2茶匙, 植物油500克。

制作方法:

1.将鸡肉片成厚片, 剖十字花刀, 改切成丁, 放蛋清, 一半湿淀粉拌匀。 2.核桃仁用水泡软去衣。冬笋、冬菇切丁焯水。葱切花, 姜切末。 3.取一碗放汤, 加精盐、味精、一半湿淀粉、生抽调成汁。 4.将核桃仁下入热油锅中, 炸呈微黄时速捞出(避免过火发苦), 再将鸡丁冬笋丁下锅滑透捞出。 5.锅留底油, 下姜末、葱花、冬菇丁鸡丁笋丁核桃仁、熟料酒翻炒, 倒入调好的汁, 炒匀出锅装盘。

特点:

此菜甘香鲜嫩。

所属菜系: 其他

核桃鸡丁

原料:

用料: 核桃仁100克, 鸡肉300克, 鸡蛋清1个, 冬笋75克, 湿冬菇25克。调料: 湿淀粉1汤匙, 味精1.5茶匙, 生抽、料酒各3茶匙, 姜1块, 葱1棵, 精盐2茶匙, 植物油500克。

制作方法:

(1)将鸡肉片成厚片, 剖十字花刀, 改切成丁, 放蛋清, 一半湿淀粉拌匀。(2)核桃仁用水泡软去衣。冬笋、冬菇切丁焯水。葱切花, 姜切末。(3)取一碗放汤, 加精盐、味精、一半湿淀粉、生抽调成汁。(4)将核桃仁下入热油锅中, 炸呈微黄时速捞出(避免过火发苦), 再将鸡丁冬笋丁下锅滑透捞出。(5)锅留底油, 下姜末、葱花、冬菇丁鸡丁笋丁核桃仁、熟料酒翻炒, 倒入调好的汁, 炒匀出锅装盘。

特点:

此菜甘香鲜嫩。

所属菜系: 浙江菜

核桃鸡条

原料:

主料: 鸡脯肉200克。辅料: 蛋清1个、香菜15克、净核桃肉100克。葱段5克、绍酒25克、味精1.5克、湿淀粉20克、精盐1.5克、熟猪油500克(约耗75克)。

制作方法:

1.将鸡脯肉批成厚片,虚刀排斩一遍,切成5厘米长、)厘米宽的条,用绍酒5克、精盐1克和蛋清、味精、湿淀粉搅匀待用,核桃肉用沸水泡去皮衣,放入五成热(约125℃)的油锅中炸松,捞出待用。
2.热锅下猪油;四成油温(约88℃)时,放入鸡肉条散,待肉条呈玉白色时倒出,沥去油。
3.原锅留油10克,放入葱段煽出香味后捞出,倒入鸡肉条烹入绍酒5克、加精盐0.5克和适量水放入核桃肉,翻搅均匀立即出锅,两边放上洁净香菜即成。

特点:

核桃酱黄香松,鸡条玉白鲜嫩,缀以绿色香菜色调和谐,佐酒佳肴。

所属菜系: 浙江菜

核桃鸡条

原料:

主料: 鸡脯肉200克。辅料: 蛋清1个、香菜15克、净核桃肉100克。葱段5克、绍酒25克、味精1.5克、湿淀粉20克、精盐1.5克、熟猪油500克(约耗75克)。

制作方法:

将鸡脯肉批成厚片,虚刀排斩一遍,切成5厘米长、)厘米宽的条,用绍酒5克、精盐1克和蛋清、味精、湿淀粉搅匀待用,核桃肉用沸水泡去皮衣,放入五成热(约125℃)的油锅中炸松,捞出待用。热锅下猪油;四成油温(约88℃)时,放入鸡肉条散,待肉条呈玉白色时倒出,沥去油。原锅留油10克,放入葱段煽出香味后捞出,倒入鸡肉条烹入绍酒5克、加精盐0.5克和适量水放入核桃肉,翻搅均匀立即出锅,两边放上洁净香菜即成。

特点:

核桃酱黄香松,鸡条玉白鲜嫩,缀以绿色香菜。色调和谐,佐酒佳肴。并有壮腰补肾。益肺定喘,润肠通

所属菜系: 浙江菜

核桃鸡汤

原料:

鸡膀尖250克，鲜核桃250克，胡萝卜2根，葱头1个，丁香花蕾1个，芹菜1棵，百里香粉(或五香粉)5克，香叶1片，鲜奶油25克，蛋黄1个。精盐、胡椒粉各适量。

制作方法:

1. 鸡膀尖摘净细毛，放入煮锅内，入清水600毫升，烧开，去沫，汤去净沫后，放入去皮的胡萝卜、葱头块、丁香花蕾、芹菜、百里香粉、香叶、加盐、胡椒粉烧40分钟。2. 砸开核桃壳，去掉核桃仁上的薄膜，切成小块。盛蛋黄的碗里加入鲜奶油，调匀，加入核桃块和细叶芹菜细末，搅拌均匀。3. 鸡膀尖煮熟后，汤过筛后再倒入锅内，保温。4. 捞出鸡膀尖，剔去骨头，肉和胡萝卜绞成泥，再放入锅内，煮开，倒入汤盆，即可。

特点:

味道鲜美，肉菜嫩软，口味清香。

所属菜系：法国名菜

核桃鸡肝

原料:

鸡肝250克，核桃仁50克，蒜片、料酒、水发香菇、花生油、精盐、酱油、味精、清汤、湿淀粉、香油各适量。

制作方法:

制法：鸡肝、香菇切片；核桃仁切碎。鸡肝放油锅内稍炒，加蒜片、核桃仁、香菇及各种调料，勾芡，淋香油出锅。

功效：健脑增智，明目养肝。

用法：佐餐常食。

应用：适于老人和青少年健脑用。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脑增智，明目养肝

所属菜系：其它菜系

核桃鸭子

原料:

核桃仁200克 荸荠150克 老鸭1只 鸡泥100克 蛋清 玉米粉 味精 料酒 盐 食油 葱 生姜 油菜末各适量【来源】《仿膳菜谱》

制作方法:

1. 将老鸭宰杀后用开水氽一遍，装入盆内，加入葱、生姜、食盐、料酒少许，上笼蒸熟透取出晾凉，去骨，把肉切成两块。2. 把鸡泥、蛋清、玉米粉、味精、料酒、盐调成糊。3. 把核桃仁、荸荠剁碎，加水糊内，淋在鸭子内膛肉上，将鸭子放入锅内，用温油炸酥，沥去余油，用刀切成长条块，放在盘内，四周撒些油菜末即可。【用法】佐餐食。

特点:

补肾固精。温肺定喘，润肠。适用于肾虚咳嗽、腰痛、阳痿、大便燥结等症。

所属菜系：其他

核桃黑豆猪腰汤

原料:

猪腰2个，核桃肉50克，黑豆100克

制作方法:

"[制法]: 1.黑豆放入热锅中，用慢火炒至豆衣裂开，洗净；核桃肉、猪腰分别用清水洗净，猪腰中间切开，去除白色筋膜。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2小时，调味供用。

[功能]: 双补肾阴肾阳

[适用范围]: 用于肾虚腰痛。症见腰以酸痛为主，喜按喜揉，腿膝无力，遇劳更甚，卧则减轻，反复发作；小便拘急，面色（左白右光）白，手足不温。偏阳虚者心烦失眠，口苦咽干，面色潮红，手心热，舌红。

特点:

双补肾阴肾阳

所属菜系: 其它菜系

桂圆冰糖茶

原料:

桂圆肉10克，冰糖5克。

制作方法:

制法：将桂圆肉洗净，与冰糖同放入茶杯中，同沸水冲泡，加盖片刻即成。

功效：补益心脾，养脑益智。

用法：每日1剂，随冲随饮，最后将桂圆肉嚼食。

应用：适用于心脾两虚引起的失眠多梦，心悸健忘者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益心脾，养脑益智

所属菜系：其它菜系

桂圆炖蛋

原料:

鸡蛋4个，清汤3饭碗，去壳纯桂圆肉干2大匙。

制作方法:

"桂圆炖蛋

用料：鸡蛋4个，清汤3饭碗，去壳纯桂圆肉干2大匙。

制法:

1.桂圆肉干用温水洗净。

2.取4个饭碗，每碗放6—7分满的水及蛋1个，1/4的桂圆肉干，再放入蒸锅中。

蒸约5—8分钟即可食用，如喜食较甜者的，可事先多加些冰糖。

功效：补气血，益心气，安神美容。

特点:

功效：补气血，益心气，安神美容。

所属菜系：其它菜系

桂圆炖鸡肉养血益颜

原料:

鸡肉 1 5 0 克, 当归 3 0 克, 桂圆肉 1 0 0 颗

制作方法:

制法: 当归、桂圆肉、鸡肉洗净, 将鸡肉切片, 把全部用料放入炖盅中, 加开水适量, 盖盖, 温火隔开水顿 3 小时, 调味供食用。

功用: 养血益颜

注意: 感冒发热者不宜服用。

特点:

养血益颜

所属菜系: 其它菜系

桂圆百合

原料:

桂圆肉100克，百合50克，白糖适量。

制作方法:

大脑是人类神经系统的最高级部分，是智慧和才能的源泉，也是影响人体健康长寿的重要器官。

人脑在人体生理、病理、衰老过程中所起的作用越来越被人们重视。现在已知脑对人体各组织器官的生命活动起着自主和不自主的调节作用，机体的免疫调控作用也有脑参与，机体的衰老，关键在于脑衰老。

原苏联科学家博戈莫列茨和弗罗尔斯基等人的研究证明，衰老的原因之一是机体的适应能力下降，而这种下降的主要原因是脑神经机能的衰退引起的，这必然导致机体免疫系统抵抗疾病能力减弱。于是人体经不住细菌、病毒的侵害而导致生命的终结。相反，脑神经强壮者即使年届耄耋，各种器官组织的衰退也会姗姗来迟，寿命当然也就大为延长。

古人将“修身”与“养心”并提，也提示了养生与养脑同等重要。欲有健壮的身体，就要有健康的精神和健全的脑功能，欲要长寿，则要健脑。

营养素是构筑大脑细胞的重要材料，是大脑发育及智能活动的物质基础。饮食营养健脑是极为重要的健脑方法，人生各个时期，饮食营养健脑都是必要和有效的。

神经细胞和大脑细胞都需要钙，钙的极度贫乏会引起神经错乱，从一般的神经过敏到失眠和痉挛。此外，神经活动会引起磷和钙盐的损失，因此，需要通过饮食来补充失掉的磷和钙。能使人体内磷和钙保持平衡的食物有未发酵的面食点心、鸡蛋、麦芽、杏仁、核桃仁等。保持记忆的另一个重要元素是镁，在麸皮面包、麦芽、巧克力、青菜里都含有镁。大脑还需要谷氨酸，在鲜动物肝、鲜奶及啤酒酵母里都含有它。复方维生素b、蛋白质食品也是健脑佳品。日本学者经研

究，筛选出了黄花菜、核桃、黑芝麻、龙眼肉、人乳、牛奶、沙丁鱼、菠菜、胡萝卜、橘子等健脑益智食品。

在古代医药书籍中，凡记有“益智”、“强志”、“填髓补脑”、“养神”、“养心”的药物及食物，皆为健脑益智之品。经统计，还有茯苓、山药、枸杞子、茯神、龙眼、人乳、柏子仁、荔枝、藕、芝麻、芡实、粳米、乌贼骨、雀卵、黄精、羊髓、苦菜、鹌鹑、桑椹、牛心、益智仁、大枣、虎血、火腿、甘蓝、酒酿等。经常食用这些食物和药物，既可健脑益智，亦可延年益寿。

制法：百合去老皮及筋皮，在清水中泡20分钟，再放入沸水中氽一下，即刻捞入凉水中，待冷却后沥干水。将百合与桂圆肉放入碗内，加白糖及少量清水，隔水蒸20分钟即可。

功效：养血补脑，宁心安神。

用法：每日早、晚作点心食用，常服。

应用：适用于心神不宁，头昏失眠，多梦，记忆力减退者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点：

养血补脑，宁心安神

所属菜系：其它菜系

桂圆童子鸡

原料:

光童子鸡1只（1000克），桂圆肉30克，料酒、葱、姜、盐各适量。

制作方法:

制法：把鸡从腹部处开膛后，挖去内脏洗净，斩去脚爪，把脚放在鸡翅下面，使其团起来，放入沸水锅中氽一下，以去血水，捞出洗净。桂圆肉亦用清水洗净。将鸡放入蒸钵或汤锅，再放入桂圆、料酒、葱、姜、盐和清水，上笼蒸1小时左右，取出葱、姜，即可食。

功效：补气血，安心神。

用法：佐餐食用。

应用：适用于体质较弱失眠健忘之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气血，安心神

所属菜系：其它菜系

桂圆童子鸡

原料:

童子鸡1只，桂圆肉30克，料酒、葱、姜、盐适量。

制作方法:

制法：童子鸡去毛，挖去内脏洗净，放沸水锅中氽片刻，以去血水，然后把鸡放入蒸钵或锅内，再放入桂圆、料酒、葱、姜、盐和清水，上笼蒸1小时左右即可。

功效：补气血，安心神。

用法：酌量分次食用，连服数次。

应用：适用于心血不足引起的心悸，失眠。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气血，安心神

所属菜系：其它菜系

桂圆童子鸡

原料:

童子鸡1只（1000克） 桂圆肉30克 葱 料酒 盐各适量【来源】民间方

制作方法:

1. 把鸡掏出内脏洗净，放入沸水中氽一下，捞出，放入钵或汤锅，再加桂圆、料酒、葱、姜、盐和清水。2. 上笼蒸1小时左右，取出葱、姜即可。【用法】佐餐食。

特点:

补气血，安心神。适用于贫血、失眠、心悸、健康人食用能使精力更加充沛。

所属菜系: 其他

桂圆红枣蒸鸭

原料:

净鸭肉2000克，红枣50克，桂圆肉、莲子各25克，油菜心10棵，料酒、精盐、味精、葱、姜及胡椒粉各适量。

制作方法:

制法：先将鸭肉洗净出水，红枣去核，桂圆肉洗净，莲子发涨，去皮去心，煮熟。葱，切段，姜切片。汤罐置火上，加水及上举各物，并用料酒、精盐、味精、白糖及胡椒粉调和味，待烧沸后，移小火上炖熟，然后将鸭肉捞出，放入沙锅内，鸭脯朝上，将原汤过滤，倒入沙锅中。把桂圆肉、红枣及莲子放鸭肉周围，上笼蒸至酥烂，取出装盒。油菜心加入鸡汤、精盐及味精置火上烧入味后，围在鸭肉周围即可。

功效：补脾益气，养血补虚。

用法：佐餐食用。

应用：适用于体质虚弱者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脾益气，养血补虚

所属菜系：其它菜系

桂圆莲子粥

原料:

桂圆肉30克，莲子30克，糯米30--60克，大枣10枚，白糖适量。

制作方法:

制法：将莲子去皮心，大枣去核，与桂圆、糯米同入锅内，加水适量，煮成粥，加白糖搅匀即可。

功效：益气养血。

用法：可作正餐或佐餐食饮。

应用：适用于气血亏虚型贫血。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益气养血

所属菜系：其它菜系

桂圆酒

原料:

桂圆肉200克， 60度白酒500毫升。

制作方法:

制法：将桂圆肉洗净，去水分放入细口瓶内，加入白酒，密封瓶口，每日振摇一次，半月后即可饮用。

功效：补脑益智。

用法：每日2次，每次10-20毫升。

应用：适用于虚劳衰弱，失眠健忘者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脑益智

所属菜系：其它菜系

桂圆鹌鹑蛋

原料:

鹌鹑蛋3个，桂圆肉20克，红糖适量。

制作方法:

制法：桂圆肉洗净后放入汤碗内，磕入鹌鹑蛋，放入红糖，加适量清水，隔水蒸熟即可。

功效：养心神，补气血。

用法：每日1次，饮汤食料。

应用：适用于心血虚引起的失眠多梦，记忆力减退者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

养心神，补气血

所属菜系：其它菜系

桂枝附子狗肉汤

原料:

狗肉150克，桂枝9克，熟附子6克，生姜15克，红枣10粒

制作方法:

"[制法]: 1.狗肉洗净，切块，起油锅，下狗肉和姜片爆香；熟附子、桂枝、红枣（去核）分别用清水洗净。

2.将备用料一齐放入砂锅内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，去渣调味，食肉饮汤。

[功能]: 祛风除湿、逐寒止痛

[适用范围]: 用于风湿性关节炎、痛风性关节炎属于风寒湿痹者。症见关节或指趾肿痛，得热痛减；遇寒痛增，关节不可屈伸，患处皮色不红，舌苔白滑。

特点:

祛风除湿、逐寒止痛

所属菜系: 其它菜系

桂芝补血汤

原料:

桂圆肉400克，黑芝麻300克，冰糖100克。

制作方法:

制法：桂圆肉蒸熟，置阳光中暴晒约2小时，蒸5次晒5次，剁细成末。黑芝麻炒酥压碎，冰糖砸成碎粒，三样混合均匀，盛入瓶内备用。每欠取20克用沸水冲服。

功效：益气血，止脱发。

用法：每日早、晚各1次食用。

应用：适用于血不足、面色萎黄、四肢寒冷、极易脱发之症。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益气血，止脱发

所属菜系：其它菜系

桂花

原料:

桂花、水、白芍、甘草6克、柴胡9克、木香6克、麦冬、桔梗、鱼腥草、槐花、银花、地榆

制作方法:

"[别名]金桂、四季桂、丹桂。

[来源]木犀科植物桂树的花蕾。

[采制]花开时采摘，晒干备用。

[性状]花白色或淡黄色，芳香，簇生长于叶腋。

[性味]性平，味甘、微涩。

[功效]祛风湿，散寒。

[主治]口臭，咳嗽多痰，心胃气痛，大便下血。

[实用验方]

1、治口臭：桂花30克，加水300毫升，煎至200毫升，含漱。

2、治心胃气痛：桂花9克，白芍30克，甘草6克，柴胡9克，木香6克（后下）。水煎服，每日1-2剂。

3、治咳嗽多痰：桂花10克，麦冬10克，桔梗10克，甘草6克，鱼腥草30克。水煎服，每日1-2剂。

4、治大便下血：桂花10克，槐花10克，银花10克，地榆10克。加水500毫升，煎至300毫升，每日分3次服，每日1剂。

[用量用法]内服5-10克。水煎服。

特点:

治病

所属菜系：其它菜系

桂花兔肉

原料:

野兔肉150克，醋5克，熟花生油500克（实耗60克），苏打粉2克，精盐1克，鸡蛋50克，料酒10克，淀粉15克，味精1克，面粉5克，大葱5克，白糖5克，桂花5克，生姜10克，酱油5克，芝麻油15克，鲜汤10毫升。

制作方法:

1、野兔肉放入清水中浸泡，捞出，控干，切成宽2厘米，厚3毫米，长5厘米的大片，放入瓷碗中，加清水用苏打粉浸泡30分钟，去掉血腥味，再用冷水漂洗两遍，取洁净的纱布包上野兔片，挤去浮水，加料酒、酱油腌渍入味。沾上面粉，即可桂花兔肉生坯。2、大葱、生姜均切成细丝；鸡蛋磕入碗里，加淀粉打匀，取小碗一只，加鲜汤10毫升、精盐、绍酒、白糖、桂花、味精、芝麻油拌匀，勾兑成咸甜味芡汁。3、炒锅烧热，加入熟花生油，烧至五成热时，将粘匀面粉的兔肉片逐片拖蛋糊，放油内炸至呈金黄色，倒入漏勺，沥油。4、原炒锅净后，放入25克熟花生油，烧热放入葱丝、姜丝和炒香，倒入炸好的野兔肉片，烹入勾兑好的调味芡汁炒匀，顺锅边淋入醋，炒匀，撒入余下的芝麻油，即可

特点:

色泽金黄，兔肉鲜嫩，咸甜酸香

所属菜系：韩国

桂花干贝

原料:

"干贝100克,鸡蛋2个,熟火腿末、黄瓜皮末各少许,料酒5克,精盐1克,葱姜末各10克,花生油25克。

制作方法:

1.将干贝除去筋,用水洗净,放入盆中,注入温水浸泡1小时,然后上屉蒸3小时取出,滗净汤,用手将干贝撕碎。2.将鸡蛋打入碗中并打散,再加入料酒、精盐和干贝,搅拌均匀。3.将15克花生油注入油锅,上火烧至六成热时放入葱姜末炆锅,随即倒入鸡蛋和干贝煸炒,并用铁筷子将鸡蛋、干贝划散,边炒边注入花生油,以免粘锅。待炒至鸡蛋熟时烹入少许料酒,出锅后倒入盘中,散熟火腿末、黄瓜皮末即可。

特点:

所属菜系: 满汉全席

桂花栗子羹

原料:

板栗250克，白糖150克，糖桂花少许，湿淀粉适量，红枣（蒸酥去皮）50克。

制作方法:

"板栗洗净斩成二半片，煮至皮壳能剥开捞出，剥掉壳及皮。放入碗中上笼，盖严笼帽，蒸至酥透出笼，冷后切成粒。锅洗净，放入水一大碗烧滚，放入

白糖、栗子、红枣滚至糖溶于水中，端至小火略焖一焖，放入桂花，用湿淀粉推匀，着成玻璃形薄芡，出锅装碗即成

特点:

栗子富含蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素、植物纤维等营养。桂花栗子羹是有名的栗馐，口感香而甜糯

所属菜系：其他

桂花核桃冻

原料:

糖桂花5克、核桃仁250克。石花菜15克、奶油109克、白糖50克、菠萝蜜10克。

制作方法:

先将核桃仁加水磨成浆。炒锅置火上，加清水250克和石花菜烧至熔化，加入白糖拌匀。将核桃仁浆和石花菜、白糖汁混合拌匀，放入奶油和匀后置火上加热至沸出锅，倒入铝盒内，待冷后放入冰箱冷冻。冻好后，用刀划成菱形块入盘浇上桂花、菠萝蜜，再浇上冷甜汁或汤水即成。

特点:

软嫩爽滑，。甜香清凉，奶香、桂香融一盘，并具有养血明目，生津止渴之功效。

所属菜系：川菜

桂花炖鸭

原料:

净鸭1只（重1000克以上），桂花糖50克，料酒、精盐各适量。

制作方法:

制法：净鸭内外用盐擦匀；将料酒、桂花糖放入大碗内调匀，把碗置于沙锅内，碗外注清水过半，上搁一井字形竹架，将鸭的破腹处覆于竹架上，防止弄翻碗中佐料；沙锅置旺火上煮1小时，改用小火炖30分钟，蒸至香味扑鼻为止；开锅，取掉大碗，放鸭于锅中（锅中存水很少），将碗中余汁浇于鸭面上即可上桌食用。

功效：滋阴清肺，和胃止痛。

用法：佐餐食用。

应用：适用于肺阴虚有热咳痰黏稠者及一般中老年人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴清肺，和胃止痛

所属菜系：其它菜系

桂花狗肉

原料:

狗上脑200克，鸡蛋液100克，精白面粉150克，料酒10克，精盐2克，味精2克。植物油1。5公斤，葱米5克，香油10克，芝麻盐15克。

制作方法:

1、将狗上脑肉放入清水中浸泡，洗净，置于砧墩上，片成2厘米厚的大片，然后，剖上十字刀，剖后切成5厘米宽，7厘米长的片，放入瓷盆内，加入料酒、精盐、味精拌匀入味，再加入鸡蛋液和清水100毫升，放入精白面粉，搅拌均匀，待用。2、炒锅上火烧热，加入植物油，烧至五成热时，一片一片地放入肉片，炸至嫩黄色时，倒入漏勺内，控干油，锅内留15克余油，放入葱末煸出香味，倒入桂花肉，加入香油，急翻几个身，出锅，入盘。4、食用时，随跟芝麻盐一碟，即可。

特点:

色泽金黄，脆香松散，金黄似桂花。

所属菜系: 韩国

桂花粥

原料:

桂花（阴干）3克，粳米50米，红糖少许。

制作方法:

桂花与淘洗干净的粳米同煮粥，熟时调入红糖即可作早晚餐服食。

功效：清热除秽，醒脾悦神，治因脾胃虚弱、饮食不化、积滞肠胃、蕴而化热、浊热重蒸所致的牙痛、口臭。对痰湿困难、胃口不开、痰盛、喘咳，也有治疗作用。

特点:

清热除秽，醒脾悦神，治因脾胃虚弱、饮食不化、积滞肠胃、蕴而化热、浊热重蒸所致的牙痛、口臭。对痰湿困难、胃口不开、痰盛、喘咳，也有治疗作用。

所属菜系：其它菜系

桂花糖大栗

原料:

净栗子肉200克。糖桂花5克、红绿丝5克。白糖50克、熟猪油30克、淀粉15克。

制作方法:

将栗子肉上笼蒸30分钟，取出切成筷头大小的丁状。炒锅上火烧沸，舀入清汤。放入栗丁，加入白糖、熟猪油烧沸，1分钟后加入糖桂花，用水淀粉勾芡，起锅盛入碗中，撒上红绿丝即成。

特点:

栗肉细腻，酥糯香甜，为中秋时节筵席上二道上等甜菜。

所属菜系：江苏菜

桂花红枣羹

原料:

桂花5克，红枣250克，白糖30克。

制作方法:

制法：先将红枣洗净，用开水泡2小时，捞出，控干水。锅内添水，放白糖，烧开，撇去浮沫，红枣下锅，用中火煨熟烂，待水将烧干时，入桂花即可食用。

功效：补脾和胃。

用法：随意食用。

应用：适用于脾胃气虚，食纳欠佳者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脾和胃

所属菜系：其它菜系

桂花羊肉

原料:

羊肉四两；葱末少许；鸡蛋黄液二只；花椒盐二钱；面粉一两；胡椒粉一分；湿淀粉二钱；香菜一小碟；精盐；甜面酱；黄酒；芝麻油；味精、食油

制作方法:

1.选用羊腰窝肉，片成二分厚的肉片，在肉两面用刀交叉划一下，再用刀面拍松，切成四分宽、五分长的小块放碗内，加入精盐、味精、黄酒、胡椒粉拌匀，再加入鸡蛋黄液、湿淀粉、面粉和清水适量，搅成糊状，裹匀肉块。2.锅放炉火上，放入食油烧至七成热时，将肉块抓起散放油锅中，并用手勺推动，防止粘连，炸至肉块起壳接近成熟时捞起；待油温回升至八成热时，倒入肉块复炸至金黄香脆捞起。3.倒去锅中炸油，放入葱末，加入肉块，淋上芝麻油翻炒两下出锅装盘。配以花椒盐、甜面酱、香菜段各一小碟上桌佐食

特点:

此菜色泽香脆，肉块鲜嫩味美。

所属菜系：其他

桂花肉

原料:

瘦肉半斤，鸡蛋两个，糯米粉二两，生抽、糖、醋、酒、盐、麻油适量

制作方法:

(1)瘦肉切约三分厚大片，用刀背敲捶，使肉质纤维松开，切成小块用糖、盐酒略腌一下。(2)鸡蛋打散与糯米粉调和成蛋糊，然后把腌好的肉拌入。炸油烧至8成热，将肉块逐个放入，略炸捞起，待油温回升后复炸至金黄，捞起滴干油。加入糖、醋、盐、麻油生粉、味精埋献盛起。

特点:

所属菜系：浙江菜

桂花莲子

原料:

干莲子100克，鲜桂花、白糖各50克，糯米粉150克，食用碱、糖桂花、熟芝麻各5克。

制作方法:

每人每天都要睡眠，大多数人一生中的睡眠时间超过生命的1/3。

睡眠对人体健康十分重要，充足的睡眠（每天8小时左右）能消除疲劳，恢复体力；保护大脑，恢复精力，使人精力充沛，思维敏捷，办事效率高；增强免疫力，提高抗病能力，康复机体；促进儿童生长发育（睡眠期血浆生长激素可以连续数小时维持高水平，生长速度加快）；保护人的心脏；加快皮肤再生，有益于皮肤美容；延缓衰老，促进长寿。

最新研究结果显示，睡眠不足对健康的威胁与不良饮食习惯和缺乏锻炼对健康的威胁一样严重。睡眠不足，或者在正常的睡眠时间没有得到充分的睡眠，都可能严重危害人体健康。美国芝加哥大学睡眠实验室研究证实，得不到睡眠的老鼠表现出紧张、烦躁、体温下降、体重下降，在第17天时死亡。这说明，睡眠是生命至关重要的因素之一。

研究人员指出，如果不吃饭，人可以活20天；不喝水，可以活7天；不睡眠，只能活5天。所以对于人来讲，睡眠比吃饭更为重要。睡眠不佳的人智力及记忆力明显下降，面色灰黄，精神萎靡，抵抗力差。长期睡眠障碍（失眠或浅睡眠）不仅会降低工作效率，还会导致高血压、冠心病、中风、消化系统疾病和抑郁症等精神疾病。澳大利亚社会调查中心对部分城镇居民健康状况的调查结果表明，许多女子由于睡眠不足，出现提早开始脱发，面部失去光泽，肌肉松弛，皱纹早生，眼睛变小，脊背过早开始弯曲，乳房及小腹下垂，神经衰弱，容易动怒。另有研究证实，一天睡眠质量不高，76%的人第二天的免疫力大幅度下降，而经常失眠者的衰老速度是正常人的2.5--3倍。由此可见，只有保持充足而高质量的睡眠才能使人精力旺盛，健康长寿。

研究表明，一些食物具有良好的催眠作用。如牛奶中含有一种使人体产生疲倦感觉的色氨酸。失眠者在临睡前喝一杯热牛奶，可以很快入睡。小米粥和淀粉中的色氨酸含量都很高，食后可以提高人脑内的色氨酸含量，起到催眠作用。蜂蜜含有较多的对脑细胞有营养作用的物质。既可为人体提供热源，又有较好的安眠作用，睡前用50克蜂蜜温开水冲服，可有良好的安眠效果。黄花菜含有较多的氨基酸、磷、钙和维生素等物质，常食黄花菜有较好的健脑、安眠的效果。此外，大枣、核桃、桑椹子、龙眠、百合、莴笋及动物心脏等也有较好的助眠作用。

中医学认为心主血脉，主神志，心血充足则睡眠正常，心血不足则心神不宁，日夜难眠。故凡能养心安神的中草药多具有助眠作用，如酸枣仁、柏子仁、百合等。若将能助眠的食物和中草药制成膳，其安神助眠作用将更佳。

制法：先将鲜桂花择洗干净，装盘；煮锅内放入清水烧开，加碱溶化后，放进干莲子，不停地搅拌，见莲子外皮脱落，水色发红，即可倒出锅中水，再放入清水漂洗，后用牙签捅出莲芯洗净控干，放入碗内，加水上笼用旺火蒸20分钟取出晾凉；先拣饱满的莲子放在糯米粉中，使莲子表面上均匀地沾上一层糯米粉后放入漏勺中，在沸水锅中浸烫，连续3次，使粉粘在莲子上，倒入糯米粉中粘粉，再下沸水锅中浸烫，使莲子外层裹上较厚的粉衣待炸。炒锅烧热，放油烧至七成热，投入粘满米粉的莲子炸制，炸时不断地用小手勺翻动，待呈金黄色时捞出控油；炒锅留底油，加入白糖、清水，用手勺不断地搅拌均匀，待糖溶化成浆液，色呈淡黄，稍有黏性起丝时，放入糖桂花，再放入炸脆的莲子，用手勺轻轻推匀，撒上熟芝麻和鲜桂花，放入涂过油的大平盘中即成。

功效：健脾止泻，养心安神。

用法：随意食用。

应用：适用于心脾两虚引起的失眠者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点：

健脾止泻，养心安神

所属菜系： 其它菜系

桂花赤豆粥

原料:

白糯米500克（洗净），赤豆150克（洗净），红糖40克，桂花5朵。

制作方法:

制法：将赤豆焖酥。糯米投入沙锅中，用旺火烧煮至沸后，加入焖酥的赤豆，边烧边用勺搅动，防止粘锅。至米粒开花时再加入红糖与桂花瓣搅匀即可成。

功效：健脾益气。

用法：早、晚餐食用。

应用：适用于脾胃气虚贫血者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾益气

所属菜系：其它菜系

桂花赤豆糕

原料:

糖桂花14克，糯米粉、粳米粉各500克，赤豆、白糖各100克。

制作方法:

制法：赤豆洗净煮烂备用。将糯米粉、粳米粉、白糖倒入盆内，拌匀，取出少许作面料用，随后分次倒入清水，用双手拌揉至水全部吃尽，再把煮烂的赤豆倒入拌匀。取木蒸笼一只，下面垫上一块蒸布，把拌匀的糕料倒入，开着盖用旺火沸水蒸约20分钟左右，见蒸汽直冒，面上蒸粉呈赤色时，再把少许用作面料的糕粉均匀撒在上面，加盖略焖片刻，即熟，在蒸糕上撒上糖桂花，用刀切成方块食用。

功效：补益脾胃，强壮身体。

用法：可作主食或点心随量食用。

应用：适用于脾胃虚弱，体虚乏力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益脾胃，强壮身体

所属菜系：其它菜系

桂花酒酿元宵

原料:

材料: 花生粉、糯米粉各90克 猪板油60克 酒酿1大匙 桂花酱1/2大匙
调味料: a料: 盐1小匙 绵白细糖100克 麦芽糖60克
元宵粉: 糯米粉540克 淀粉60克

制作方法:

1、猪板油去皮，剁碎，放入下班玻璃碗中。2、加入a料，用手抓拌成泥状。3、加入花生粉拌匀，再加入糯米粉调整4、用力压成扁平块状，先切长条，再切成1。5厘米的立方块备用。5、糯米粉、淀粉混合过筛均匀，倒入竹箩中；馅料排入漏勺，浸入水中迅速捞起。6、将馅料摊撒在竹箩中，摇晃竹箩使馅料在粉中滚动，均匀粘裹上粉，取出排入漏勺，迅速放入水中做第二次过水的动作，马上捞出，再放入竹箩中摇晃粘粉，重覆摇晃与过水的动作至元宵摇成适当大小即可。7、摇好的元宵放入滚水中改小火煮至浮起，1分钟后熄火，捞出盛碗；另一锅中倒水煮滚，加入酒酿及桂花酱即可冲入碗中。

特点:

色泽鲜亮，齿颊留香。

所属菜系: 浙江菜

桂花酒酿元宵

原料:

材料: 花生粉、糯米粉各90克 猪板油60克 酒酿1大匙 桂花酱1/2大匙
调味料: a料: 盐1小匙 绵白细糖100克 麦芽糖60克
元宵粉: 糯米粉540克 淀粉60克

制作方法:

1、猪板油去皮，剁碎，放入下班玻璃碗中。2、加入a料，用手抓拌成泥状。3、加入花生粉拌匀，再加入糯米粉调整4、用力压成扁平块状，先切长条，再切成1.5厘米的立方块备用。5、糯米粉、淀粉混合过筛均匀，倒入竹箩中；馅料排入漏勺，浸入水中迅速捞起。6、将馅料摊撒在竹箩中，摇晃竹箩使馅料在粉中滚动，均匀粘裹上粉，取出排入漏勺，迅速放入水中做第二次过水的动作，马上捞出，再放入竹箩中摇晃粘粉，重覆摇晃与过水的动作至元宵摇成适当大小即可。7、摇好的元宵放入滚水中改小火煮至浮起，1分钟后熄火，捞出盛碗；另一锅中倒水煮滚，加入酒酿及桂花酱即可冲入碗中。

特点:

"色泽鲜亮，齿颊留香,有桂花酒的清香。

所属菜系: 浙江菜

桂花长春酒

原料:

党参、生地、茯苓各150克，白术、白芍、当归、神曲各100克，川芎50克，桂花500克，桂圆肉400克，高粱酒15千克。

制作方法:

制法：将党参、生地、茯苓、白术、白芍、当归、神曲、川芎、桂花、桂圆肉去杂质洗净，沥干水分，烘干共研成粗末，装入布袋中，并用高粱酒浸泡4--5日，滤去渣，加入冰糖适量即可服用。

功效：补中益气，养血活血。

用法：适量饮用，每日3次。

应用：适用于气血亏虚者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补中益气，养血活血

所属菜系：其它菜系

桂花鱼条

原料:

鲈鱼肉200克。鸡蛋2个。湿淀粉15克、面粉50克、椒盐适量、精盐2克、绍酒5克、姜汁水10克、胡椒粉1克、甜面酱25克、猪油1000克（实耗油110克）。

制作方法:

将鱼肉批成长方条，加精盐1.5克、味精1克和绍酒、胡椒粉、姜汁水等拌渍待用。鸡蛋磕入碗中，加精盐0.5克、味精0.5克打散，加湿淀粉搅匀，然后加入面粉40克、清水适量调成蛋糊，炒锅置中火上，下猪油至五成热（约110℃）时，将鱼条沾面粉拖蛋糊下锅炸至结壳捞出，捡去碎末，待油温回升成六成热（132℃）时，将鱼条全部倒入复炸至金黄色捞出，装盘即成。上桌随带甜面酱、椒盐碟。

特点:

鱼条金黄，外皮松酥，内酿鲜嫩，焦香浓郁。

所属菜系：浙江菜

桂花鱼翅

原料:

主料水发鱼翅针150克，鸡蛋黄150克，火腿末30克。调料大油50克，料酒10克，盐2克，味精2克，葱姜油25克，毛姜水适量。

制作方法:

(1) 把水发鱼翅下入开水锅内，加适量的碱煮沸，后再用开水氽两次去掉腥味和碱性味，捞出来放在碗里。(2) 再在鱼翅碗里加入鸡蛋黄、盐毛姜水、料酒、味精等，用筷子搅拌均匀。(3) 把大油倒入炒勺内，烧热后，将鱼翅和调匀的鸡蛋黄倒入，用中火烧片刻，用手勺搅拌，用手勺搅拌，炒至松散。(4) 炒熟后滴入葱姜油，盛放于盘内，在上面再撒上火腿末即成。

特点:

色泽黄白，柔软鲜嫩，滋味芳香，清淡爽口。

所属菜系: 其他

桂髓鹌鹑汤

原料:

鹌鹑1只，猪脊髓30克，桂圆肉30克，桂皮3克，冰糖6克，姜、葱适量

制作方法:

"[制法]: 1.鹌鹑剥净，去内脏及脚，洗净切小块；猪脊髓去血丝，略洗；桂圆肉洗净，备用。

2.将以上备用料全部放入炖盅内，加入清汤适量，炖盅加盖，置锅内用文火隔水炖2至3小时，调味供用。

[功能]: 补益肝肾、养心美容

[适用范围]: 用于贫血，营养不良，疲乏无力，形瘦气短，面色萎黄，头晕眼花等症，常用本汤有润泽肌肤，防止皮肤早衰、皱纹早现的作用。

特点:

补益肝肾、养心美容

所属菜系: 其它菜系

桂鱼汤

原料:

桂鱼150克，蘑菇10克，菠菜叶25克，鸡汤1500毫升，料酒5克，精盐15克，胡椒面1克，鸡蛋清3个，辣椒油5克，芝麻5克（焙好），味精6克，淀粉8克

制作方法:

1、将桂鱼肉去净刺，洗屈，切成长5厘米、宽约1.5厘米，厚3毫米的片，放入盆内，加入料酒、5克盐、0.5克胡椒面、2克味精，搅拌均匀，入味，腌渍约15分钟 2、蘑菇水发后，洗净，去掉蒂根；菠菜摘洗干净，取叶，切小片 3、将鸡汤倒入汤锅中，放入蘑菇、0.5克胡椒面、10克盐、4克味精，烧开后，下入菠菜叶，再煨开，待用 4、再将鸡蛋清打散，加淀粉拌匀，放入桂鱼片挂糊，放入开水锅内氽熟，捞出，投入汤锅内，加辣椒油，撒上芝麻，即可

特点:

白绿相间，口味香辣，桂鱼滑嫩

所属菜系：韩国

桂鱼虾干泡丝瓜

原料:

"桂鱼肉4两（160克），大虾干12只，丝瓜半斤（约300克），姜4片，清鸡汤1罐，水1杯。腌料：盐1/4茶匙，麻油及胡椒粉少许，生粉1茶匙，蛋白1汤匙,盐及胡椒粉适量。

制作方法:

1、桂鱼肉冲净抹干，切双飞，拌入腌料约10分钟。2、大虾干冲净，放碟内加1片姜，隔水蒸5分钟至软，丝瓜刨皮，冲净，取出。3、烧热4汤匙油，泡炒鱼片至变色刚熟，取出。4、用余下的油爆香姜片及丝瓜，炒至软身，加入清鸡汤与水煮滚至丝瓜软熟，加蒸好的虾干及鱼片炒匀，加调味料即成

特点:

入口鲜甜

所属菜系：粤菜

桂鱼虾干泡丝瓜

原料:

"桂鱼肉160克,大虾干12只,丝瓜300克,姜4片,清鸡汤1罐,水1杯. 腌料:盐1/4汤匙,麻油及胡椒粉少许,生粉1汤匙,蛋白1汤匙. 调味料:盐及胡椒粉适量.

制作方法:

"1.桂鱼肉冲洗抹干,切双飞,拌入腌料约10分钟. 2.大虾干冲净,放碟内加1片姜,隔水蒸5分钟至软,丝瓜去皮,冲净,切件. 3.烧热4汤匙油,泡炒鱼片至变色刚熟,取出. 4.用生油爆香姜片及丝瓜,炒至软身,加入清鸡汤与水煮滚至丝瓜软熟,加蒸好的虾干及鱼片炒匀,加调味料即成.

特点:

入口鲜甜.

所属菜系: 浙江菜

桂鱼虾干泡丝瓜

原料:

材料：桂鱼肉4两（160克），大虾干12只，丝瓜半斤（约300克），姜4片，清鸡汤1罐，水1杯。腌料：盐1/4茶匙，麻油及胡椒粉少许，生粉1茶匙，蛋白1汤匙。调味料：盐及胡椒粉适量。

制作方法:

1、桂鱼肉冲净抹干，切双飞，拌入腌料约10分钟。2、大虾干冲净，放碟内加1片姜，隔水蒸5分钟至软，丝瓜刨皮，冲净，取出。3、烧热4汤匙油，泡炒鱼片至变色刚熟，取出。4、用余下的油爆香姜片及丝瓜，炒至软身，加入清鸡汤与水煮滚至丝瓜软熟，加蒸好的虾干及鱼片炒匀，加调味料即成。心得：此菜因有桂鱼与虾干，所以入口鲜甜。

特点:

所属菜系：粤菜

桃仁粥

原料:

桃仁10～15克 粳米50～100克【来源】《多能鄙事》

制作方法:

"先将桃仁捣烂如泥，加水研汁去渣，同粳米煮为稀粥。【用法】每日1次，5～7天为一疗程。

【宜忌】用量不宜过大；怀孕妇女及平素大便稀薄者不宜服用。

特点:

活血通经，祛痰止痛。适用于高血压、冠心病心绞痛等。

所属菜系：其他

桃仁鸭方

原料:

光鸭一只（重约2000克）。虾仁50克、核桃仁15克，精盐15克、绍酒35克、葱25克、姜25克、丁香1克、干淀粉25克、花生油500克（实耗油100克）。

制作方法:

光鸭去内脏洗净，沥干水分后放入盘中，用精盐、绍酒、葱姜、丁香腌制20分钟，然后上笼蒸至酥烂，取出。将鸭子骨头剔除，保持整形，皮朝下放入盘中待用。桃仁用沸水浸泡，水中略加点精盐，然后剥去皮，切成粗粒。虾仁洗净斩成茸，加调料搅拌成糊。在鸭肉上拍一层干淀粉后铺上虾糊，并塌平，撒上桃仁。锅上火烧热，放入花生油，烧至六成热（约150℃）时投入鸭方煎炸至金黄酥脆，起锅沥油，改刀装盘即成。

特点:

色泽金灿，香酥透味。

所属菜系：江苏菜

桃园三结义（寺院菜）

原料:

用料：冬菇、熟笋、熟水面筋、松仁、熟土豆、熟胡萝卜、清水马蹄（净荸荠）、核桃、青椒（或黄瓜）、青菜（或菠菜）、酱油、味精、精盐、白糖、料酒、醋、淀粉、姜末、麻油、胡椒粉。

制作方法:

1、将冬笋、水面筋分别切成米粒状，放精盐、味精、姜末拌和，再和湿淀粉拌和。松仁下四成热油锅稍炸捞起。2、将冬菇水发后，切成四分长、三分宽的条，加味精、盐、糖、料酒稍腌一下，放在干淀粉上滚一下。3、将熟土豆与熟胡萝卜砸成泥。用布裹挤水分，加姜末拌和。将水发冬菇与冬笋切丝，放入拌和的泥中。4、将青椒在沸水中泡一下，放精盐、味精拌一下，切成叶状。马蹄、核桃仁分别围在长盘边沿，与青椒相衬。5、开油锅，油四成热时，将上浆的冬笋、水面筋粒放入油锅，呈白色时捞起。另用炒锅放汤、味精、精盐烧开后用淀粉勾芡。随即倒上面筋与松仁，放料酒，装在长盘口一头。6、炒锅上火，放油，将拌好的土豆泥放入锅内，加盐、味精、白糖和白醋一搅，起锅装在长盘的另一头，即成。

特点:

"清香鲜脆,凉爽开胃,夏日美味凉菜之一.

所属菜系：浙江菜

桃子色拉

原料:

桃子6只，水750毫升，糖350克，丁香花蕾6粒，小豆蔻6克。

制作方法:

1.用糖，丁香花蕾，小豆蔻和水制成糖水，煮沸加盖，浸泡十分钟。2.将桃子去皮，保留圆形，浸渍在热糖水中。3.然后取出，切片，将核挖去。4.装在汤盆内，浇上卤汁，把桃子包裹起来。

特点:

色泽宜人，回味微甜

所属菜系：浙江菜

桃李鲜肫丁

原料:

用料: 肫丁125克, 甜桃3个, 南华李3个。调料: 葱3段, 姜花5片, 蒜茸3茶匙, 湿淀粉, 绍酒各3茶匙, 麻油、白糖各2茶匙, 胡椒粉1茶匙, 植物油300克。

制作方法:

"将甜桃、南华李去核后, 切为丁; 再将肫丁用滚水飞过。炒锅放植物油烧四成热, 将肫丁放入拉油至熟, 倒在笊篱里沥油。

利用锅中余油, 将葱段、姜花、蒜茸、肫丁甜桃丁南华李丁放在锅中, 放入绍酒, 放入用湿淀粉、胡椒粉、芝麻香、白糖油调匀成芡汁, 加熟油和匀

特点:

此菜鲜甜带酸, 属特殊风味。

所属菜系: 其他

桃杞鸡卷

原料:

公鸡一只（约1000克）。枸耙50克、核桃仁100克，菜油200克、芝麻油25克、味精1克、料酒10克、盐3克、姜10克。葱10克、白卤汤750克。

制作方法:

将公鸡宰杀后去毛和内脏，洗净，由脊背下刀剔骨，保持整形不破裂。姜葱切片。把鸡用盐、料酒，味精抹匀。加姜、葱腌渍3小时。核桃仁用开水泡后去皮，下油锅炸熟。枸杞洗净备用。将鸡肉内的姜、葱去掉，皮朝下放在案板上理伸，把枸耙、核桃仁混合，放在鸡肉面上卷成筒形，用线捆紧。烧沸卤汤，放入鸡卷，煮30分钟，煮时撇去浮沫。煮好捞出晾冷。解去线布，刷上芝麻油，切成圆片即成。

特点:

肉质红润，软烂鲜嫩，卤香味浓，并具有补精添髓，补中益气，明目健身之功效。

所属菜系：川菜

桃梨焖牛肉丁

原料:

原料: 牛腿肉 7 5 0 克, 桃子 3 个 (约 4 0 0 克), 生梨 3 个 (约 4 0 0 克), 葡萄干 5 0 克, 土豆 1 2 0 克, 葱头 1 0 0 克, 番茄 2 5 0 克。调料: 食油 1 0 0 克, 精盐、胡椒粉适量

制作方法:

(1)将牛肉洗净切方丁; 桃子、生梨除皮去核剖成两片, 番茄洗净切丁, 土豆洗净去皮切滚刀块; 葱头洗净切末; 葡萄干洗净, 备用。
(2)把锅烧热后倒入食油, 待油温 6 成时, 放入葱头末炒至微黄, 放入牛肉丁煎至上色, 放入番茄丁稍炒, 倒入适量牛肉清汤 (汤液不宜过多), 用大火煮沸后, 改用温火焖 1 小时, 放入桃子、生梨、土豆焖熟后, 加入精盐、胡椒粉、葡萄干调好口味即可。
(3)食用时将牛肉丁盛盘, 放上桃子, 生梨即可。

特点:

清香适口, 别具风味。

所属菜系: 其他

桃梨焖牛肉丁

原料:

牛腿肉 7 5 0 克, 桃子 3 个 (约 4 0 0 克), 生梨 3 个 (约 4 0 0 克), 葡萄干 5 0 克, 土豆 1 2 0 克, 葱头 1 0 0 克, 番茄 2 5 0 克。调料: 食油 1 0 0 克, 精盐、胡椒粉适量

制作方法:

将牛肉洗净切方丁; 桃子、生梨除皮去核剖成两片, 番茄洗净切丁, 土豆洗净去皮切滚刀块; 葱头洗净切末; 葡萄干洗净, 备用。把锅烧热后倒入食油, 待油温 6 成时, 放入葱头末炒至微黄, 放入牛肉丁煎至上色, 放入番茄丁稍炒, 倒入适量牛肉清汤 (汤液不宜过多), 用大火煮沸后, 改用温火焖 1 小时, 放入桃子、生梨、土豆焖熟后, 加入精盐、胡椒粉、葡萄干调好口味即可。食用时将牛肉丁盛盘, 放上桃子, 生梨即可。

特点:

清香适口, 别具风味。

所属菜系: 浙江菜

桃花鸡腿

原料:

生鸡腿二只（重约400克）。猪肥膘肉50克、酱虾仁150克、净核桃肉100克、净荸荠50克、火腿末15克、香菜25克。葱白10克、小葱末5克、面粉20克、绍酒15克、醋15克、熟猪油300克（耗油100克）、味精1.5克、精盐2克、辣酱油）碟。

制作方法:

鸡腿骨拆掉（关节末端留2厘米）腿部厚肉批薄（保持完整），用刀背拍平，虚刀纵横排斩一遍，放精盐2克、葱白2克、绍酒5克、辣酱油少许腌渍备用，酱虾仁剁末，荸荠拍碎剁细末，与另5克葱白切末，抹在一起加入绍酒5克、味精1.5克拌匀，成虾敷料备用。核桃肉用沸水泡去衣切成茸粒。将腌好的鸡腿两面拍上面粉，鸡皮朝下摊入大盘，把搅拌好的虾敷料分成两份分别放在鸡腿上铺平，把核桃粒、火腿末、小葱末均匀地撒在虾敷料上并用手指轻轻揸一下。炒锅置火上，烧热滑油后，下猪油150克加热至五成热（约110℃）时，将鸡腿（皮朝下）入锅，用火煎3分钟，翻身煎2分钟（煎时锅要不停旋转），再将鸡腿翻转，沿锅边浇入猪油150克，转动炒锅继续在小火上温煎5分钟左右至熟，将余油沥尽，立即烹绍酒、醋各5克，迅速出锅，改刀成长条块，拼放入盘中成整鸡腿形，两边加上香菜，上桌随带辣酱油。

特点:

配料讲究，鸡腿黄嫩，辅料色艳，肉质鲜香，滋味多样。

所属菜系：浙江菜

桃酥豆泥

原料:

扁豆150克、黑芝麻10克、核桃仁5克、白糖120克、猪油150克

制作方法:

"【菜名】桃酥豆泥

【所属菜系】

【特点】健脾胃，补肝肾，润五脏。适用于、大便燥结、肾虚、须发早白等症。亦可作老年人的保健益寿食品。

【原料】扁豆150克、黑芝麻10克、核桃仁5克、白糖120克、猪油150克

【来源】《民间食谱》

【制作过程】

将扁豆淘净，加沸水煮，捞出挤去外皮，放入碗内，加清水淹没扁豆仁，上笼蒸约2小时，待蒸至熟烂，取出沥水，捣成泥。将黑芝麻炒香，研细待用。将锅置火上，放入猪油，待油热时，即倒入扁豆泥翻炒至水分将尽时，放入白糖炒匀(炒至不粘锅为度)，再放入猪油

特点:

健脾胃，补肝肾，润五脏。适用于、大便燥结、肾虚、须发早白等症。亦可作老年人的保健益寿食品

所属菜系: 其它菜系

桃酥豆泥

原料:

扁豆150克、黑芝麻10克、核桃仁5克、白糖120克、猪油150克

【来源】《民间食谱》

制作方法:

"1. 将扁豆淘净，加沸水煮，捞出挤去外皮，放入碗内，加清水淹没扁豆仁，上笼蒸约2小时，待蒸至熟烂，取出沥水，捣成泥。 2. 将黑芝麻炒香，研细待用。 3. 将锅置火上，放入猪油，待油热时，即倒入扁豆泥翻炒至水分将尽时，放入白糖炒匀(炒至不粘锅为度)，再放入猪油,芝麻,白糖,核桃仁,溶化混合炒匀即成

特点:

健脾胃，补肝肾，润五脏。适用于、大便燥结、肾虚、须发早白等症。亦可作老年人的保健益寿食品。

所属菜系：其他

桃酥鸡糕

原料:

鸡脯肉300克。桃仁50克、猪肥膘50克、蛋清30克、生菜50克。素油500克、料酒10克、盐之克、味精0.5克、香油20克、糖10克、醋5克，干豆粉15克。

制作方法:

桃仁用温水泡10分钟捞起撕去皮，沥干，放入五成热油（约125℃）调锅中炸酥，捞出剁细。鸡脯、肥膘分别捶茸，去筋后与蛋清制成鸡惨，并加料酒、盐、味精和桃仁拌匀，装入盘内刮平呈方形（厚约1.4厘米），上笼蒸约10分钟即成鸡糕。取出晾冷后，改成一字条，裹上细干豆粉。炒锅置火上，下油烧至180℃。放入鸡糕，炸至呈浅黄色皮酥时，捞出装盘，淋上香油，再配上以糖、醋、香油拌匀的生菜即成。

特点:

酥香鲜嫩，宜于佐酒。

所属菜系：川菜

桑仁粥

原料:

桑椹30克(鲜者50克) 糯米100克 冰糖适量【来源】《粥谱》

制作方法:

"1. 先将桑椹浸泡片刻，洗净后与米同入砂锅煮粥。 2. 粥熟后，加入冰糖溶化即可。【用法】每日2次，空腹食用，可经常食。

【宜忌】平素大便稀溏或泄泻者忌用

特点:

补肝滋肾，养血明目。适用肝肾阴虚引起的头晕目眩、视力减退、耳鸣、腰膝酸软、须发早白及肠燥便秘等症。

所属菜系：其他

桑杏炖猪肺

原料:

桑叶2克、南北杏2克、猪肺50克、姜1片、蜜枣半粒、食用油、姜葱、食盐等。

制作方法:

"1、猪肺买回来后要先用清水对着肺喉冲洗一下，冲至发胀后放出水，如此重复几次。

2、烧红镬，用油及适量姜葱爆香猪肺，爆至干水捞起。

3、将桑叶、南北杏、猪肺、姜片、蜜枣一同倒进炖盅/煲内，待煮好后加入食盐调味即可。

要点：猪肺不要买鲜红色的，鲜红色的是充了血，炖出来会发黑，最好选择颜色稍淡的猪肺。

特点:

解感冒、润肺、止咳。

所属菜系：粤菜

桑椹藕粉蜜

原料:

新鲜熟桑椹150克，藕粉和制蜂蜜各30克，开水适量。

制作方法:

制法：先将藕粉用少许凉开水溶开，然后再冲入沸水并搅成稀糊状备用；新鲜熟桑椹（未熟透者不可用）去蒂洗净后至盆中压碎烂，用纱布过滤弃渣取汁，入沙锅用文火熬至稍稠状时加入藕粉糊和制蜂蜜，反复搅拌，直至呈浓稠状起锅，冷却后贮于瓶内即可。

功效：补肾养血，抗衰防老。

用法：每日早、晚各1次，每次10克，温开水冲服。

应用：适用于血虚所致体弱衰老者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾养血，抗衰防老

所属菜系：其它菜系

桑椹蜜膏

原料:

鲜桑椹1000克(干品500克) 蜂蜜300克【来源】《医学大辞典》

制作方法:

1. 桑椹洗净加水适量煎煮，每30分钟取煎液1次，加水再煎，共取煎液2次。2. 合并煎液，再以小火煎熬浓缩至较粘稠时，加蜂蜜至沸熄火，待冷装瓶。【用法】每次1汤匙，以沸水冲化饮用，每日2次。

特点:

滋补肝肾，聪耳明目。适用于失眠健忘、目暗耳鸣、烦渴、便秘及须发早白等症。

所属菜系：其他

桑椹酒

原料:

桑椹5000克，大米3000克，酒曲适量。【来源】民间方

制作方法:

1.将桑椹捣汁煮过，将米煮熟沥干，与桑椹汁液抖合，蒸煮后下酒曲适量搅抖和匀，装入瓦坛内。2.将瓦坛放在周围盛有棉花或稻草的箱子里发酵，根据季节气温不同，直到发酵到味甜可口时，取出食用。【用法】食用时，每次4汤匙，用开水冲服，或置锅中加水适量煮食。

特点:

补肝肾，明耳目，抗衰老。适用于肝肾不足之耳鸣耳聋、视物昏花等衰老征象。

所属菜系：其他

桑椹鸡蛋里脊肉

原料:

猪里脊肉300克，鸡蛋2个，山萸肉、女贞子、黑芝麻、桑椹、旱莲草、姜各15克，湿淀粉80克，熟猪油40克，白糖50克，蒜、醋、葱花各25克，草决明、泽泻、绍酒、酱油各10克，精盐、香油各1克，菜油700克（耗100克）。

制作方法:

制法：将猪里脊肉用刀拍松切条。姜、葱、蒜洗净，切成粒。盐、酱油、中药末（将山萸肉、女贞子、桑椹、旱莲草、草决明、泽泻洗净，烘干研制为细末）与肉条调拌均匀，再拌湿淀粉。另将酱油、白糖、葱、鲜汤、湿淀粉对成芡汁。炒锅置旺火上，下菜油烧至七成热，分散投入肉条炸成金黄色，表面发脆时捞起，滗去炸油。另放熟猪油、姜、葱末炒香，烹入芡汁搅拌均匀，加里脊肉，醋簸匀，淋上香油入盘即可食用。

功效：滋补肝肾，益血明目。

用法：佐餐食用。

应用：适用于肝肾阴虚引起的头晕、眼花、视力弱、耳鸣、须发早白、腰膝酸软等症。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋补肝肾，益血明目

所属菜系：其它菜系

桑葚粥

原料:

桑葚30克（鲜桑葚用60克），糯米60克，冰糖适量。

制作方法:

将桑葚洗干净，与糯米同煮，待煮熟后加入冰糖。

特点:

该粥可以滋补肝阴，养血明目。适合于肝肾亏虚引起的头晕眼花、失眠多梦、耳鸣腰酸、须发早白等症。

所属菜系：粤菜

桑蒲熘蛋泥

原料:

桑寄生10克，番蒲10克，鸡肝30克，鸡心1个，鸡蛋黄4个，熟猪油50克，味精1克，精盐2克，绍酒5克。

制作方法:

〔制法〕

(1)将桑寄生、香蒲去净尘埃，烘干研成粉末；鸡肝、鸡心洗净，剁成茸泥；鸡蛋黄搅散。鸡肝、鸡心泥加入绍酒、味精、精盐拌匀5分钟后，加入鸡蛋黄、中药末(桑寄生、香蒲末)拌匀。

(2)净锅置火上，加入熟猪油，烧至五成热时，放入蛋、肝茸泥，熘炒成熟，划散后起锅入盘。

〔功效〕

桑寄生味甘微苦，性平，有补肝肾、养血、固齿之功效。《本草害利》说它：“苦，坚肾，助筋骨，而固齿长发。

《本经》说，香蒲“主五脏心下邪气、口中烂臭，坚齿明目聪耳。久服轻身耐老。

鸡肝、鸡心补血，鸡蛋黄滋阴养血。因鸡肝、鸡心、蛋黄含有大量的钙、磷、铁营养丰富，成菜后滋阴清热，是健牙洁齿的佳肴。

此菜滋阴养血，因齿长发。适用于胃肾明不足所致的牙齿失健，肾阴不足，虚火上升，胃阴亏损等症。

特点:

此菜质地松散，鲜香爽口。

所属菜系：其它菜系

桔形虾仁

原料:

虾仁500克, 猪肥肉50克, 罐頭竹笋100克, 鲜豌豆25克, 蛋清1个, 料酒10克, 鸡汤150毫升, 盐5克, 淀粉25克, 味精5克, 鸡汤15克, 芝麻油25克, 葱姜末10克

制作方法:

1、将虾仁漂洗干净, 猪肥肉洗净, 去筋膜, 切成片后与虾仁250克排斩成茸, 放入庖盆中, 加入收清、淀粉、盐, 用力搅拌均匀待用
2、再将罐頭竹笋切成直径为2厘米, 厚3毫米的金钱形片12片, 放入盆内
3、另将虾肉茸挤成12个丸子, 放在冬笋片上
4、把余下的250克虾仁, 拌上蛋清、盐、淀粉上浆, 放入温芝麻油中, 划熟, 控去油
5、再把划熟的虾仁围在虾丸上, 在虾仁顶端上放上一粒鲜豌豆, 即成桔子形, 放入蒸锅蒸熟, 取出
6、取炒锅烧热, 放入芝麻油, 烧热放入葱姜末煸炒出香味, 加入鸡汤、盐、料酒、味精, 烧开, 放入水淀粉勾芡, 淋入熟鸡油, 出锅, 浇在桔形虾仁上
7、食用时, 配五谷饭同吃, 即可

特点:

呈桔黄色, 造型美观, 鲜嫩清香

所属菜系: 韩国

桔梗冬瓜汤

原料:

冬瓜150克，杏仁10克，桔梗9克，甘草6克，食盐、大蒜、葱、酱油、味精各适量。

制作方法:

制法：将冬瓜洗净、切块，放入锅中，加入食油、食盐煸炒后，加适量清水，下杏仁、桔梗、甘草一并煎煮，至熟后，以食盐、大蒜等调料调味即成。

功效：疏风清热，宣肺止咳。

用法：食冬瓜饮汤。每日1剂，佐餐服食。

应用：适用于风邪犯肺型急性支气管炎患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

疏风清热，宣肺止咳

所属菜系：其它菜系

桔烧巴

原料:

猪肥膘（150克）、红糟（45克）、白糖（65克）、盐（少许）、红粉（少许）、发粉（少许）、面粉（130克）、麻油（少许）

制作方法:

一、将猪肥膘片成长1寸半，宽7分的长方片，放在用红糟、糖、盐拌和的卤内抓一抓，并放着腌一天。腌的时间不要过久或过短，过久了太咸，过短则不入

味。二、将面粉、红粉、发粉放在碗里，加水调成薄糊。三、开温猪油（500克）、将猪肥膘一片片地放在薄糊里拖一拖，随即放入油锅，用旺火炸酥，捞出后浇上麻油，倒在盘里即好。

特点:

呈红黄色，味咸甜而酥脆，形如一瓢瓢的桔子，因此称为“桔烧巴”(福建菜)

所属菜系：闽菜

桔烧鳗

原料:

海鳗鱼肉（500克）、猪肥膘（75克）、鸡蛋白（4只）、红糟（45克）、黄酒（20克）、白糖（20克）、盐（少许）、面粉（75克）、麻油（45克）

制作方法:

一、将鳗鱼的肚皮剖开，去肚肠，洗清，取其当中的一段，约500克，再一剖为二，片成长1寸半、宽7分的长方片12片，每片再片成2片，但要留一边不能片断；猪肥膘切成长1寸3分、宽6分的长方片12片；红糟、糖、酒、盐调和在小碗里。二、将鳗鱼片放入用盐和酒调和料内浸一下；反膘片放在小碗调料里抓一抓，一片一片地夹在鳗鱼片的当中，鱼片四周抹上蛋白与面粉调和的糊，封住隙缝。三、开温火热猪油（700克）锅，将鳗鱼片放下去炸酥（约五分钟）、泌去油，加麻油略炒即好。

特点:

(福建菜)

所属菜系: 闽菜

桔络丸子

原料:

水磨糯米粉75克。白糖75克，干淀粉20克、糖桂花1克、无核蜜桔2个。

制作方法:

将桔子剥去外皮，逐瓣去膜，每瓣桔肉切4段，小瓣膜上如带有桔肉，应将汁水挤出，与桔肉段一起待用。将干淀粉5克撒在盘内，水磨粉捏碎，取1/5入沸水煮熟，挤干水分，与其余粉混合揉透，搓成直径0.7厘米的丸子。炒锅内放清水500克，沸后放入丸子，待丸子浮起，撇去浮沫。即加入白糖，沸起时再撇去浮沫，干淀粉15克用水调糊，倒入锅内勾芡，再下桔肉段，起锅盛入荷叶碗，撒上糖桂花即成。

特点:

黄白相间，色调明快，汤团滑糯，清甜可口，增进食欲。

所属菜系：浙江菜

桔饼酿银耳----生津润燥，维持新陈代谢正常

原料:

材料：白木耳180克，罐头桔肉100克，桔饼4块，红枣5颗，太白粉水1大匙；调味料：果糖1--2大匙

制作方法:

做法:

1.白木耳洗净，泡软，去硬蒂，切小片；罐头桔肉打开；桔饼剥成小瓣片；红枣洗净备用。

2.白木耳及红枣放入锅中，倒入3杯水烧开，改小火继续煮30分钟，加入罐头桔肉、桔饼及果糖煮匀，再加入太白粉水勾芡即可。

注意：可在材料煮匀之后加入少许的枸杞，更具有调理气血的作用。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此汤除了能提供维持正常新陈代谢所需的养分以抵抗衰老的现象外，更具有滋补与生津润燥的功效。

所属菜系：其它菜系

梁溪脆鳊

原料:

活大鳊鱼750克。盐2克、醋5克、葱25克、姜15克、绍酒15克、酱油15克、白糖3克、芝麻油10克、豆油750克（实耗油100克）。

制作方法:

锅内清水烧沸，加盐、香醋、葱姜，投入活长鱼，速加盖，煮至鱼嘴张开，捞入清水中漂清。鱼腹朝里放案板上，左手捏住鱼头，右手持竹片从长鱼下巴处插入，沿脊骨直划至尾，再沿脊骨两侧划下整条鳊肉，洗净沥水，锅置旺火烧热，舀入豆油烧至七成热（约175℃）时，放入鳊鱼肉炸3分钟捞出，待油温升至八成热（约200℃）时，再放入鱼肉复炸4分钟，炸至松脆捞出。另用锅放少许油，加入葱姜末煸香，加绍酒，酱油、白糖、烧沸成卤汁，放入炸脆的鳊鱼肉颠翻，淋芝麻油，起锅装盘，撒上姜丝即成。

特点:

鳊肉松脆香酥，呈酱褐色，卤汁甜中带咸，佐酒佳肴。

所属菜系：江苏菜

梅子排骨

原料:

厚肉大排骨一斤，梅子两粒。葱两颗，红椒一只。腌料：绍酒，酱油各半汤勺。调味料：绍酒、生抽、浙醋、冰糖、盐、味精

制作方法:

"1.将排骨斩成大块，酸梅压烂，涂在近骨一面加上腌料腌一小时，放入滚油中炸两分钟盛起，然后待油温回升将排骨复炸一分钟。

2.红椒、葱一同切丝

3.烧热锅，下油两勺，加入调料慢火至糖溶，放入排骨，加盖煮两分钟，拌匀后煮至汁浓加入红椒丝、葱丝即可。

特点:

所属菜系：其他

梅子排骨

原料:

味精 厚肉大排骨一斤，梅子两粒。葱两颗，红椒一只。腌料：绍酒，酱油各半汤勺。调味料：绍酒、生抽、浙醋、冰糖、盐、

制作方法:

- ① 将排骨斩成大块，酸梅压烂，涂在近骨一面加上腌料腌一小时，放入滚油中炸两分钟，起，然后待油温回升将排骨复炸一分钟。
- ② 红椒、葱一同切丝，烧热锅，下油两勺，加入调料慢火至糖溶，放入排骨，加盖煮两分钟，拌匀后煮至汁浓加入红椒丝、葱丝即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

梅子甑鹅

原料:

麻酱50克、盐3克、糖100 味精3克、蒜茸15克、姜末10克、葱末5克 光鹅1只（约2000克）

制作方法:

(1)光鹅1只（约2000克）斩去脚和翼尖，剖腹取出内脏，洗净血水，抹干水分。(2)酸梅250克洗净，剁成茸，盛入碗内，加入麻酱50克、盐3克、糖100 克、味精3克、蒜茸15克、姜末10克、葱末5克、胡椒粉1克拌匀，倾入鹅肚内，洞口用线绞穿，皮上先用白醋10克抹匀（使油胆不易外流，以免）

特点:

此菜金红色，酸甜嫩滑，生津止渴，是夏季的时令菜（广东菜）

所属菜系：粤菜

梅子甑鹅

原料:

光鹅1只（约2000克）、酸梅250克、麻酱50克、盐5克、糖150克、味精3克、蒜茸15克、姜末10克、葱末5克、胡椒粉1克、白醋10克、酱油10克、生油1500克（耗150克）、水淀粉15克

制作方法:

(1)光鹅1只（约2000克）斩去脚和翼尖，剖腹取出内脏，洗净血水，抹干水分。酸梅250克洗净，剁成茸，盛入碗内，加入麻酱50克、盐3克、糖100克、味精3克、蒜茸15克、姜末10克、葱末5克、胡椒粉1克拌匀，倾入鹅肚内，洞口用线绞穿，皮上先用白醋10克抹匀（使油胆不易外流，以免鹅肉收缩），再用酱油6克抹匀。(2)烧热锅，放入生油1500克（耗150克），待油烧至八成热时，将鹅下锅炸至金红色时取出，盛入炖盆内。另用少许上汤，加入酱油4克、盐2克、糖50克，调和成红色汤汁，浇在鹅内，上笼蒸熟后取出，滗出原汤，鹅肉改刀斩件装原盆下锅烧透后，用水淀粉15克勾薄芡，淋在鹅肉面上即成。

特点:

此菜金红色，酸甜嫩滑，生津止渴，是夏季的时令菜（广东菜）

所属菜系：粤菜

梅子肉

原料:

猪精肉300克、荸荠25克、肥膘50克、蛋清一个（约20克）。白糖15克、猪网油50克、酱油25克、绍酒25克、醋25克、盐3克。姜汁水5克，葱5克、干淀粉15克、芝麻油10克、湿淀粉25克、猪油750克、胡椒粉1克。

制作方法:

猪肥瘦肉切细剁成末。放入碗中，加绍酒10克、盐、蛋清、姜汁水、胡椒粉搅上劲，将荸荠沸水氽过拍碎剁细倒入，加湿淀粉10克搅匀制馅待用。将网油摊平，硬筋敲平、裁成宽约8厘米的长条2条，撒上干淀粉，将肉馅放在网油的一侧，中间放入葱一根，卷成直径之厘米粗如筒形，用刀切成2厘米长的段，使中间葱梗一头略突出油面，放入撒有干淀粉的盘中，拌成肉九。取碗一只，放白糖、醋，酱油、绍酒15克、湿淀粉15克，加汤水25克，调成芡汁待用。锅置中火上，下猪油升温至六成热（约132℃）时，将肉丸下锅炸约1分钟捞出，待油温升高时复炸一次，沥去油。原锅留油少许，放葱炮锅，冲入配好的芡汁，随即将肉丸子下锅拌均匀。淋入芝麻油起锅即成。

特点:

外脆里嫩，酸甜适口。

所属菜系：浙江菜

梅子蒸排骨

原料:

材料: 肉排8两(约320克), 腌咸酸梅2~3个, 原粒豆鼓3汤匙, 美互片(切碎), 蒜1瓣(切碎), 红辣椒2只, 麻油2汤匙。调味料: 生抽1汤匙, 酒、砂糖各1条匙, 水1/4杯, 胡椒粉少许。

制作方法:

(1) 排骨洗净, 斩成2厘米长块。(2) 豆鼓洗净流干, 酸梅去皮、核, 与调味料混匀, 红辣椒去籽, 切段。(3) 烧热麻油, 慢火炒蒜至焦黄, 依次下豆鼓、红辣椒, 炒至香, 下排骨, 大火炒至排骨变色, 下(2)的酸梅调味料, 煮至滚。(4) 将(3)的梅子排骨置蒸碟内。用大火蒸约30分钟即成。

特点:

"辣鲜香,有开胃消食之功效

所属菜系: 浙江菜

梅子蒸排骨

原料:

肉排8两（约重200克），腌咸酸梅2-3个，原粒豆豉3汤匙，姜1片（切碎），蒜1瓣（切碎），红辣椒2只，麻油2汤匙调味料：生抽1汤匙，酒，砂糖各1茶匙，水1/2杯，胡椒粉少许。

制作方法:

1. 排骨洗净，斩成2厘米长块， 2. 豆豉洗净沥干，酸梅去皮，核与调味料混匀，红辣椒去籽，切段， 3. 烧热麻油，慢火炒蒜至焦黄，依次下豆豉，红辣椒，炒至香，下排骨，大火炒至排骨变色，下2的酸梅调味料，煮至滚。 4. 将3的梅子排骨置蒸碟内，用大火蒸约30分钟即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

梅子豉椒蟹

原料:

花蟹1.5斤，红辣椒2只，原料豆豉 2 汤匙，酸梅 4个，蒜头 2瓣，姜 2块，葱一棵（切段），油 3汤匙，绍酒 1茶匙，盐。糖各少许，水 1/2碗。芡料：生抽 1/2汤匙，粟粉 1/2茶匙，胡椒粉，麻油各少许。

制作方法:

（1）花蟹洗干净，打开蟹盖，去净内脏，抹干水分，原只隔水蒸熟，冷却后斩件。（2）姜去皮，拍裂，酸梅去核，蒜去衣，再与豆豉同捣烂，辣椒去籽，切段。（3）烧热油至滚，下姜片。辣椒爆片刻，下酸梅，蒜茸，豆豉，葱段，爆香后，洒入酒，加清水，下盐，糖，调匀芡料勾芡，随即放入蟹件，兜匀，上碟。

特点:

所属菜系：浙江菜

梅干菜烧肉

原料:

带皮五花肉500克，梅干菜100克料酒10克，姜块25克，精盐5克，酱油25克，高汤500克，味精2克，香油20克

制作方法:

"1、猪五花肉刮尽表皮毛污，切成3厘米见方的块，皮朝下，上剖十字花刀，保持皮面无损，用开水焯过。

2、炒锅置旺火上，用油炆锅，下五花肉、姜块、料酒煸炒。放入酱油，待上色后，加高汤，用旺火烧沸后倒入发好的梅干菜，转小火烧靠至肉酥烂、干菜柔软适口，直至锅中起自来芡后，加味精翻炒，起锅装盘即成

特点:

点 此菜色泽红褐，肉质酥烂，鲜香味厚，油而不腻。

所属菜系：粤菜

梅林里脊

原料:

猪里脊肉200克。蛋清2个、梅林番茄沙司150克。味精1克、酱油2克、白糖5克、盐2克、绍酒15克、醋5克、淀粉25克、面粉20克、熟猪油1000克（约耗75克）。

制作方法:

1.里脊肉批成0.5厘米的片，用刀平拍后再用虚刀来回排剁，然后切成直长2厘米、横长3厘米的菱形块，入碗用绍酒10克、精盐、味精拌匀腌渍，加蛋清、湿淀粉20克搅匀后，再加面粉拌匀待用。2.把番茄沙司、酱油、白糖、醋和绍酒5克、湿淀粉5克、清汤15克调成汁待用。3.锅置火上烧热，加猪油至五成热（约110℃）时，把肉块下锅，炸至结硬捞出，待油温升到七成热（约154℃）时，复炸，捞出沥油。4.锅留底油倒入调好的芡汁至稠浓时，放入炸好的里脊块，翻拌均匀，淋油出锅即可。

特点:

肉质酥嫩，色泽桃红，酸甜适口。

所属菜系：浙江菜

梅林里脊

原料:

猪里脊肉200克。蛋清2个、梅林番茄沙司150克。味精1克、酱油2克、白糖5克、盐2克、绍酒15克、醋5克、淀粉25克、面粉20克、熟猪油1000克（约耗75克）。

制作方法:

里脊肉批成0.5厘米的片，用刀平拍后再用虚刀来回排剝，然后切成直长2厘米、横长3厘米的菱形块，入碗用绍酒10克、精盐、味精拌匀腌渍，加蛋清、湿淀粉20克搅匀后，再加面粉拌匀待用。把番茄沙司、酱油、白糖、醋和绍酒5克、湿淀粉5克、清汤15克调成汁待用。锅置火上烧热，加猪油至五成热（约110℃）时，把肉块下锅，炸至结硬捞出，待油温升到七成热（约154℃）时，复炸，捞出沥油。锅留底油倒入调好的芡汁至稠浓时，放入炸好的里脊块，翻拌均匀，淋油出锅即可。

特点:

肉质酥嫩，色泽桃红，酸甜适口。

所属菜系：浙江菜

梅花粥

原料:

制作方法:

取白梅花5克，粳米80克，先将粳米煮成粥，再加入白梅花，煮沸两三分钟即可，每餐吃一碗，可连续吃三五天。

特点:

梅花性平，能舒肝理气，激发食欲。食欲减退者食用效果颇佳，健康者食用则精力倍增。

所属菜系：粤菜

梅花鲫鱼汤

原料:

梅花10朵，活鲫鱼2尾，鸡脯肉200克，猪腰子、鸡肫各250克，大白菜嫩叶、菠菜心、粉条、麻花各100克，炸花生仁25克，奶汤、猪油、花生油、香菜、葱、姜、精盐、味精、胡椒面、料酒等调味品适量。

制作方法:

制法：将梅花、鸡脯肉、猪腰子、鸡肫、大白菜嫩叶、菠菜心、粉条、香菜、葱、姜冲洗干净。鲫鱼去鳞、内脏、鳃洗净，沥干水分备用。鸡肉、鲫鱼、猪腰、鸡肫切成薄片，将葱、姜、香菜等切成细末。将鱼头、骨与葱、姜末、奶汤用旺火煮约5分钟，将汤倾入火锅内。将生鲫鱼片、生鸡肉片、生猪腰片、生鸡肫片和大白菜嫩叶涮后蘸制成的调料烫熟即可食用。

功效：健脾利水。

用法：佐餐食用。

应用：适用于脾虚浮肿者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾利水

所属菜系：其它菜系

梅菜扣肉

原料:

带皮猪五花肉 1000克, 梅干菜200克, 酱油20克, 清油1000克。

制作方法:

"做法:

①把猪肉的肉皮刮洗干净, 放入冷水锅中, 上火煮至八成熟, 捞出用净布擦去肉皮上的水分, 趁热抹上酱油;

②锅上火, 倒入清油, 烧至八成热, 将五花肉皮朝下放入锅中炸至呈深红色, 捞出晾凉, 皮朝下放在砧板上, 切成7厘米长、2厘米厚的大片, 中要把皮切断; 将肉皮朝下整齐地码在碗内, 肉上放梅干菜, 均匀倒入酱油, 入蒸锅蒸约30分钟至肉软烂, 取出扣在盘子里。

特点:

所属菜系: 小吃

梅菜扣肉

原料:

带皮猪五花肉1000克，梅干菜200克，酱油20克，清油1000克。

制作方法:

①把猪肉的肉皮刮洗干净，放入冷水锅中，上火煮至八成熟，捞出用净布擦去肉皮上的水分，趁热抹上酱油；②锅上火，倒入清油，烧至八成热，将五花肉皮朝下放入锅中炸至呈深红色，捞出晾凉，皮朝下放在砧板上，切成7厘米长、2厘米厚的大片，中要把皮切断；将肉皮朝下整齐地码在碗内，肉上放梅干菜，均匀倒入酱油，入蒸锅蒸约30分钟至肉软烂，取出扣在盘子里。

特点:

所属菜系：粤菜

梅菜芯扣肉

原料:

五花腩猪肉（一斤）、梅菜芯（二两）、姜（两片）、葱（两棵）、生抽（一汤匙）、调料味：糖（1.5茶匙）、酒、生抽（各一茶匙）

制作方法:

1、腩肉洗净，放入滚水中煮至七成熟取出，抹干水份盛碟上，猪皮向下，加入生抽配三十分钟，放入滚油中炸至猪皮呈金黄色盛起，滴去油，冻后切片，排入深碗中。2、将配过腩肉生抽加调味料混合成汁料。3、梅菜芯洗净浸二十分钟，冲净吸干水分，切碎，以油镬炒片刻，放在腩肉上，淋入汁料，再放上姜、葱、隔水蒸1.5个小时，取出姜、葱扣于碟上即可上桌。

特点:

(客家菜)

所属菜系：其他

梅菜蒸鱼尾

原料:

梅菜150克，姜1片，葱1棵，鱼尾1条（约500克）。生抽1汤匙，砂糖、老抽各1茶匙，盐、胡椒粉各少许。

制作方法:

"做法

- 1、下油、糖、干葱丝炒香梅菜，盛起备用。鱼尾洗净备用。
- 2、加老抽、盐于梅菜后，捞匀。
- 3、放鱼尾、姜条、梅菜同蒸10分钟，蒸好后淋上热熟油即成。

贴士

1、梅菜要选有盐黏着表层、黄净的，这才是甜梅菜。梅菜一般比较多沙，要彻底洗净，洗完后最好浸一段时间。

2、蒸鱼时将葱放在碟上，再放上鱼尾，筷子垫着鱼尾可使火均匀，鱼会较易熟。

特点:

鱼肉颇嫩滑，梅菜香甜惹味，下饭最佳。

所属菜系：粤菜

梅菜鸡

原料:

光鸡（1只，1000克）、梅菜心（150克）、冬笋（100克）、冬菇（60克）、瘦肉（100克）、鸭蛋（1只）、火腿（25克）、味粉（10克）、葱（3条）、菱粉（100克）、油（200克）、精盐（少许）。

制作方法:

一、将光鸡洗净，去内脏，在鸡颈开一个1寸长的裂口，并割断翅膀与鸡身相连的筋络，再半大小的骨头慢慢地拆下来，然后将鸡的内脏挖去，但注意不要弄破鸡皮二、梅菜去叶留茎，切成薄片，冬笋、冬菇、瘦肉、火腿、葱切成指甲片，再和菱粉、味粉、精盐拌匀，酿入鸡肚内，用线缝好，放进瓦锅中烧烂后取起晾干。三、将鸡蛋打散拌菱粉适量，调成蛋粉浆涂遍鸡身，并将鸡放进滚油锅中炸至金黄色，取起后将原汁下湿菱粉勾玻璃芡上（即打芡）。

特点:

所属菜系: 其他

梅酱拌鸡片

原料:

熟白鸡肉350克、菠萝肉125克花生米25克梅酱200克、白糖粉100克、麻油10克、白醋1.5克、嫩黄瓜200克、枇杷100克、樱桃50克

制作方法:

"(1)将熟白鸡肉350克、菠萝肉125克、嫩黄瓜200克、枇杷100克、樱桃50克均切片。(2)黄瓜片放在碗内，加入精盐拌和，腌10分钟，捞起挤干水分。油氽花生米25克斩成末待用。(3)将黄瓜一半装在盆内垫底，其余的黄瓜和鸡片、菠萝、枇杷、樱桃一起拌和，放在黄瓜面上。(4)将甜梅酱200克、白糖粉100克,麻油10克,白醋1.5克放在同一碗内拌和,临吃时浇在鸡片面上,撒上花生米,四周用香菜15克拌边后上席。

特点:

此菜五彩色，酸甜，香脆，是夏令佳肴。

所属菜系：其他

棒棒鸡

原料:

主料 公鸡1只(750克左右为宜)。调料 香油10克, 辣椒油15克, 芝麻5克, 味精5克, 白糖15克, 酱油50克, 麻酱10克, 葱15克, 花椒粉1克。

制作方法:

(1) 将宰杀去毛的鸡开膛, 除去内脏、头、爪、鸡臊, 冲洗干净后, 把绒毛拔光, 下入开水锅煮15分钟, 加些凉水再煮15分钟, 直到用根竹筷扎入腿内拔出如无出血现象则表明鸡已煮熟(否则再煮)。而后捞出用凉开水泡上, 凉透后取出, 晾去皮上水分, 抹上点香油 (2) 将葱切末。芝麻炒酥, 压成粗粉, 加上其余各种调料对成汁, 盛入碗中备用。把鸡腿、胸脯、动剔骨后, 用木棒捶至松软, 撕成肉条盛盘。吃时蘸汁即可。

特点:

肉嫩味鲜适口, 乐山风味驰名。

所属菜系: 浙江菜

棒棒鸡

原料:

嫩公鸡脯肉、腿肉共300克，口蘑、酱油、芝麻酱、葱白各5克，花椒面，味精、芝麻油各2克。

制作方法:

"1.将鸡肉入汤煮至肉熟捞起晾凉，用小木棒捶松软； 2.将鸡肉撕成条，放在盘内，葱白丝放在上面；

3.用红油辣椒、酱油、白糖、芝麻酱、味精、花椒面、芝麻油，调成味汁，淋在鸡丝上即成。

特点:

川菜

所属菜系：川菜

棒棒鸡丝

原料:

白皮仔公鸡一只（约1000克）。葱白25克。酱油30克、醋25克、芝麻酱25克（花椒粉3克、味精1克、辣椒油15克、香油10克、白糖10克）。

制作方法:

仔公鸡宰杀开膛洗净后，斩去头颈、脚爪、入沸汤锅中煮熟（以断生为准），捞出放入凉汤或凉开水中浸凉，取出擦干水分，去骨，用小木棒将肉捶松（或用刀背拍松）后，顺筋用手撕成粗丝（鸡皮用刀切），葱白洗净，切成与鸡丝相仿的粗丝，垫于盘底，上放鸡丝。用酱油、白糖、芝麻酱、味精、花椒粉、辣椒油、醋、香油调成味汁，淋于盘中，拌匀即成。

特点:

色润红亮，肉质鲜嫩，麻辣香甜，微带酸味，味美爽口。

所属菜系：川菜

植物扒四宝

原料:

竹笋尖（100克）、水发冬菇（65克）、鲜蘑菇（65克）、青菜心（14块）、干竹荪（20克）、蚝油（13克）、鸡油（40克）、（味精、菱粉、精盐、白糖各少许、）鸡汤（400克）

制作方法:

"一、把笋尖、冬菇、蘑菇、竹荪放入温油锅人，用温火炸烤一下，再加鸡汤（300克）、鸡油（15克）和蚝油、味精、糖各少许约烩五分钟可熟。每样分开放在盘子中央成花瓣形。二、临吃时，一面就原盘上笼约蒸十分钟，一面把青菜心下热猪油锅，加适量调味品，用温火烧熟，取出围边。最后泌出少量烩笋尖等的原汤，加适量菱粉，鸡油勾芡，浇上即好

特点:

色淡黄，味鲜香脆，四季皆宜。

所属菜系：粤菜

植物扒四宝

原料:

竹笋尖（100克）、水发冬菇（65克）、鲜蘑菇（65克）、青菜心（14块）、干竹荪（20克）、蚝油（13克）、鸡油（40克）、味精（少许）、菱粉（少许）、精盐（少许）、白糖（少许）、鸡汤（400克）

制作方法:

一、把笋尖、冬菇、蘑菇、竹荪放入温油锅人，用温火炸烤一下，再加鸡汤（300克）、鸡油（15克）和蚝油、味精、糖各少许约烩五分钟可熟。每样分开放在盘子中央成花瓣形。二、临吃时，一面就原盘上笼约蒸十分钟，一面把青菜心下热猪油锅，加适量调味品，用温火烧熟，取出围边。最后泌出少量烩笋尖等的原汤，加适量菱粉、鸡油（15克）勾芡，浇上即好。色淡黄，味鲜香脆，四季皆宜。

特点:

所属菜系：浙江菜

椒油炆芹菜

原料:

鲜嫩芹菜750克，姜末10克、精盐25克，味精少许、椒油25钱，陈醋50克。

制作方法:

将鲜芹菜摘去叶和根洗净，直刀切成5厘米长的段(粗根可劈两半)，放进开水锅中焯熟捞出，用凉冲凉控干，再将精盐、味精、陈醋拌匀盛盘，放上姜末，倒上加热的椒油炆味即可。

特点:

营养丰富，扑鼻喷香。

所属菜系：浙江菜

椒盐八宝鸡

原料:

肥嫩母鸡一只（约重1000克）。糯米25克、鲜豌豆米25克、莲米25克、芭仁25克、芡实25克、金钩10克、火腿15克、香茵15克。料酒15克、盐5克、酱油10克、蛋清15克、豆粉15克、素油500克、香油10克、椒盐15克。

制作方法:

【制作过程】

母鸡宰杀洗净后，整料出骨。洗净后，抹料酒、盐腌渍备用。鲜豌豆米入沸水中氽过、去壳后漂于清水中。糯米洗净入锅煮至过心。莲米褪衣去心后和芭仁、芡实淘洗泡胀，入碗加水淹没，上笼蒸烂。金钩泡胀，与火腿、香茵均切成细粒。然后将以上各料混合，加盐和匀，由鸡颈刀口处瓢入鸡腹中，以竹签锁住开口，先入沸汤中煮几分钟捞出，将鸡翅翻到背上盘好，夹住鸡头，再装入蒸碗中，上笼蒸约两小时（以用竹筷能将鸡翅戳破为度）。取出晾凉，搽干水气，抹上酱油、蛋清豆粉。炒锅置旺火上，放油烧热（180℃），将鸡放入炸呈金黄色时捞起，淋香油，去掉竹签，用刀将鸡脯和腹部划成菱形块（以断皮为度）。配椒盐碟上席。

特点:

颜色金黄光亮，美观大方，皮酥肉嫩，馅味鲜美。

所属菜系：川菜

椒盐八宝鸡

原料:

肥嫩母鸡一只（约重1000克）。糯米25克、鲜豌豆米25克、莲米25克、芭仁25克、芡实25克、金钩10克、火腿15克、香茵15克。料酒15克、盐5克、酱油10克、蛋清15克、豆粉15克、素油500克、香油10克、椒盐15克。

制作方法:

母鸡宰杀洗净后，整料出骨。洗净后，抹料酒、盐腌渍备用。鲜豌豆米入沸水中氽过、去壳后漂于清水中。糯米洗净入锅煮至过心。莲米褪衣去心后和芭仁、芡实淘洗泡胀，入碗加水淹没，上笼蒸烂。金钩泡胀，与火腿、香茵均切成细粒。然后将以上各料混合，加盐和匀，由鸡颈刀口处瓢入鸡腹中，以竹签锁住开口，先入沸汤中煮几分钟捞出，将鸡翅翻到背上盘好，夹住鸡头，再装入蒸碗中，上笼蒸约两小时（以用竹筷能将鸡翅戳破为度）。取出晾凉，搽干水气，抹上酱油、蛋清豆粉。炒锅置旺火上，放油烧热（180℃），将鸡放入炸呈金黄色时捞起，淋香油，去掉竹签，用刀将鸡脯和腹部划成菱形块（以断皮为度）。配椒盐碟上席。

特点:

颜色金黄光亮，美观大方，皮酥肉嫩，馅味鲜美。

所属菜系：川菜

椒盐土豆

原料:

土豆250克, 水淀粉75克、面粉25克、植物油500克(实耗70克), 花椒盐8克、苏打1克

制作方法:

1.将土豆去皮、洗净, 切成1厘米见方4厘米长的条; 水淀粉、面粉、苏打加入适量水调成糊。2.将土豆条用糊拌匀, 投入七成热的油内, 炸成金黄色捞出控净渍, 盛入盘内, 撒上花椒盐即成。

特点:

咸香、脆酥

所属菜系: 其他

椒盐塘鱼片

原料:

净塘鳢鱼450克。鸡蛋清25克、粳米粉10克。绍酒20克、白胡椒粉1克、葱10克、味精1.5克、盐2.5克、淀粉15克、花椒盐（用花椒粉、盐炒成）10克。

制作方法:

塘鲤鱼片洗净沥干，放入碗内，加绍酒、白胡椒粉、葱花、味精、精盐拌至起粘性后，加入鸡蛋清拌和，再加干淀粉拌匀。将鸡蛋清打成泡沫状，加入干淀粉、粳米粉搅成发蛋糊。锅置旺火上烧热，舀入熟猪油烧至四成热（约88℃）时，将塘鱼片挂满发蛋糊后放入油锅中，轻轻翻动，待鱼片外层结软衣时，撇入漏勺中。全部炸好后，再放入四成热（约88℃）热的油锅中复炸1分钟，捞出沥油，装盘撒上花椒盐即成。

特点:

洁白光亮松软，塘鱼片鲜嫩味美，为春季时令佐酒佳肴。

所属菜系：江苏菜

椒盐牛排

原料:

牛排500克，绍酒、花椒盐、酱油、味精、干淀粉少许，鸡蛋一个，猪油适量

制作方法:

"做法:

①将牛排斩成宽、厚均匀的条，每条都要带上骨头；将牛骨条加入绍酒、酱油、味精、干淀粉和鸡蛋液煨味；

②全部投入八成热的油锅后用漏勺翻动，炸至呈金黄、浮起，捞出装盘，佐以花椒盐。

特点:

所属菜系：小吃

椒盐牛排

原料:

牛排500克，绍酒、花椒盐、酱油、味精、干淀粉少许，鸡蛋一个，猪油适量。

制作方法:

"1.将牛排斩成宽、厚均匀的条，每条都要带上骨头； 2.将牛骨条加入绍酒、酱油、味精、干淀粉和鸡蛋液煨味；

3.全部投入八成热的油锅后用漏勺翻动，炸至呈金黄、浮起，捞出装盘，佐以花椒盐

特点:

(粤菜)

所属菜系: 其他

椒盐竹仔鱼

原料:

竹仔鱼8-12条，花椒盐2茶匙，蒜头1瓣，胡椒粉1/4茶匙，油3汤匙，椰菜1/4个（切丝），番茄1个（切花）。

制作方法:

（1）竹仔鱼宰后去头洗净，沥干水分，下胡椒粉拌匀。（2）蒜头去衣，拍扁。（3）烧热油，炒香蒜，排入竹仔鱼，慢火煎至两面金黄色，沥干油分。（4）椰菜丝垫碟，排上竹仔鱼，番茄花装饰，进食前均匀撒上花椒盐。（5）亦可先炒香花椒盐，下竹仔鱼炒匀上碟。

特点:

色泽悦目，味道鲜美。

所属菜系：浙江菜

椒盐肘子

原料:

"猪肘子1个(约1.5公斤左右),植物油2公斤(实耗约50克),料酒、酱油各15克,花椒、大料各5克,盐7克,花椒盐10克,糖少许,鸡汤2.5公斤。

制作方法:

(1) 在开水锅中将猪肘子煮烫紧透后,捞出,用凉水泡上,把污毛刮洗干净。把糖色在皮上涂抹一层放在盆内。加进料酒、酱油、花椒、大料、盐,再上屉蒸约2小时,把肘子蒸烂取出,控去水分。(2) 炒勺将植物油烧至8成热而后下入肘子,炸至皮酥脆时捞出沥油,切成一字条摆放在盘中。花椒盐装碟随肘子上桌。

特点:

外酥里嫩,味香咸鲜。

所属菜系: 鲁菜

椒盐虾

原料:

"鲜活中虾500克,淮盐15克,辣椒25克,花生油1000克,净香菜25克

制作方法:

1. 中虾用水洗净，先剪虾须、虾枪，剔出枪下的杂物，剪清虾爪及桡足，晾干。辣椒切成米粒状。2. 炒锅用旺火烧热，放入花生油，烧至五成热，下海泡油至八成熟，连油一起笊篱沥去油。3. 炒锅回火上，放入已泡油的中虾略煎片刻，国淮盐和辅椒粒，炒至熟，装盘，堆成山形，四周伴以香菜即成。注意：淮盐：炒锅用中火烧热，放入精盐500克，炒至烫手而有响声时，端离火口，倒入五香粉20克，拌匀即成。

特点:

外焦香辣，肉软嫩鲜美

所属菜系：粤菜

椒盐蹄膀

原料:

蹄膀（1只）、干菱粉（65克）、酱油（6.5克）、椒盐（6.5克）、葱花（4克）、姜（4克）、黄酒（6.5克）、精盐（2.5克）

制作方法:

【制作过程】

一、将蹄膀洗净剖开，加黄酒、酱油、盐、葱、姜、上笼蒸熟取出，去骨。二、用湿菱粉调匀，涂在蹄膀肉上，放入猪油锅内，两面煎黄，再放入旺油锅，炸至发脆，

捞出切成小方块，再撒上椒盐即好（花椒末及盐合炒熟）。

特点:

味香脆，适用于秋冬季节

所属菜系：川菜

椒盐蹄膀

原料:

蹄膀（1只）、干菱粉（65克）、酱油（6.5克）、椒盐（6.5克）、葱花（4克）、姜（4克）、黄酒（6.5克）、精盐（2.5克）

制作方法:

一、将蹄膀洗净剖开，加黄酒、酱油、盐、葱、姜、上笼蒸熟取出，去骨。二、用湿菱粉调匀，涂在蹄膀肉上，放入猪油锅内，两面煎黄，再放入旺油锅，炸至发脆，

捞出切成小方块，再撒上椒盐即好（花椒末及盐合炒熟）。

特点:

味香脆，适用于秋冬季节。（川菜）

所属菜系：川菜

椒盐鳝卷

原料:

活粗鳝鱼1250克。绍酒35克、盐5克、葱25克、姜15克、胡椒粉5克、芝麻油30克、椒盐7.5克、豆油1000克（实耗油125克）。

制作方法:

将鳝鱼治净，去头、尾，剔去脊骨，洗净。将长鱼皮向下放砧板上，用刀在鳝鱼腹内剖十字花刀。深至鱼皮，切成菱形块，放入碗内，加入绍酒、精盐、葱姜汁、胡椒粉拌和腌渍20分钟，再用于生粉拍鱼肉。锅置旺火上烧热，倒入素油，烧至七成热（约175℃）时，投入鳝鱼炸透，使鱼成卷，捞出，待油温升至八成热（约200℃）时，倒入长鱼卷复炸至外部脆香时，倒出沥油。原锅上火，放入芝麻油，烧热，投入葱末炸香，倒入鳝卷，撒入椒盐，翻锅装盘即成。

特点:

菜形美观，肉质酥脆，香椒味浓，回味尤香。

所属菜系：江苏菜

椒酱肉

原料:

"猪肉 1 6 0 克, 青、红椒各 1 个, 甜萝卜干 4 0 克, 五香豆干 2 块, 虾米 2 汤匙,炸花生 8 0 克, 蒜茸 1 汤匙, 豆豉1匙, 油 6 汤匙。水 1 / 3 杯, 盐, 糖, 酱油, 胡椒粉, 麻油各少许。

制作方法:

"1.猪肉、青椒、红椒、萝卜干及豆干切粒; 2.用 3 汤匙油将青椒、红椒、萝卜干、豆干及虾米爆香, 盛起待用;

3.再用 3 汤匙油爆香蒜茸及豆豉后将猪肉炒熟, 拌入已爆香的材料, 加调料烧干, 加炸花生米炒匀即可装碟.

特点:

所属菜系: 其他

椒雪肉片

原料:

猪里脊肉400克，芝麻100克，雪菜叶50克，鸡蛋清60克。熟大油800克(实耗约80克)，白糖15克，葱姜汁10克，盐4克，料酒5克，味精5克，湿淀粉30克，葱椒1克，面粉50克。

制作方法:

(1) 将里脊肉切成厚0.5厘米、长5厘米的小薄片，用刀脊把肉片轻轻捶拍一遍。之后将肉片放入用料酒、葱姜汁、盐、糖、葱椒调成的卤汁中腌30分钟入味，再放在面粉中滚一下。(2) 用蛋清和湿淀粉满芝麻放入热油炒勺中炸脆，装入盆中 (3) 再用烧至8成热的油将洗净切成粗条的雪菜叶炸脆，围在盘内里脊肉的周围即成。

特点:

色美金黄，外脆里嫩。

所属菜系：江苏菜

椒麻鱿鱼花

原料:

材料：鲜鱿鱼肉480克，西芹1条。西芹调味料：盐1/8茶匙，麻油少许。鱿鱼调味料：盐1/4茶匙，胡椒粉少许。椒麻汁料：花椒粒1茶匙，姜茸2茶匙，青葱茸2汤匙，汤2/3茶匙，醋、麻油各1茶匙，生抽、开水各2汤匙。

制作方法:

(1) 先将花椒捣碎成粉状，在与其余汁料混匀，备用。(2) 鲜鱿鱼肉洗净抹干，切十字花纹再切小件。(3) 西芹去筋络，纵切开再斜切成长块，放入煮热滚水中浸透，捞出沥干，加入调味料拌匀。

(4) 鱿鱼用大孔笊篱盛着，放滚水（或上汤）中，浸至鱿鱼花微卷，取出沥干，加调味料拌匀。(5) 将西芹铺碟上，再放上鱿鱼花，进食时淋上椒麻汁拌匀即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

椒麻鱿鱼

原料:

鲜鱿鱼肉12两（约480克），西芹一条。西芹调味料：盐1/8茶匙，麻油少许。鱿鱼调味料：盐1/4茶匙，胡椒粉少许。椒麻汁料：花椒粒1茶匙，姜茸2茶匙，青葱茸2汤匙，糖2/3茶匙，醋，麻油各1茶匙，生抽，开水各2汤匙。

制作方法:

（1）先将花椒粒捣碎成粉状，再与其余汁料混匀备用。（2）鲜鱿鱼肉洗净抹干，切十字花纹再切小件。（3）西芹去筋络，纵切开再斜切成长块，放入煮热滚水中浸透，捞出沥干，加入调味调拌匀。

（4）鱿鱼用大孔笊篱盛着，放滚水（或上汤）中，浸至鱿鱼花微卷，取出沥干，加调味料拌匀。（5）将西芹铺碟上，再放上鱿鱼花，进食时淋上椒麻汁拌匀即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

椒麻鸡

原料:

开膛嫩鸡一只（约500克）。花椒3克、小葱10克、姜葱各10克、料酒10克、盐2克、酱油10克、香油10克、味精0.5克、鲜汤50克。

制作方法:

嫩鸡去头，颈、翅、脚爪、洗净后出一水，再入沸汤锅中加姜、葱、料酒煮熟，捞起放入凉开水内浸凉后，捞出擦干水分，去掉鸡骨，改成片（或条。丝、块），装入盘中。花椒去掉黑籽，小葱洗净切成花，混合后加少许盐剁成细末，盛入小碗内，加酱油、盐、香油、味精、凉鲜汤调匀成椒麻滋汁，淋于鸡片上即成。

特点:

麻醇咸鲜，质地软嫩，清爽可口。

所属菜系：川菜

椒麻鸡

原料:

主料 公鸡1只(鸡500克左右为好), 花椒20粒。调料 味精、盐各5克, 香油、白糖各10克, 葱、酱油、汤各25克。

制作方法:

(1) 鸡的加工处理与棒棒鸡作法相同。(2) 将葱、花椒合在一起剁碎, 加上述其它调料对成汁。(3) 将煮熟抹好香油的鸡去骨剁成块盛盘, 浇上对好的汁, 吃时拌匀即可。

特点:

有葱椒香味, 清淡适口。

所属菜系: 浙江菜

椒麻鸡

原料:

鸡肉（150克）、酱油（4.5克）、粉皮（150克）、葱花（少许）、花椒粉（少许）、姜（少许）、麻油（少许）、香醋（少许）、白糖（少许）。

制作方法:

"一、将鸡肉放入水内煮滚，即转小火焖到七成熟后，捞起出拆骨，切成1寸左右的薄片，盛在菜盆内。二、将葱、姜、麻油、花椒粉、醋、糖等调和，倒入菜盘，再将

粉皮切成长条作底即好。麻味，宜下酒。附注：花椒要用生花椒（去子）和葱姜一起研成末子。

特点:

川菜

所属菜系：川菜

椰子水晶鸡

原料:

主料 鸡肉600克，大椰子1个，熟火腿150克，鸡蛋清30克。调料 鸡汤适量，湿淀粉8克，盐6克，味精4克。

制作方法:

"(1) 将鸡肉切成块，加入鸡蛋清、湿淀粉搅拌均匀，然后下入开水锅中烫一下。火腿切成片。(2) 椰子去掉外皮，由离顶端3厘米之处锯下盛盖。取去椰子汁，去掉椰子肉后，将火腿、鸡肉、椰子汁、鸡汤，调入椰子中，把盖盖好，成原来形状。(3) 将装好的椰子放入碗中,上笼屉用旺火蒸到鸡肉焖熟为止

特点:

所属菜系：粤菜

椰子炖鸡

原料:

鸡1只（约750克），鲜椰子4个，莲子60克，生姜5片。

制作方法:

制法：先将鸡（当加竖刀旁）净，去内脏及肥油，斩件，下油起镬，爆香姜，然后下鸡块爆片刻，取出备用。再取2个椰子用锯锯开盖，另2个椰子取出椰汁、椰肉，把椰肉切成块，与鸡、莲子肉一齐放入锯开盖的椰子内，加入椰汁至满为止，盖上椰子盖，放入锅内，文火隔开水炖2--3小时，调味供用。

功效：补益脾胃，养阴生津。

用法：佐餐食用。

应用：适用于脾胃气虚，阴液不足出现纳呆，乏力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益脾胃，养阴生津

所属菜系：其它菜系

椰子燕窝

原料:

燕窝（40克）、椰子（1个，750克）、味粉（15克）、鸡汤（250克）、精盐（少许）、小苏打粉（少许）

制作方法:

一、将燕窝用冷水浸半小时后，拣净燕毛，用开水（加点小苏打）泡五分钟，再用清水洗净。二、椰子剥去皮，用锯子在距离椰子顶端约1寸半处锯开，倒净椰水，上笼蒸一小时，三、椰子取出后，放进燕窝、鸡汤、味粉再上笼蒸一小时，食时加精盐少许（盐不能先放，燕窝遇盐会化）

特点:

(客家菜)

所属菜系: 其他

椰子硬糖

原料:

制作方法:

广东生产的株江牌椰子硬糖是用新鲜（或浓缩）椰汁，一级白糖和优质葡萄糖浆制成。具有新鲜椰子的特有风味，品味可口，营养丰富，质量稳定，各项质量指标全部符合粤字号q/qg109—78糖果质量标准。1973年以来，在历届广东省糖果行业质量评比中都被评为最好等级，1979年被评为省的优质品。

椰子糖开始生产于1958年，至今已有20多年的历史。1959年开始出口到港澳，不久到东南亚各国。1977年进入西欧超级市常到目前为止。该产品已销售到美国、英国、法国、加拿大、日本、等近20个国家和地区，深受国内外群众欢迎。

原料配方:

原料名称重量（公斤）干固物含量（%）还原糖含量（%）

白糖46 99.5 35

淀粉糖浆4080

椰汁8030

制作方法:

1.浓缩椰汁：新鲜椰汁含水分70%左右，若直接加入鲜汁进行熬煮，不仅会造成糖浆水分过多，增加熬制的困难；而且影响糖果色泽和味道。所以椰汁压出后要及时加入一定量白糖进行浓缩，到浓度达80%左右为止。

2.化糖：根据椰汁中含蛋白质较高（3%左右）的特点，在化糖时容易引起粘锅而焦化，所以要注意不断搅拌。

化糖时如果采用浓缩汁，应加入少量水，使砂糖充分溶化，避免制品提早发砂；当采用鲜汁或鲜汁加浓缩汁时，由于鲜汁已有一定量水分，就不必补加水了。

3.熬糖：采用夹层蒸汽搅拌熬糖。在熬糖过程中要不间断地搅拌。熬煮到一定时间，就要经常按下述方法进行检查：从锅中取出少

许糖膏，放入约30℃的水中浸30秒左右取出，当糖膏手感酥脆，颜色棕黄，即可出锅。

4.冷却：（和一般硬糖相同）

5.成型：由于椰子糖蛋白质含量较高，收缩力较强（约为一般水果硬糖的2倍），所以拉条后必须待温度下降到一定程度，糖条收缩停止后，才能切粒。

6.包装：（和一般糖果不同）

质量标准：1.感观指标：

外观：外形完整，大小均匀。

色泽：棕黄。

口味：纯正椰子味。

组织：光亮、坚脆。

包装：包装紧密，图案端正。

卫生：无肉眼可见的机械杂质，细菌及其它有毒物质符合国家食品卫生规定标准。

2. 化学指标：

水分：3%以下。

总还原糖：12～22%。

总脂肪：10%以上。

3. 公斤粒数：

大粒：110～120粒/公斤。

中粒：160～170粒/公斤。

特点：

所属菜系：甜品

椰汁冰糖燕窝

原料:

燕窝（一两）、龙眼肉（半两）、鲜椰汁（一杯）、鲜奶（半杯）、滚水（1.5杯）、冰糖（1.5两）。

制作方法:

" 1、燕窝用清水浸四小时，除去雀毛洗净，隔去水份。2、龙眼肉洗净，滴干水份。冰糖舂碎。3、将燕窝、龙眼肉放入炖盅内，注入滚水，加盖隔水

炖2.5小时，放入冰糖、鲜奶及鲜椰汁，加盖炖约十五分钟至糖溶，即可原盅上桌食用。

特点:

潮州菜

所属菜系: 其他

椰汁板子糕

原料:

糯米1000克、椰子2个、生粉1000克、白糖300克、炼奶250克、精盐5克、板兰叶数片，生油适量。

制作方法:

1、将糯米淘净，清水浸泡2小时，细磨成浆：板兰叶洗净，切碎磨烂，用洁白纱布包裹挤压出叶汁，椰子加工压出白色椰汁。2、米浆掺入生粉搅拌揉和至起筋，加入白糖、炼奶、精盐及辑汁一起搅拌均匀，然后分成2等份，将1份掺入板兰叶汁，调成绿色，另1份调入椰汁呈白色。3、用平底蒸盘一个，抹上生油，倒入一层白色米浆，（厚约0.6厘米）上笼蒸5分钟至熟取出，再加入一层绿色米浆，再蒸5分钟，如此间隔反复蒸至第8层为止。4、将蒸熟的板兰糕，置通风处30分钟，使自然冷却后，放进保鲜柜内增加凉度，取出切成菱形小块，摆盘便成。

特点:

色泽绿、白相间，层次分明，光滑洁亮，赏心悦目，椰香夹着特殊的板兰香，诱人食欲，入口清爽，甜滑润喉。

所属菜系：海派菜

椰汁水晶冻

原料:

" 洋菜粉(果胶)37克,水6杯,椰浆200毫升,鲜奶120毫升,罐头水蜜桃1罐,花型饼干模1个

制作方法:

"制法:

- 1.洋菜粉泡水,煮至溶解后,加入调味料拌匀后熄火。
- 2.水蜜桃用花形饼干模印出花的形状后放入模型中。
- 3.将煮好的洋菜粉先预留2杯,其余的平均放入模型中。
- 4.等到洋菜粉稍微凝固后,将2杯洋菜粉液将椰浆、奶水一起煮开,倒入模型中,稍凉后放入冰箱冷藏,等全部凝固后,即可食用。

特点: 晶莹剔透, 口感润滑

特点:

晶莹剔透, 口感润滑

所属菜系: 甜品

椰汁水晶冻

原料:

"材料: 1.洋菜粉(果胶)37克,水6杯,椰浆200毫升,鲜奶120毫升,罐头水蜜桃1罐,花型饼干模1个调味料: 糖120克,盐1/3小勺

制作方法:

"1. 洋菜粉泡水,煮至溶解后,加入调味料拌匀后熄火. 2. 水蜜桃用花形饼干模印出花的形状后放入模型中. 3. 将煮好的洋菜粉先预留2杯,其余的平均放入模型中. 4. 等到洋菜粉稍微凝固后,将2杯洋菜粉液将椰浆、奶水一起煮开, 倒入模型中, 稍凉后放入冰箱冷藏, 等全部凝固后, 即可食用。

特点:

晶莹剔透, 口感润滑

所属菜系: 浙江菜

椰汁黑糯米粥

原料:

材料：黑糯米200克；调味料：冰糖1大匙，椰汁1/2杯

制作方法:

做法:

1.黑糯米洗净，泡水2小时，取出，稍微沥干水分。

2.放入深锅中，加入3杯水煮开，转小火边煮边搅拌约30分钟至完全糜烂，加入冰糖继续煮1--2分钟至完全溶化，熄火，待温度稍降，加入椰汁调匀即可。

注意：黑糯米不太容易消化，所以此粥最好避免在刚起床时当早餐食用，以免对肠胃造成负担，如当成两餐之间的甜点食用，效果会比较好。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

美白，降火，预防青春痘。

所属菜系：其它菜系

椰盅海皇

原料:

鲜椰子1个、鲜海虾、生鱼肉、鲜鱿鱼、鲜带子各100克、洋葱约75克、甘笋50克

制作方法:

1 椰子从1/4处锯开洗净; 2 海虾肉、生鱼肉、鲜鱿鱼、鲜带子、洋葱、甘笋切片, 将以上各料焯水; 3 锅中放上汤, 把各种料倒入锅中, 加盐、味精、椰汁、鲜奶、水淀粉勾芡, 倒在椰盅里; 4 放炉里焖15分钟即可。

特点:

所属菜系: 粤菜

椰菜烟肉汤

原料:

"材料：椰菜 1/2个，烟肉 6片，甘笋（小）1条，洋葱（小）1个，蒜头 1瓣,水或上汤 3 杯香料：西芹连叶 1条，月桂树叶1片，香草少许。

制作方法:

（1）椰菜逐块剥出洗净，用滚水焯软，取出。（2）甘笋削皮，切圆片。（3）将香料扎成束，或盛于纱布袋中扎好。（4）洋葱去衣，切丝。（5）将（2）（3）（4）的材料加入3杯水，大火煮滚。改中火煮至材料粘软时，下烟肉，候滚即成。

特点:

所属菜系：粤菜

椰菜烟肉汤

原料:

材料: 椰菜1.5个, 烟肉6片, 甘笋(小)1条, 洋葱(小)1个, 蒜头1瓣, 水或上汤3杯。香料: 西芹连叶1条, 月桂树叶1片, 香草少许。

制作方法:

(1)椰菜逐块剥出洗净, 用滚水焯软, 取出。(2)甘笋削皮, 切圆片。(3)将香料扎成束, 或盛于纱布袋中扎好。(4)洋葱去衣, 切丝。(5)将(1) (2) (3) (4) 的材料加入3杯水, 大火煮滚, 改中火煮至材料下烟肉软时, 下烟肉, 候滚即成。

特点:

"汤色碧清,清香诱人.

所属菜系: 浙江菜

椰菜烟肉汤

原料:

椰菜 1/2个，烟肉 6片，甘笋（小）1条，洋葱（小）1个，蒜头 1瓣水或上汤 3 杯 香料：西芹连叶 1条，月桂树叶1片，香草少许。

制作方法:

（1）椰菜逐块剥出洗净，用滚水焯软，取出。（2）甘笋削皮，切圆片。（3）将香料扎成束，或盛于纱布袋中扎好。（4）洋葱去衣，切丝。（5）将（2）（3）（4）的材料加入3杯水，大火煮滚。改中火煮至材料粘软时，下烟肉，候滚即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

椰菜素卷

原料:

材料：椰菜叶10片，冬菇2只，草菇、银芽、红萝卜各25克（约6钱半），木耳3克（约8分），五香豆腐乾1件，葱1条，姜10克（约2钱半）。芡汁料：糖1茶匙，蚝油1汤匙，酒1茶匙，粟粉1平茶匙，水2汤匙。

制作方法:

（1）椰菜叶放碟上，加油及水各1汤匙，盐1/8茶匙，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，高火煮2分钟，取出留用。（2）冬菇、木耳浸软切丝。（3）草菇、豆腐乾和红萝卜均切丝。（4）葱洗净切段。（5）姜去皮，拍碎。（6）把所有已切丝的材料、姜碎和芡汁拌匀，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，高火煮1分钟。（7）把馅料分成10等份。（8）每片菜叶，包上1份馅料，排在碟上（9）加1汤匙水，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，高火煮2分钟，即可供食。

特点:

所属菜系：微波炉菜

椰菜素卷

原料:

材料：椰菜叶10片，冬菇2只，草菇、银芽、红萝卜各25克（约6钱半），木耳3克（约8分），五香豆腐乾1件，葱1条，姜10克（约2钱半）。芡汁料：糖1茶匙，蚝油1汤匙，酒1茶匙，粟粉1平茶匙，水2汤匙。

制作方法:

（1）椰菜叶放碟上，加油及水各1汤匙，盐1/8茶匙，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，高火煮2分钟，取出留用。（2）冬菇、木耳浸软切丝。（3）草菇、豆腐乾和红萝卜均切丝。（4）葱洗净切段。（5）姜去皮，拍碎。（6）把所有已切丝的材料、姜碎和芡汁拌匀，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，高火煮1分钟。（7）把馅料分成10等份。（8）每片菜叶，包上1份馅料，排在碟上。（9）加1汤匙水，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，高火煮2分钟，即可供食。

特点:

所属菜系：微波炉菜

椰青汁解热生津

原料:

鲜椰子一个（其内之果汁谓椰青汁）。

制作方法:

做法

每早太阳未出前取鲜椰子一个，开孔吸饮其汁，三两天已有见效。

说明

东南亚人告诉说：“椰青汁，在早上太阳未出时饮，属凉性润燥，治肺热等热症各种疾病当太阳出来，早上六、七点后，椰青性平无此作用了。

特点:

此汁味甘性平（微凉），暑热口渴、肺热干咳无痰、肺热性引起之皮肤炎等症，饮椰青汁可改善。

所属菜系：粤菜

椿芽烘蛋

原料:

鸡蛋5个、椿芽嫩尖15克。水豆粉15克、猪油100克、清水10克。
精盐2克、味精1克。

制作方法:

1. 鸡蛋打入大碗中，加入水豆粉和清水，用竹筷在碗内搅打1分钟，使之调匀，加入精盐和味精，并将椿芽剁成碎粒一同放入，继续搅打调匀。2. 炒锅置旺火上烤热后，放入猪油80克，烧至冒烟后移于微火上。倒入搅好的鸡蛋液，取一碗扣于锅中鸡蛋液上，再分两次将余下的猪油从锅四周淋下。烘约10分钟左右，揭扣碗。用竹签插入烘蛋内取出竹签查看火候，如鸡蛋不粘竹签就是烘熟。将烘蛋用刀划成若干块，成整形装于盘中即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

榆钱糕

原料:

发面500克，食用碱适量，白糖100克，榆钱75克

制作方法:

将发面对上白糖，对好碱，加水搅匀，制成糊状。榆钱洗净，控去水份，掺入面中或撒于面上，上屉蒸25分钟下屉，凉、热吃均可。

特点:

白绿相间，香甜适口

所属菜系：其他

榛子粥

原料:

榛子不拘多少 粳米50克 蜂蜜少许【来源】《济众新编》

制作方法:

将榛子水沉去皮，水磨滤取其浆汁，再和粳米煮成粥。【用法】食用时调入蜂蜜，久服尤佳。

特点:

益气力，宽胃肠。用于脾胃气弱、温中止泻。

所属菜系：其他

《百类蔬菜营养食谱》之榨菜、苋菜及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

"榨菜

榨菜是以芥菜加上一些腌料腌制而成的，是四川的地道菜，味道香脆，可送粥和送饭。

榨菜除了在杂货店买到的散装外，也有罐头制品。散装的榨菜有时由于摆卖时间长，因为疏气而变得较韧；而罐头榨菜则没有这个缺点。

罐头榨菜已经处理，开罐后即可食用，咸味不重；完整装的罐头榨菜，菜身有辣椒粉附着，开罐后如果用玻璃瓶盛好，仍可保存一段时间，但食用前必须清洗干净。

榨菜含纤维及维生素，能帮助消化，引起食欲。

苋菜

苋菜是夏季常见的廉宜蔬菜，有红苋、白苋、人苋、青苋、五色苋和马齿苋6种。苋菜质嫩而多叶，放汤、炒食皆相宜。

根据营养学家研究结果，苋菜含维生素量之丰富，在各类蔬菜中，可名列一级；而红苋含铁质也特多，比菠菜还要多上1倍。

苋菜含有丰富维生素a、b1、b2和c，更含大量铁质和钙质。能清肠理胃，明目和有预防伤风的功用。

榨菜肉末茄子粒

材料：瘦肉（剁碎）200克，虾米50克，茄子（约200克）1个，蒜肉1粒，榨菜100克

调味料：生抽1茶匙，糖1/2茶匙，生粉2茶匙

献汁料：生抽1茶匙，糖、麻油少许，生粉、清水适量

做法：

1.瘦肉剁碎加调味料拌匀备用。虾米洗净浸软略剁，茄子洗净切丁方粒，榨菜浸透后切成幼粒备用。

2.烧红锅，下油爆香蒜肉后弃去，下瘦肉爆香，随即加入茄子粒炒至瘦肉熟透，加入虾米及榨菜幼粒，兜匀，下献汁料，兜匀上碟。

苋菜黄鱼羹

材料：黄花鱼（约500克）1条，苋菜100克，葱粒、姜米少许，上汤3杯，生粉2茶匙

调味料：胡椒粉、酒少许，盐适量

做法：

1.黄花鱼去鳞剖好，以胡椒粉略腌，隔水蒸熟后，去骨拆肉备用。苋菜洗净，略切。

2.烧热锅，下油爆香姜米，下黄花鱼肉略爆，加入苋菜兜炒一下，再加入上汤、酒及葱末，待再滚起，以生粉及适量清水埋献，便可上桌。

苋菜嫩豆腐

材料：苋菜150克，姜1片，嫩豆腐3块，盐1/2茶匙，红萝卜茸少许，糖1/4茶匙，蛋白1个，麻油少许

做法：

1.苋菜洗净摘好切成幼粒状。

2.嫩豆腐洗净，分成切细粒。蛋白拌匀，备用。

3.烧红锅，下油，爆香姜片，兜炒苋菜至五成熟，盛起。

4.再烧红锅，下油，加入嫩豆腐粒，略煮片刻加入苋菜粒，及调味料，兜匀，再加入红萝卜茸及蛋白，兜匀便可上碟。

鸡粒苋菜

材料：苋菜240克，蒜茸1/2茶匙，鸡肉（切粒）150克，生抽1茶匙，青椒1个，糖1/2茶匙，甜红椒1/2个，生粉1茶匙，蛋白1个，清水适量

做法：

1.苋菜洗净摘好。鸡肉切成粒加盐、生粉腌片刻。

2.青、红甜椒洗净去籽切粒，备用。蛋白拌匀。

3.烧红锅，下油，炒熟苋菜，垫在碟底。

4.再烧红锅，下油，兜炒青红椒，盛起。烧红锅，下油，爆香蒜茸，下鸡粒兜爆至七成熟，下青红椒及调味献汁，兜匀，淋在苋菜上，便可上碟。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

榨菜炒鸡柳

原料:

材料: 鸡柳肉、毛豆仁各4两(约160克), 榨菜2两(约80克), 红辣椒2只, 葱1/2条(切段), 姜数片, 油5汤匙。鸡调味料: 盐、胡椒粉各1/8茶匙, 酒2茶匙, 鸡蛋白一只分量, 栗粉1。5汤匙, 水3汤匙。

制作方法:

做法: (1) 鸡柳肉除筋, 切成条, 加盐、胡椒粉拌匀, 再加酒、蛋白及栗粉拌匀, 最后加油拌匀。(2) 榨菜洗净, 切薄片。(3) 红辣椒去籽, 切长片。(4) 烧热3汤匙油, 一次下鸡肉、毛豆、红椒轻轻炒匀, 至鸡肉变色时取出。(5) 原锅加2汤匙油, 下榨菜、葱段、姜片, 炒匀, 加入(4)的材料及调味料炒匀, 至材料熟透即成。

特点:

"营养丰富,味道鲜美,香辣适口,色调美观

所属菜系: 浙江菜

榨菜炒鸡柳

原料:

材料: 鸡柳肉、毛豆仁各4两(约160克), 榨菜2两(约80克), 红辣椒2只, 葱1/2条(切段), 姜数片, 油5汤匙。鸡调味料: 盐、胡椒粉各1/8茶匙, 酒2茶匙, 鸡蛋白一只分量, 栗粉1。5汤匙, 水3汤匙。

制作方法:

(1)鸡柳肉除筋, 切成条, 加盐、胡椒粉拌匀, 再加酒、蛋白及栗粉拌匀, 最后加油拌匀。(2)榨菜洗净, 切薄片。(3)红辣椒去籽, 切长片。(4)烧热3汤匙油, 一次下鸡肉、毛豆、红椒轻轻炒匀, 至鸡肉变色时取出。(5)原锅加2汤匙油, 下榨菜、葱段、姜片, 炒匀, 加入(4)的材料及调味料炒匀, 至材料熟透即成。

特点:

"质感爽口,色美,味鲜齿颊留香

所属菜系: 浙江菜

榨菜炒鸡柳

原料:

材料: 鸡柳肉、毛豆仁各4两(约160克), 榨菜2两(约80克), 红辣椒2只, 葱1/2条(切段), 姜数片, 油5汤匙。鸡调味料: 盐、胡椒粉各1/8茶匙, 酒2茶匙, 鸡蛋白一只分量, 栗粉1。5汤匙, 水3汤匙。

制作方法:

(1) 鸡柳肉除筋, 切成条, 加盐、胡椒粉拌匀, 再加酒、蛋白及栗粉拌匀, 最后加油拌匀。(2) 榨菜洗净, 切薄片。(3) 红辣椒去籽, 切长片。(4) 烧热3汤匙油, 一次下鸡肉、毛豆、红椒轻轻炒匀, 至鸡肉变色时取出。(5) 原锅加2汤匙油, 下榨菜、葱段、姜片, 炒匀, 加入(4)的材料及调味料炒匀, 至材料熟透即成。

特点:

所属菜系: 浙江菜

榨菜炒鸡柳

原料:

鸡柳肉，毛豆仁各4两（约160克），榨菜2两（约80克），红辣椒2只，葱1/2条（切段），姜数片，油5汤匙。鸡调味料：盐，胡椒粉各1/2茶匙，酒2茶匙，鸡蛋白一只分量，粟粉1/2汤匙，水3汤匙。

制作方法:

1. 鸡柳肉除筋，切成长条，加盐，胡椒粉拌匀，再加酒，蛋白及粟粉拌匀，最后加油拌匀， 2. 榨菜洗净，切薄片。 3. 红辣椒去籽，切长片。 4. 烧热3汤匙油，依次下鸡肉，毛豆，红椒轻轻地炒匀，至鸡肉变色时取出。 5. 原锅加班费汤匙油，下榨菜，葱段，姜片，炒匀，加入4的材料及调味料炒匀，至材料熟透即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

榨菜肉丝

原料:

猪瘦肉，榨菜，生油，酱油，料酒，味精，淀粉，汤。

制作方法:

将猪肉切成丝，榨菜，葱洗净均切丝；肉丝用盐，湿淀粉浆好；锅烧热放油烧至六成热下入肉丝炒散即放榨菜丝，葱丝，酱油，料酒，味精，汤收汁即成

特点:

此菜见油无汁，咸鲜适口。

所属菜系：川菜

榨菜蒸大鳊

原料:

白鳊一条（约1斤重），榨菜1/2个，葱白2条，姜数片，茺荑1棵（切碎），盐1/2茶匙，胡椒粉少许，油1/2汤匙，麻油适量。

制作方法:

（1）鳊鱼宰后洗净，汆水片刻，取出除去滑腻，洗净抹干，斩件，加盐、胡椒粉拌匀，置碟上。（2）榨菜用水浸透，挤干水分，切成薄片，葱白切段。（3）将榨菜片、姜片及半分量之葱白分别洒在鳊鱼上，在淋上油。（4）将鳊鱼隔水蒸熟，撒上葱白及茺荑碎，撒上麻油即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

榨菜蒸大鳊

原料:

白鳊1条，榨菜1/2个，葱白2条，姜数片，茺荑1棵，盐1/2茶匙，胡椒粉少许，油1/2汤匙，麻油适量。

制作方法:

(1) 鳊鱼宰后洗净泡水片刻，取出除去滑腻，洗净抹干，斩件，加盐，胡椒粉拌匀，至碟上。(2) 榨菜用水浸透，挤干水分，切成薄片，葱白切断。(3) 将榨菜片、姜片及半分量之葱白分别撒在鳊鱼上，再淋上油。(4) 将鳊鱼隔水蒸熟，撒上葱白及茺荑，撒上麻油即成。

特点:

"味道鲜美,有滋补功效

所属菜系: 浙江菜

槐花猪肠汤

原料:

猪大肠 500 克, 猪瘦肉 250 克, 槐花 90 克, 蜜枣 2 个。

制作方法:

"做法

(1) 猪大肠洗净, 槐花洗净, 装进大肠内, 扎紧大肠两头; 猪瘦肉洗净, 切块。

(2) 把装有槐花的猪大肠与瘦猪肉, 蜜枣一齐放入锅内, 加清水适量, 武火煮沸后, 文火煲 2—3 小时, 调味供用, 捞起猪肠, 切开去掉槐花, 用酱油调味佐膳。

功效

益阴润燥, 清肠解毒。大肠燥热, 症见大便下血, 或痔疮出血, 或大便干结难解, 或便秘, 皮肤瘙痒。

说明

本汤重在清润凉血。汤中槐花性味苦微寒, 含有芸香甙、白桦脂醇、槐花二醇、葡萄糖、葡萄糖醛酸、槐花米甲素、槐花米乙素、槐花米丙素、鞣质和维生素 A 类物质; 功物清热、凉血、止血, 《日华子本草》说它能“治五痔, 心痛, 目赤, 杀腹脏虫及热, 波皮肤风。”《医学启源》说它有“凉大肠热”的作用。猪大肠(宜用靠肛门直肠段)性味甘微寒, 功能润肠养肝, 是大肠疾常用调养之品, 如便秘、便血、脱肛、痔痢等常用, 《本草纲目》说它能“润肠治燥, 调血痢脏毒”, 《本草图经》说它可“主大小肠风热”。《症治准绳》中有治痔漏下血一方, 名猪脏丸, 正是以槐花、猪大肠制成, 本汤再配用猪瘦肉、蜜枣, 滋阴液、润肠胃, 共奏润肠, 通大便、清热毒、止下血、疗痔漏之功。

注意

虚寒性便秘或下血者均不宜用本汤。

特点:

所属菜系: 粤菜

槟榔排骨锅

原料:

幼齿槟榔12粒．枸杞半两．猪肠半斤．排骨一斤．调味料:高汤6杯．盐少许．米酒2大匙

制作方法:

1.猪肠清洗干净，剪成3公分，排骨烫过，洗净槟榔。 2.排骨铺在砂锅底层，依此序排上猪肠、槟榔、高汤、盐、米酒，滚开小火闷30分钟。 3.放枸杞，闷煮5分钟即可。

特点:

食之爽口充肠

所属菜系：法国名菜

槟榔饮料

原料:

槟榔5~10克, 萝卜子6~12克, 鲜橘皮10~15克, 白糖适量。

制作方法:

"【制作方法】

将槟榔打碎。把萝卜子放小锅内炒香, 然后捣碎。取新鲜橘皮(约1个整橘皮), 剪成细丝状; 然后将上3味一同放入搪瓷杯内, 加水适量, 煎煮5~7分钟后, 去渣留汁, 最后加入白糖适量, 当作饮料服食。

服法: 以上为1日量, 可分作2~3次温饮。

【本品特点】

功用为行气滞消食, 除腹胀杀虫。用于脾胃虚弱、食积不消、脘腹胀痛等症, 能驱绦虫、蛔虫、蛲虫、钩虫、姜片虫等多种肠寄生虫。

特点:

饮料汁浓, 味甜润, 香适口

所属菜系: 其它菜系

樟茶鸭

原料:

光鸭（约三斤，1只）、粗盐（三汤匙）、玫瑰露酒（两汤匙）、锡纸、铁网。卤水料：八角、陈皮、花椒、姜、甘草、桂皮、熏鸭料：樟木屑、红茶、橙皮。

制作方法:

" 1、卤水料用布袋盛载，注入十杯清水煲二十分钟，取出布袋，加入盐、酒待用。2、鸭去内脏，洗净抹干，放入卤水内浸六小时（卤水要浸过鸭面），取出滴干水分。3、在镬底先铺上锡纸，再放入熏鸭料，架上铁网，鸭放在网上，加盖猛火熏至冒烟，再熏约十分钟将鸭反转熏五分钟，熏至鸭全身淡黄色，转放蒸笼内，隔水蒸约两小时至七成熟盛起。4、烧滚多量油，将鸭放入炸至鸭皮金黄色取出，斩件上碟即可进食。

特点:

美观，鸭皮更酥脆和吃时没有烟熏味。

所属菜系：川菜

樟茶鸭子

原料:

肥公鸭，花茶，樟树叶，稻草，松柏枝，川盐，绍酒，芝麻油，花椒，胡椒粉，醪糟汁，熟菜油

制作方法:

将净鸭从背尾部横开口，取出内脏，割去肛门洗净；盆内放绍酒，醪糟汁，胡椒粉，川盐，花椒拌匀抹鸭身，腌 8 小时捞出，再入沸水内烫一下紧皮，搦干水，放入熏炉内；用花茶，稻草，松柏枝，樟树叶，拌匀做熏料，熏至鸭皮呈黄色取出，再将鸭放入大蒸碗内，上笼蒸 2 小时，出笼晾冷；炒锅置旺火上，下熟菜油烧至八成热，放入熏蒸后的鸭炸至鸭皮酥香捞出，刷上芝麻油；将鸭颈斩成段，盛入圆盘中间，再将鸭身斩成条（鸭皮朝上），盖在鸭颈块上，摆成鸭形，另配荷叶软饼上席。

特点:

色泽金红，外酥里嫩，带有樟木和茶叶的特殊香气，别具风味。

所属菜系：川菜

樟茶鸭子

原料:

肥公鸭 1 只 2 0 0 0 克花茶、樟树叶、醪糟汁各 5 0 克，稻草、松柏枝各 5 0 0 克精盐、香油各 1 0 克，料酒 2 5 克，花椒 1 克，胡椒粉 1.5 克熟菜油 1 0 0 0

制作方法:

制作方法:

1、鸭从背尾部横开 7 厘米长口，去内脏、肛门，料酒、醪糟汁、胡椒粉、盐、花椒拌匀抹鸭身腌 8 小时捞出，入沸水烫一下紧皮，沥干后放入熏炉，将花茶、稻草、松柏皮、樟树叶拌匀做熏料熏至鸭皮呈黄色取出，上笼蒸两小时，出笼晾凉；2、熟菜油烧至八成热时放入熏蒸后的鸭，炸至鸭皮酥香捞出，刷香油，鸭颈折成 2 厘米长段后放盘中间，鸭身斩成 4 厘米长、2 厘米宽条，盖在鸭颈块上，配成鸭形，另配荷叶软饼上席即可

注意:

胆固醇: 4 1 毫克碳水化合物: 7 克蛋白质: 3 0 0 克

脂肪: 1 7 5 克热量: 2 9 7 8 大卡

来源: 大华网

特点:

四川成都各菜。名厨黄静临创制。以秋季上市肥嫩公鸭为主料，经腌、熏、蒸、炸而成，其中用樟树叶和花茶叶烟熏工序最为关键。成菜色泽红亮，外酥里嫩，带有浓厚的樟木和花茶香味，风味十分独特。

所属菜系: 川菜

樟茶鸭子

原料:

肥公鸭1只。盐、绍酒、花椒粉、胡椒粉、醪糟汁等各适量

制作方法:

"樟茶鸭子

介绍

“樟茶鸭子”是四川成都著名的熏烤菜之一。色红亮，外酥内嫩，带有浓厚的樟木和花茶香味，以成都“福禄轩”鸭店制作的最著名。

原料

肥公鸭1只。盐、绍酒、花椒粉、胡椒粉、醪糟汁等各适量。

烹饪方法

1.将鸭从背尾部开小口，取出内脏洗净，以调料抹全身，腌后以沸水紧皮，沥干水。

2.将鸭入熏炉内，以樟树叶、花茶叶拌稻草点燃，待鸭皮熏呈黄色时取出，置大碗中蒸后晾凉。

3.将鸭入油锅中炸至鸭皮酥香时捞出，切段，复原于盘中即成。

此菜选料严谨，制作精细。是选用秋季上市的肥嫩公鸭，经腌、熏、蒸、炸四道工序又名“四制樟茶鸭”。在四道工序中以选用樟树叶和花茶叶烟熏鸭最为关键。樟树为常绿乔木，多繁生于暖地，叶子为椭圆形，富樟树特有的香气，以之与花茶熏鸭是此菜的一大特色。此菜装盘上席也很讲究，整鸭熏好后要先斩段后整形，复原于盘中，使鸭子不仅肉好吃，而且形好看。上席时配以“荷叶软饼”，供食者卷食，风味尤佳。

特点:

“樟茶鸭子”是四川成都著名的熏烤菜之一。色红亮，外酥内嫩，带有浓厚的樟木和花茶香味，以成都“福禄轩”鸭店制作的最著名。

所属菜系：川菜

樟茶鸭子

原料:

肥公鸭 1 只 2 0 0 0 克 花茶、樟树叶、醪糟汁各 5 0 克，稻草、松柏枝各 5 0 0 克 精盐、香油各 1 0 克，料酒 2 5 克，花椒 1 克，胡椒粉 1.5 克 熟菜油 1 0 0 0 克

制作方法:

"鸭从背尾部横开 7 厘米长口，去内脏、肛门，料酒、醪糟汁、胡椒粉、盐、花椒拌匀抹鸭身腌 8 小时捞出，入沸水烫一下紧皮，沥干后放入熏炉，将花茶、稻草、松柏皮、

樟树叶拌匀做熏料熏至鸭皮呈黄色取出，上笼蒸两小时，凉；熟菜油烧至八成热时放入熏蒸后的鸭，炸至鸭皮酥香？

特点:

四川成都各菜。名厨黄静临创制。成菜色泽红亮，外酥里嫩，带有浓厚的樟木和花茶香味，风味十分独特。

所属菜系：川菜

櫻桃土豆

原料:

土豆350克、鸡蛋1个，干淀粉75克，白糖35克，酱油10克，醋10克，姜末少许(用水少许浸为姜汁)。

制作方法:

1.土豆洗净上笼蒸熟，放入清水中浸泡片刻后去皮、用刀面将土豆碾为泥，放入姜汁一半搅匀。 2.用干淀粉50克碾成细末，25克调成水淀粉，将剩余淀粉末洒入土豆泥中搅拌均匀，遂将打入鸡蛋拌匀成馅。 3.平底菜盘中抹油少许，将馅泥逐个挤为大若小指的泥丸。 4.炒锅上火放油，油热起沫，待沫消后即下入泥丸三分之一炸之、待炸至土豆泥丸变成金黄色时捞出，如此将剩下的泥丸子炸好、将油倒出，留底油少许。 5.将白糖、醋、酱油、姜汁、水淀粉，清水少许调成芡汁，倒入锅中，芡熟后投入炸好的土豆泥丸，颠翻即成，出锅淋入香油。

特点:

开如櫻桃，味道甜酸。

所属菜系：浙江菜

樱桃糖酒汁

原料:

樱桃一公斤，糖400克，水500毫升，红葡萄酒500毫升

制作方法:

樱桃洗净，去梗，去核待用。取烧锅，加水加糖煮烧。待糖液呈半透明状时，倒入红葡萄酒，继续煮烧两三分钟，使液汁稍稍变稠。加入樱桃，烧锅从灶上取下，冷却后再冰镇。

特点:

鲜香爽口，风味独特

所属菜系：浙江菜

樱桃糖酒汁

原料:

樱桃一公斤，糖400克，水500毫升，红葡萄酒500毫升

制作方法:

樱桃洗净，去梗，去核待用。取烧锅，加水加糖煮烧。待糖液呈半透明状时，倒入红葡萄酒，继续煮烧两三分钟，使液汁稍稍变稠。加入樱桃，烧锅从灶上取下，冷却后再冰镇。

特点:

鲜香爽口，风味独特

所属菜系：浙江菜

樱桃肉

原料:

带皮猪肋条肉1000克。豌豆苗250克。精盐10克、味精12克、冰糖20克、红曲米水适量、茴香7克、丁香3克、黄酒25克、绍酒30克、葱姜各10克。

制作方法:

肋条肉洗刮干净，入水锅中出水至断血，取出肉皮朝上，用刀在肉皮面上直剞1.5厘米见方的十字花刀，（深至第一层瘦肉）。取砂锅一只，内垫竹箬，肉皮朝上放入锅内，加入猪肉汤、葱姜、绍酒、精盐、红曲米水，加盖上火烧约30分钟，放冰糖，再加盖移至小火上焖1小时至酥烂，再加入冰糖，移至中火上烧至卤汁浓稠，离火拣去葱姜，去掉肋骨，放入腰盘中（皮朝上），浇上原卤汁。另将豌豆苗加调料煸炒至翠绿色，围放在肉块两侧即成。

特点:

肉面宛如粒料樱桃排列，色泽光亮悦目，肉肥烂入味而不腻，甜中带咸，配以豌豆苗，红绿相映。

所属菜系：江苏菜

樱桃肉

原料:

五花猪方肉500克，豆油500克，番茄酱100克，白糖75克，醋30克，盐5克，芝麻油50克，味精5克，樱桃汁50克，大葱25克，鸡汤500毫升，生姜15克，料酒15克。

制作方法:

1、猪五花方肉用刀刮去表皮毛污，浸入冷水浸泡后，洗净，捞出，放入开水锅里烧开，汆去血污，捞出，洗净，切8毫米见方的小块。2、烧热锅放水1公斤，并加入肉块和葱姜块，用小火炖至八成烂，倒入漏勺，沥去水分，待用。3、炒锅烧热，放入豆油，烧至八成热，将肉块投入炸成牙黄色时，连油一起倒入漏勺，沥去油。4、原炒锅烧热，放入芝麻油，四成热时，放入番茄酱，待油炒至呈红色时，放入肉块，加入鸡汤、料酒、葱姜末、白糖、醋、盐、味精、樱桃汁，用小火煨15分钟，再用旺火至汤汁浓厚，出锅，装盆。

特点:

呈艳红色，酸中带甜，酥烂适口。

所属菜系：韩国

樱桃肉

原料:

" 猪五花肉500克,番茄酱100克.

制作方法:

"特点: 始创于江苏,清乾隆年间传入宫中,特点色泽樱红,光亮悦目,酥烂肥美.

用料: 猪五花肉500克,番茄酱100克.

烹饪方法: 猪肉切丁,炒锅中放2000克水,放入肉丁,葱末,料酒和五香粉,小火

煮30分钟将肉丁捞出.在油锅中放入肉丁炸后捞出.在油锅中放葱末,姜末,加番茄酱等翻炒既可.

特点:

" 始创于江苏,清乾隆年间传入宫中,特点色泽樱红,光亮悦目,酥烂肥美.

所属菜系: 江浙菜

樱桃肉

原料:

猪五花条肉400克。绿叶菜200克。姜5克、红曲米粉2.5克、绍酒25克、大葱10克、酱油1.5克。白糖25克、精盐之克、味精0.5克、猪油15克。

制作方法:

条肉刮净细毛洗净，置沸水锅中氽至五成熟，去血污，滗出肉汤待用，肉捞出待凉后放在砧板上，用刀在皮面上纵横切成樱桃大小的块（瘦肉不可切断）。炒锅内铺上葱姜，将肉皮朝下放在姜葱上，加绍酒、白糖、酱油、精盐1.5克、肉汤200克，加盖用旺火煮沸，置小火上烧约半小时，加入红曲米粉，使肉呈深红色，捞出装在碗内，加原汁汤，上蒸笼旺火蒸酥为止。热锅加猪油，投入绿蔬菜，加精盐0.5克和味精，炒熟出锅，沥于待用。把肉从蒸笼中取出，覆在盘中，卤汁滗入锅内，收浓，淋在肉上，绿蔬菜围在四周即成。

特点:

肉皮红润，青菜碧绿，色泽鲜艳，肉酥汁浓，香甜味美。

所属菜系：浙江菜

櫻橘蛤士蟆

原料:

干蛤士蟆油粒 25 克 罐 头 橘 瓣 10 克 红 樱 桃 10 克

制作方法:

制法

泡发好的蛤士蟆加清水、料酒、葱姜，蒸10分钟取出；

漂洗除去腥味，用清水浸泡；

冰糖加清水烧开熬成糖水，滤去杂质；

另取锅放入开水，放入发好的蛤士蟆煮开沥水；

锅内倒入糖水、橘瓣、蛤士蟆烧开，倒入汤碗，放上红樱桃即成；

特点:

所属菜系：安徽菜

櫻橘蛤士蟆

原料:

"干蛤士蟆油粒25克,罐頭橘瓣10克,紅櫻桃10克

制作方法:

1.泡發好的蛤士蟆加清水、料酒、蔥姜，蒸10分鐘取出；漂洗除去腥味，用清水浸泡； 2.冰糖加清水燒開熬成糖水，濾去雜質；另取鍋放入開水，放入發好的蛤士蟆煮開瀝水； 3.鍋內倒入糖水、橘瓣、蛤士蟆燒開，倒入湯碗，放上紅櫻桃即成；

特點:

所屬菜系：徽菜

樱花虾糙米粥

原料:

材料: 糙米180克, 樱花虾100克, 芹菜60克; 调味料: 盐1小匙, 香油1小匙

制作方法:

做法:

- 1.糙米、樱花虾洗净; 芹菜洗净, 切末备用。
- 2.锅中倒入3杯水煮开, 加入糙米及樱花虾以小火煮至软烂, 再加入盐煮匀, 撒上芹菜, 淋上香油即可。

注意: 如要加强瘦身的效果, 可以不加香油, 并把樱花虾与芹菜的分量互换即可。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

糙米营养价值高, 含维生素b群, 有提高新陈代谢作用; 樱花虾营养价值高、油脂含量少。搭配糙米可通血脉、调理肠道、消除肠热与便秘的症状, 同时具有瘦身与增强体力的作用。

所属菜系: 其它菜系

橄榄萝卜饮

原料:

橄榄30克，白萝卜150克。

制作方法:

制法：将萝卜洗净，切成小块，与橄榄同煎汤。

功效：清肺利咽，润燥化痰。

用法：代茶饮，可常服。

应用：适用于肺有热痰、咳嗽痰黏者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清肺利咽，润燥化痰

所属菜系：其它菜系

橙汁橙皮小牛排

原料:

材料: 牛排5片 橙子2个

制作方法:

1.先将牛排每片切成三等分，用少量的盐、糖、酒及酱油腌拌一下。 2.橙子洗净后，一个榨汁待用，另一个切成四等分后取下果肉切成片状，用四分之一的皮切成条状备用。 3.将炒锅放入适量的油，先煎牛排3或5分钟，然后加入橙子汁及橙果肉，快速炒至牛排全熟并吸入橙汁液后盛盘。 4.最后洗净炒锅，入油少许，待油沸时立即将橙子皮爆炸一下后，立刻捞起，撒在牛排上即可。

特点:

天气凉，吃得好，人最易上火，长溃疡。劝你多食橙子，因为甜橙其性凉有生津止渴、舒肝理气的作用

所属菜系: 其他

橙汁玉米鱼

原料:

带皮净草鱼肉 1 (约 1 5 0 0 克), 鲜橙汁 7 5 克, 白醋 1 5 克, 白糖 2 5 克, 精盐 2 克, 味精 1 克, 绍酒 2 0 克, 葱姜汁 2 0 克, 生粉 1 0 0 克。吉士粉 1 0 克, 油 1 0 0 0 克 (约耗 1 0 0 克)。

制作方法:

草鱼肉修成前窄后宽的形状, 在肉面剖成玉米形状, 用精盐、味精、绍酒、葱姜汁腌渍入味, 沥水后拍上拌匀的生粉和吉士粉, 下入六成熟的热锅, 炸至色泽金黄、外表发脆, 装入盘中。另起锅, 用鲜橙汁、白醋、白糖等调成卤汁, 浇在鱼上即可

特点:

所属菜系: 其他

芡实煮老鸭

原料:

芡实200克，老鸭1只，葱、姜、盐、黄酒各适量。

制作方法:

制法：先杀鸭，去毛和内脏，洗净。芡实洗净后放入鸭腹内。鸭子放入沙锅内，加葱、姜、盐、黄酒、清水（适量），用武火烧沸后，转用文火煮2小时，至鸭酥烂，再加味精调味。

功效：滋阴养胃，健脾利水。

用法：佐酒下饭，随量用。

应用：适用于脾虚腹胀，便溏者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴养胃，健脾利水

所属菜系：其它菜系

残茶

原料:

残茶

制作方法:

将冲泡过的残茶洗净晒干，积聚起来作枕头芯，长期使用。

特点:

疏风清热。防治头痛眩晕。

所属菜系: 其他

母油船鸭

原料:

光嫩母鸭一只（重约2500克）。糯米100克、净莲子50克、白果肉50克、栗子肉30克、芡实米25克、带皮猪肥膘100克、猪骨头250克、笋丁30克、香菇丁15克。酱油50克、精盐2克、绍酒15克、白糖5克、葱25克、姜25克、芝麻油25克。

制作方法:

将光鸭从背颈处划约7厘米的口，然后按整鸭出骨操作要求将其出骨。将糯米淘洗干净，同笋丁香菇丁鸭肫丁猪肉丁莲子、芡实、白果、栗子一起放入碗中，加酱油、精盐、绍酒拌和，从刀口处填入鸭腹内。用鸭颈皮塞住刀口，成八宝鸭、将八宝鸭、鸭骨架、猪骨、猪肥膘一起放入水锅中略煮后，捞出洗净，将八宝鸭腹朝下放入有竹箪垫底的砂锅中，两旁分别放入肥膘、猪骨、鸭骨，再放入葱姜、绍酒、酱油、白糖、精盐，倒入原汤，加盖烧沸后，移微火焖3小时至酥烂。揭开盖，去掉葱姜、骨头、肥膘、竹箪垫，将鸭翻身，放入笋片、香菇、青菜心，再放入经油炸香葱段，淋入芝麻油，盖上锅盖，再焖5分钟即成。

特点:

鸭形完整，色棕黄有光，鸭皮肥嫩，鸭肉酥烂，汤浓味醇，馅心香鲜。并有滋阴补虚，益肾固精之功效。

所属菜系：江苏菜

毛肚火锅

原料:

黄牛毛肚，青蒜苗，葱白各250克，牛肝，牛腰，牛脊髓，

制作方法:

"特点：四川重庆菜,具有鲜,香,麻,辣之味.四川重庆菜,具有鲜,香,麻,辣之味.

用料：黄牛毛肚，青蒜苗，葱白各250克，牛肝，牛腰，牛脊髓，

醪糟汁各100克，鲜菜500克，干辣椒，姜片，豆鼓各40克

鸡蛋清6个，牛肉汤2500克，牛油200克。

烹饪方法：毛肚切三厘米宽，牛腰牛肝牛肉切成薄片，葱蒜切成8厘米

长。牛油75克烧至六成热，放豆瓣炒酥，加姜末辣椒花椒

炒香，加牛肉汤烧沸，放料酒，豆鼓，醪糟汁烧沸成火锅

卤汁。脊髓，毛肚，牛肝，牛腰，牛肉及青蒜苗，葱段，

鲜菜，精盐，牛油分别装入盘中即可。

特点:

" 四川重庆菜,具有鲜,香,麻,辣之味.

所属菜系：川菜

《百类蔬菜营养食谱》之毛豆、柚皮及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

毛豆

毛豆就是新鲜连荚的黄豆，它的荚扁平，荚上有细毛，故称为毛豆。毛豆价钱并不贵，兼且营养丰富，是大众的食品。毛豆可在上海南货店或大的超级市场买到。

毛豆的家常吃法很多，可将新鲜毛豆剥去外壳，用豆粒与咸菜同炒，滋味鲜美。可将毛豆与肉以慢火焖煮红烧，毛豆酥糯味美。毛豆烧芋头，可以作为零食。用酱和盐渍制，成为鼓油毛豆。做法很多，回味无穷。

毛豆含很丰富的卵磷脂成份和蛋白质，能助长发育，增加体重。

柚皮

柚皮是柚子的皮。柚又名文旦，中国的柚原产于福建、广西和江南等地，而其中以广西榕乡之沙田柚，皮色黄润，肉嫩多汁为柚中之最著名。而皮色青的，称之为“碌柚”或“桑麻柚”，肉嫩带胭脂色的，称为“胭脂脚”。

柚含有丰富的维生素c和果酸，有滑肠通便的作用。柚皮能消食、化痰、散滞闷之气，对胸膈不畅、胃闷暖气有疏解的功效。更因柚皮含有单宁酸，可以发汗解表，消导积滞。

毛豆脆虾仁

材料：毛豆250克，盐适量，中虾500克，胡椒粉少许，姜1片，生粉适量

做法：

1.毛豆去外荚，洗净，晾水。虾去壳及肠，洗净吸干水用胡椒粉、生粉拌匀，放在雪柜内雪约1小时。

2.烧红锅，下油，先将虾仁走油，备用。再烧红锅，下油，爆香姜片弃去，下毛豆炒熟，下盐调味，虾仁回锅，兜匀便可上桌。

柚皮肉排

材料：柚皮1个，葱段少许，肉排600克，蒜茸、姜米各少许，鸡蛋1个，生粉适量

调味料：生抽1/3汤匙，糖2茶匙，老抽1汤匙，五加皮酒1.5茶匙

做法：柚皮去绿皮，出水泡浸数次后，再过冻水，搽干水份，备用。肉排冲净，吸干水，以鸡蛋液及调味料拌匀，腌约2小时后，晾干扑上生粉，以油锅炸至金黄色盛起。烧红锅，下油，爆香蒜茸、姜米，下调味料及2碗清水，放入柚皮及肉排，慢火焖至汁干，便可上桌。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

毛豆炒蛋

原料:

毛豆250克，鸡蛋2—3只，植物油50克，味精，盐各适量。

制作方法:

"1.将毛豆洗净后，剥去豆荚，鸡蛋打散，加盐搅匀。2.炒锅烧热后，入油15克，然后下毛豆煸炒，加盐，熟后盛出。

3.炒锅热后，加油35克，待油热后，倒入鸡蛋液炒散，再放毛豆，炒至成熟后盛盘即可。

特点:

豆如粒粒翡翠、蛋如块块黄金，金镶玉琢，好看好吃。

所属菜系：其他

毛豆煎臭豆腐

原料:

毛豆150克，臭豆腐两块

制作方法:

臭豆腐洗净，切成小块，漓干水分。毛豆剥壳去衣。油锅烧热，将臭豆腐下锅炸至金黄捞起。锅内留少量油，烧至八成热，下毛豆翻炒至熟，再将臭豆腐倒入加少许水，加盐、味精，待汤汁收干后装盘即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

气锅滑嫩丸子

原料:

净猪肉（肥四瘦六）300克，熟火腿片50克，水发冬菇50克，鲜笋尖50克，鸡蛋6个，精盐5克，绍酒5克，干淀粉6克，葱白10克，生姜片5克，鸡清汤1000克，熟猪油1000克（约耗50克），味精少许。

制作方法:

（1）将猪肉细切粗斩成肉茸，加葱、姜汁、绍酒、精盐、味精和适量蛋清拌和上劲，挤成桂圆大小的肉圆放入盘中。蛋清用力搅打成发蛋，加干淀粉拌成发蛋糊。（2）炒锅上火，放入熟猪油，烧至四成热，将肉圆逐个裹上发蛋糊，放入油中炸至蛋糊成熟、颜色洁白捞出。（3）取大气锅一只，放入炸好的肉圆，加满鸡清汤，放精盐、绍酒、味精、葱、姜，加盖，上笼用旺火蒸炖40分钟，取出，拣去葱、姜，再依次加入火腿片、冬菇、笋尖，再蒸约5分钟，取出带托盘上即成。

特点:

菜品滑嫩，肉质白嫩，汤色澄清%

所属菜系: 其他

水八块

原料:

开膛嫩仔公鸡一只（约500克）。盐3克、酱油10克、白糖10克、熟辣椒油10克、花椒粉10克。

制作方法:

开膛仔公鸡清洗干净，入沸水锅中煮至刚熟捞出，晾凉。砍去鸡头、翅、腿（作它用），从腹中线剖开，分成背、胸、腹各一块，然后砍成八块，每块都应带骨，且成厚薄均匀的斜片。置入盆中，加盐、酱油、白糖等拌匀，再加入熟辣椒油拌匀，撒上花椒粉即成。

特点:

肉质细嫩，麻辣鲜香，咸甜适口。

所属菜系：川菜

水晶包

原料:

生粉、澄面各400克，沸水1/2，豆蓉240克。

制作方法:

"1、豆蓉分成20份，逐一搓成小圆粒。 2、生粉及澄面筛匀，倾入沸水，拌成一粉团

3、粉团分成20份，逐一展薄，包入豆蓉，搓圆成水晶包。 4、蒸笼扫油，排上水晶包，隔水蒸5分钟即成。

特点:

所属菜系：其他

水晶包子(按12个计算)

原料:

主料 精白面粉250克, 面肥50克, 猪板油125克。调料 绵白糖250克, 碱水4克, 温水125克。

制作方法:

(1)制馅。撕去板油油皮, 撒上绵白糖120克, 切成小方丁(夏天腌3天冬天腌7天)。(2)制包皮。将面粉倒入盆中, 加面肥(即酵母)和温水拌和(水按60、20、20分3次加入), 揉成面团, 直揉至面、手、盆三面光滑, 用布盖好, 以防水分散失而干硬。待经3小时左右, 用手揪一块, 见里面有些小孔即好。将面放在案板上, 中间按一个窝, 将碱水倒入窝处, 再将面揉匀, 直到没有黄斑点为止。然后将发好的面揉成长条, 用手揪成12个重约35克的包剂待用。(3)包馅心。每个包子再加些绵白糖, 包好后上笼屉蒸熟, 取出装盆即成

特点:

洁白, 松软, 甜肥。

所属菜系: 其他

水晶南瓜

原料:

南瓜（1只，约1700克）、大肥鸡（200克）、甜面酱（6克）、豆瓣酱、酱油、白糖、麻油、酒酿露、葱姜末、米粉、猪油、花椒、芥兰菜叶、黄酒

制作方法:

"一、将南瓜洗净后，在瓜皮四周雕上各种图案，瓜顶也要刻些花纹。再将瓜顶切下作为瓜帽，去掉瓜瓢，放在文火素油锅内氽七分钟，使瓜内水分氽去而有光彩。二、将鸡切成1寸左右的厚片。照上面粉蒸鸡的制法，做成粉蒸鸡9用料一部分即为做此菜和）。三、将粉蒸鸡酿入南瓜,吃前再上笼蒸二十分钟,取出放在圆盘内,盘四周用经过油炸过的芥兰菜叶丝做边即好

特点:

味辣甜清香，色黄。(川菜)

所属菜系：川菜

水晶扣肉

原料:

五花肉（700克）、白糖（200克）、糖冬瓜（200克）、酥糖（东江土产）（50克）、葱白（25克）

制作方法:

一、将五花肉成块放进汤罐内煮至八成熟，取起用酱油涂猪肉皮。二、起大热油锅，将猪肉放进滚油中炸至金黄色，取起切成两块相连的骨牌块，三、将糖冬瓜切条，把冬瓜条夹入猪肉中间，装在碗里，加上剁烂的葱白、白糖、再上笼蒸烂。食时以白糖下湿菱粉勾芡淋上，酥糖打碎，撒在肉面即成

特点:

(客家菜)

所属菜系: 其他

水晶明虾球

原料:

明虾（10只）、味精（12.5克）、精盐（少许）、地栗粉（少许）、麻油（少许）、胡椒粉（少许）。

制作方法:

一、将明虾剥壳去头尾，再将表面的黑皮用刀片去。每只明虾片成3片，腌放碱水中（每500克明虾用碱水50克），两小时以后取出，再以冷水冲一小时。二、另用旺火温生油锅，将明虾放入，稍爆即捞出，再用清水烧开，将明虾放入一川捞出。另起旺火油锅，将明虾放入，一推即倒出。三、利用原油锅，把姜丝、葱丝放入煸一下，随即将明虾倒入，迅速划开，同时加入麻油、味精、胡椒粉、精盐、油勾芡，马上倒入漏勺，滤去地栗粉装盘。食时跟蚝油、虾酱各一小碟。色雪白透明，吃来爽脆，夏季最宜。

特点:

色雪白透明，吃来爽脆，夏季最宜。（粤菜）

所属菜系：粤菜

水晶球

原料:

上等雪粉、冷清水、冲熟的粉皮、甜豆沙、绿豆、猪肉料、虾料粒、葱料、胡椒粉和鱼露

制作方法:

名小食。水晶球制作精细，注重于包皮和馅料。分甜、咸两种，馅料不同，各有风味特色。选用上等雪粉，和冷清水拌成浆，把加入适量明矾的清水煮沸冲入雪粉浆，用木棒不断搅拌使之稠结后，在案板上凉凉，再用筛过的雪粉和冲熟的粉皮揉匀成块，制成透亮包皮。甜馅料一般选用由红小豆制成的甜豆沙（或甜芋泥）；咸馅料选用绿豆，先压成豆片去壳，蒸熟后加入猪肉料、虾料粒、葱料、胡椒粉和鱼露，一起拌匀即成，用水晶状包皮包上不同馅料制成球状，放进蒸笼煮熟取出，最后放进煮沸的猪油浸煮。水晶球色白透明，甜馅味道清甜，咸馅香郁，具有潮汕风味。早在20世纪40年代，汕头市的小公园附近行街的潮成号，为专卖水晶球、虾米笋粿等的小食店。

特点:

"色白透明，甜馅味道清甜，咸馅香郁，具有潮汕风味

所属菜系：甜品

水晶肴肉

原料:

猪蹄，粗盐，葱结，姜片，绍酒。

制作方法:

将猪蹄刮洗干净，用刀平剖开，剔去骨，皮朝下平放在案板上，用竹签在瘦肉上戳几个小孔，均匀地洒上硝水，再用粗盐揉匀擦透，猪蹄入缸腌制后取出，放入冷水内浸泡一小时，取出刮除皮上污物，用温水漂净，猪蹄皮朝上入锅，加葱结，姜片，绍酒，水焖煮至肉酥取出，皮朝下放入平盆中，盖上空盆，压平后，将锅内汤卤烧沸，去浮油，倒入平盆中，稍加一些鲜肉皮冻凝结，即成水晶肴蹄。

特点:

肉质鲜红，皮白光洁晶莹，卤冻透明，质地醇酥，油润不腻，滋味鲜香

所属菜系：江苏菜

水晶肴肉

原料:

猪蹄，粗盐，葱结，姜片，绍酒。

制作方法:

将猪蹄刮洗干净，用刀平剖开，剔去骨，皮朝下平放在案板上，用竹签在瘦肉上戳几个小孔，均匀地洒上硝水，再用粗盐揉匀擦透，猪蹄入缸腌制后取出，放入冷水内浸泡一小时，取出刮除皮上污物，用温水漂净，猪蹄皮朝上入锅，加葱结，姜片，绍酒，水焖煮至肉酥取出，皮朝下放入平盆中，盖上空盆，压平后，将锅内汤卤烧沸，去浮油，倒入平盆中，稍加一些鲜肉皮冻凝结，即成水晶肴蹄。

特点:

肉质鲜红，皮白光洁晶莹，卤冻透明，质地醇酥，油润不腻，滋味鲜香

所属菜系：江苏菜

水晶肴蹄

原料:

猪前蹄750克。花椒7克、八角5克、葱姜各12克、精盐15克、味精12克、香醋15克、绍酒吏定克、硝水适量、明矾0.5克。

制作方法:

猪蹄剔去骨，用铁扞在肉面上戳些小孔，每只蹄均匀洒上硝水，再用盐揉擦，待肉色变红后取出泡入水中，漂去涩味，刮净皮上污物，用温水洗净。锅上火放入清水，将猪蹄放入煮至断血后捞出洗净。另取锅倒入老卤，略加清水，将花椒、八角、葱姜装入小布袋内扎紧袋口，放入锅中再加精盐、绍酒，以旺火烧沸后用盘压紧蹄肉，移至小火煮约3小时，使蹄肉酥烂出锅。将煮好的蹄肉皮朝下放入方盘内，摊平压紧，将锅内老卤烧沸，撇去浮油，放入明矾，加少许清水，再撇去浮油。然后将汤卤舀入蹄盆，淹满肉面，放阴凉处冷却“凝固”，即成水晶确肴蹄。上桌时，改刀装盘，佐以姜丝、香醋，味道更佳。

特点:

具有香、酥、鲜、嫩四大特点，瘦肉香酥，肥肉不腻，食不桎齿。

所属菜系：江苏菜

水晶虾饺

原料:

澄粉500克（可做100个），熟猪油75克，中虾仁500克，冬笋150克，板油150克，调味料适量（胡椒、盐、味精、麻油等）。

制作方法:

"澄粉加水（比例为10:7）边加热边搅匀，再加入少许猪油，然后揉透，捍成饺子皮。中虾仁用刀背敲糊，与冬笋粒、板油丁搅匀，包入饺子皮中，并捏出花边。最后用急火蒸3分钟即可。

特点:

透明玲珑，滑爽鲜美。

所属菜系：其他

水晶虾饼

原料:

主料 净白虾400克, 猪肥膘肉100克, 去皮荸荠50克, 生菜200克, 鸡蛋3个。调料 熟大油60克, 料酒30克, 白糖50克, 湿淀粉30克, 醋50克, 盐 30克, 味精10克, 葱25克, 姜20克。

制作方法:

(1) 先将净白虾彻底洗干净, 加入肥膘肉剁碎, 砸成细泥状。(2) 把去皮荸荠洗干净, 用刀拍成碎末, 合入虾仁细泥, 加入料酒、盐、味精, 用葱、姜泡的冷汤蛋清一同搅拌成虾泥。(3) 用手把虾泥挤成丸子, 再压成小圆饼形。(4) 炒勺内倒入熟大油, 放文火上烧到3~4成热, 把虾圆饼放入, 使它煎透, 不要上色, 注意勤翻, 不使它老。(5) 煎好后放在盘中, 镶生菜边, 吃时另带姜丝白糖、醋一小盘。

特点:

色白透明貌似水晶, 虾饼柔润喧软鲜嫩, 生菜青绿别致可口,

所属菜系: 江苏菜

水果塔

原料:

材料: 消化饼干6片、草莓3颗、猕猴桃2个、蓝莓粒(酱)少许、牛奶320克、细砂糖65克 蛋2个 玉米粉20克 低筋面粉15克、奶油10克

制作方法:

"1. 水果洗净沥干后,草莓切半、猕猴桃去皮切成薄片备用。 2. 将材料6拌匀备用, 牛奶煮至90度即可冲入材料6中拌匀。 3. 移至炉火上以隔水加热方式加热至胶凝状, 离火再加入奶油拌至完全冷却, 即为布丁馅。 4. 将布丁馅装入挤花袋中, 分别挤适量于每片消化饼上, 再依序排上草莓、猕猴桃及少许蓝莓粒即可。

特点:

充满麦香原味的酥脆质感水果鲜嫩可口.

所属菜系: 浙江菜

水浒肉

原料:

里脊肉（200克）、酱油（4克）、青蒜（40克）、味精、豌豆苗（80克）、白糖、花椒、菱粉（32.5克）、干辣椒（13克）、鸡蛋（1只）、精盐

制作方法:

一、将里脊肉切成薄片，青蒜切成节。里脊片用水川一下，再用蛋白，菱粉拌和。二、将豌豆苗下油锅加盐、味精炒熟，放在盘底。三、另起猪油锅，将干辣椒、花椒

放入爆一下，取出剁碎，放在另一碗中。四、利用原油锅，加汤、胡椒、酱油、味精、糖、盐爆一下，马上将里脊片入锅，炒至七八成熟时，连汁倒在豌豆苗上，将爆好的干辣椒、花椒倒在里脊片上面。再烧一点热油浇上即好。

特点:

（川菜）

所属菜系：川菜

水炒鸡蛋

原料:

鸡蛋5只，韭芽50克，葱花2.5克，绍酒10克，精盐3克，米醋1.5克，味精1.5克，肉清汤150克，熟猪油10克，芝麻油10克。

制作方法:

1.鸡蛋打散打透；韭芽择洗干净，沥干，切成4分长的段，放入蛋液里拌和。2.炒锅置旺火上，放入熟猪油烧至三四成热，下葱花略煸一下，加肉清汤、绍酒、精盐、米醋、味精烧开后，改用中火，倒入蛋液，见锅边上的蛋液逐渐凝结时，用勺缓慢地将锅边上的蛋液向中间推拉（不能搅拌），至蛋液全部凝结，汤由乳白变清时，淋入芝麻油即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

水煮牛肉

原料:

净牛腰柳肉200克，蒜苗，莴笋尖，芹菜，豆瓣各100克

制作方法:

"特点：四川成都名菜,此菜源于自贡,以黄牛肉在卤汤中煮制而成,麻辣,鲜,嫩,烫,香浓味重,川味十足.

用料：净牛腰柳肉200克，蒜苗，莴笋尖，芹菜，豆瓣各100克
肉汤500克，湿淀粉60克，混合油150克。

烹饪方法：牛肉切成薄片，蒜苗，芹菜切十厘米长段，莴笋尖切片。

油25克烧热，加干辣椒炸至变色花椒稍炸起锅。将蒜苗，芹菜，莴笋尖稍炒。将豆瓣，姜末，蒜末炒香，加肉汤烧沸，加精盐，酱油炒匀。肉片用料酒，精盐，湿淀粉码匀下锅拨散，待牛肉熟透，汤汁浓稠后起锅放在菜上，撒上辣椒花椒粉，淋上七成热的油即可

特点:

"四川成都名菜,此菜源于自贡,以黄牛肉在卤汤中煮制而成,麻辣,鲜,嫩,烫,香浓味重,川味十足.

所属菜系：川菜

水煮牛肉

原料:

牛肉500克。离笋尖100克、蒜苗50克。干辣椒15克、酱油10克、郫县豆瓣20克、醒糟汁10克、盐2克、花椒3克、素油75克、料酒10克、豆粉15克、鲜汤50克。

制作方法:

牛肉切成长约5厘米，宽3厘米、厚0.3厘米的片，加盐、水豆粉、醒糟汁拌匀。离笋尖切成长约6厘米的薄片。蒜苗切成长约4.5厘米的节，郫县豆瓣剁细。炒锅置旺火上，下油烧热，放辣椒煸至呈深红色取出，剁细。锅内下豆瓣煸出色，下剁细的辣椒和离笋尖炒几下，掺鲜汤，加料酒、酱油和蒜苗，煮至蒜苗断生，拣出离笋尖和蒜苗盛于窝盘内。肉片抖散入锅，待沸时拨散，煮熟后起锅，舀盖在盘中菜上，撒上辣椒末、花椒面，再浇上沸油即成。

特点:

色红味厚，麻、辣、鲜、嫩、烫。

所属菜系：川菜

水煮猪杂

原料:

鲜猪杂

制作方法:

制作: 鲜猪杂切片, 调味腌8~10分钟, 过油, 用海南辣椒酱、野山椒、辣椒粉, 调入高汤入味, 加入猪杂起锅装盘。

特点:

鲜、嫩、味浓, 一道地道的农家风味菜

所属菜系: 湘菜

水煮肉片

原料:

主料: 猪通脊肉250克辅料: 芹菜、莴笋叶、青蒜调料: 姜、葱、蒜、豆瓣辣酱、酱油、淀粉、盐、味精、花椒粒、干红辣椒、食用油

制作方法:

"1. 猪通脊肉切成片后用少许酱油和水淀粉浆一下; 2. 芹菜洗净切成段,青蒜拍松斜切成小段,莴笋叶洗净切成段; 3. 葱、姜、蒜切丝,豆瓣辣酱用刀剁碎; 4. 坐锅,放少量油,待油烧热后放入豆瓣辣酱,炒出红油后放入葱、姜、蒜翻炒几下,放入少量水,开锅放入少许盐、味精,然后放入青菜,断生后捞出装入碗内,将浆好的肉一片一片滑入锅内,待肉变色熟透后连汤一起装入碗内; 5. 将锅洗净烧热,将花椒粒、干红辣椒倒入锅内翻炒焙脆后,倒在案板上碾碎,撒在煮好的肉片上; 6. 坐锅,倒入少量油,烧热后淋在肉片上即可。

特点:

川味名菜,麻辣味浓,汁厚。

所属菜系: 川菜

《百类蔬菜营养食谱》之水豆腐、实豆腐及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

水豆腐

顾名思义，水豆腐是比实豆腐含有较多水份，所以质地较软，入口嫩滑，适宜用来煲汤或拌碎。

假如饮食后有腹部胀满不舒，入口无味，隔夜犹未尽消化，胃内总不时冒出酸的气味，不妨多吃豆腐，因为豆腐中的浆质、石膏能肥胃肠管道的污秽液质清理，排出体外，胃部不适情况自会消除。

豆腐含维生素a、b、铁、钙、磷质和蛋白质。能清肠理胃，宽中益气，消除胀满积滞感觉。

实豆腐

实豆腐是以黄豆浸水磨碎，滤渣煮烹再加石膏凝固而成的。色白、柔软、鲜嫩，营养价值极高，而且价钱十分经济。

实豆腐的外层较硬身，内则嫩滑，色较黄，适宜用来煎炸，会较爽口。不知道你尝过冰豆腐没有。将实豆腐洗净，用保鲜纸包好，放入冰隔里，雪上一整天或以上，再取出任其自行解凉，轻力压去水份，便成冰豆腐。冰豆腐爽脆坚韧，层次多，别具美味。

豆腐鱼茸羹----小孩子的营养食谱

材料：嫩豆腐2块，瘦肉200克，鲜黄花鱼500克，韭黄100克，粉丝50克，马蹄粉、姜米各适量

鱼肉调味料：胡椒粉、盐适量

瘦肉调味料：生抽1/2茶匙，糖、生粉各适量

做法：

1.嫩豆腐冲净切小粒，粉丝浸软与韭黄同切段，黄花鱼蒸熟拆肉加入鱼肉调味料拌匀，瘦肉切粒加调味料拌匀。

2.煮滚水，放入豆腐、肉粒、粉丝，滚起后，加入鱼肉，以适量水调马蹄粉成羹状，下适量盐调味，加入韭黄，熄火，可进食。

肉茸豆腐----5分钟做妥

材料：实豆腐1大块、免治牛肉250克，干葱头（剁茸）2粒，葱粒1汤匙

牛肉调味料：生抽1茶匙，糖1/3茶匙，生粉、油各1茶匙

调味献料：生抽1茶匙，盐、麻油各少许，生粉、清水适量

做法：

1.实豆腐冲净切小块，飞水，晾水备用。

2.免治牛肉以牛肉调味料拌匀略腌。烧红锅，下油爆香干葱茸，下牛肉爆香，再下葱粒，豆腐兜匀，下调味献汁，兜匀，上碟。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

水饺豆沙煎饼

原料:

水饺皮20张、豆沙1杯、柠檬皮末1大匙、水1大匙

制作方法:

1、将豆沙及柠檬皮末搅拌均匀，分成10等份，每份揉成小圆球备用。2、取1张水饺皮，将一份豆沙放在中间，水饺皮周围涂上少许水，上面再盖上一张水饺皮。将豆沙馅稍微压平，水饺子皮四周捏紧，折出花边，依序做好10份。3、平底锅预热，加入少许色拉油，再将水饺豆沙饼放入，煎至两面呈金黄色即可盛入盘中食用。

特点:

风味独特，香脆爽口，有些酸甜。

所属菜系：浙江菜

氽丸子冬瓜

原料:

冬瓜250克、肥瘦猪肉100克、精盐8克、味精2克、水淀粉10克、葱、姜末各3克、植物油15克。

制作方法:

1、将肉剁碎、放入碗肉、加入精盐3克、味精1克、葱、姜末、加适量水调成粘糊状，最后加入水淀粉拌匀待用；冬瓜去皮、去瓢、切片待用。2、将炒锅置于火上，放入油，热后投入冬瓜煸炒，加入精盐、并略加清水，然后将肉馅挤成丸子、放入锅内、盖上锅盖、烧开后加入味精即成。

特点:

冬瓜软烂、丸子鲜嫩。

所属菜系：其他

汆兔肉圆

原料:

野兔肉500克，黄瓜片15克，水发海米15克，火腿10克，大白菜100克，水发银耳50克，松蘑50克，鸡汤1500毫升，香菜10克，金针菜25克，蛋清100克，生姜10克，芝麻油15克，大葱10克，味精2克，料酒15克，胡椒面2克，淀粉50克，醋5克。

制作方法:

1、将野兔肉放水中浸泡4小时，去掉血沫和草腥味，洗净，去筋膜，用双刀剁成泥茸。2、再将兔泥茸放入瓷盆中，加入料酒、蛋清、精盐、5克芝麻油、淀粉搅拌均匀岩层馅心。3、调匀的馅心，挤成3厘米的丸子，入开水锅中，汆一下，捞出，过凉。4、把黄瓜、火腿均切成象眼片；大白菜限帮，洗净，切象眼片，用开水焯烫一下出，过凉；水发桦蘑摘洗干净切薄片；香菜摘洗干净，切段；金针菜用水发透，摘洗干净，挤去水，切段；大葱、生姜去皮，洗净，均切成丝；水发银耳摘洗干净，切片，待用。5、砂锅净后，放入鸡汤、葱姜丝和各种配料及水发海米、银耳片，再加入料酒、精盐、味精，烧开后，调好口味，放入兔肉圆、松蘑片，熟后捞出主副料，分装在每个小碗里。6、砂锅内原汤去浮沫，加香醋、胡椒面、芝麻油调成酸辣口，放上海菜段，烧开，分浇在每个小碗的兔圆内，即可。

特点:

汤汁乳白，丸子嫩糯，味道鲜美

所属菜系：韩国

氽发菜三丝

原料:

发菜200克。蛋黄丝50克，鸡脯肉丝100克。酱油10克、绍酒10克、清汤100克、口蘑汤100克。

制作方法:

发菜洗净，用温开水泡2分钟，挤净水分。鸡脯肉切成细丝。炒锅放火上，加入开水，将蛋黄用针扎一小孔，用手轻轻捏入锅内，成为细丝时捞出挤净水分，鸡丝下锅，用竹筷划开即捞出。发菜、蛋黄丝、鸡脯肉丝分三堆放在大汤碗内，锅加入清汤烧开，撇去浮沫，加入口蘑汤、酱油、绍酒，调好口味，倒入三丝碗内即成。

特点:

汤鲜味醇、色泽鲜艳，似琼浆玉液中漂浮的“灵芝”，令人赏心悦目。

所属菜系：鲁菜

氽脊髓

原料:

鲜猪脑子250克、猪脊髓250克，熟火腿片50克。笋片150克，香菇25克，精盐15克，味精12克，绍酒25克，熟鸡油20克。

制作方法:

将猪脑和脊髓放在盆中用清水浸泡，并轻轻去掉血衣、血筋，把猪脑切成四块，脊髓切成几段。炒锅上火，放入鸡清汤烧沸即投入脑、髓烧透，撇去浮油沫，移小火焖2分钟，再移至旺火，放入配料，加精盐、味精、绍酒，起锅装入碗内，淋上熟鸡油即成。

特点:

汤汁清澈，脑、髓乳白，鲜嫩细腻，风味独特。

所属菜系：江苏菜

氽虾蘑海

原料:

水发海参250克。大虾50克、水发口蘑120克，味精12克、绍酒30克、酱油20克、精盐15克、葱丝10克、胡椒面5克、鸡油25克、清汤500克、香菜15克。

制作方法:

将虾去肠洗净、劈成片，口蘑海参均劈成小片，香菜切成长0.7厘米的段，炒锅内加水置旺火烧开会投入虾片，氽熟捞出，海参亦氽透放在汤盆内，撒上香菜、葱丝。炒锅内加上清汤、味精、绍酒、酱油、精盐、虾片、口蘑，旺火烧沸，撇去浮沫，浇在汤盆内入淋上鸡油、撒上胡椒面即成。

特点:

汤清澈见底，味鲜香微辣。

所属菜系：鲁菜

汆金银丝

原料:

狗上脑肉150克, 鸡脯肉100克, 冬笋50克, 黄瓜25克, 鸡蛋清50克, 花生油500克(实耗50克), 味精5克, 料酒10克, 淀粉15克, 酱油10克, 香油10克, 大葱25克, 生姜10克, 精盐10克。

制作方法:

1、将狗上脑肉、鸡脯肉去筋膜, 切6厘米长的细丝, 放入瓷碗中, 加入鸡蛋清、淀粉、精盐, 用手抓匀浆好, 再把冬笋也切成6厘米长的细丝, 放入开水中焯透, 捞出, 控水; 黄瓜洗净, 去籽, 切成6厘米长的细丝, 待用。2、将炒勺上火烧热, 放入花生油, 待花生油烧到五至六成热时, 将碗中的狗肉丝鸡肉丝一入油中, 滑散后立即捞出。倒去油。3、再将原炒勺上火, 加入香油、葱末、姜末、稍加煸炒, 下入狗肉丝、鸡丝、冬笋丝、黄瓜丝、料酒、味精、酱油、精盐。煸炒均匀, 淋入明油, 出勺盛入盘中, 即成。

特点:

色泽漂亮, 质地清鲜, 脆嫩爽口。

所属菜系: 韩国

汀州伊面

原料:

面粉1公斤，鸡蛋5个，清水200克，香菇、鸡肉、鱿鱼、冬笋各50克，生油150克，胡椒粉、精盐、鸡汤各少许

制作方法:

将鸡蛋壳打溶，加入清水、面粉搓匀，拦成面团，用面棍拔薄，切成面条。将面条置植物油锅内炸熟起锅。各种配料炒熟后待用。炸熟的伊面和鸡汤、精盐一起下锅煮六七分钟，装入汤盘，撒上配料和胡椒粉即可上席。

特点:

面香汤鲜，营养丰富。

所属菜系：浙江菜

汉果润肺汤

原料:

山药17g, 玉竹17g, 莲子17g, 薏苡仁9g, 桂圆11g, 红枣17g, 罗汉果3g, 枸杞子9g, 猪排骨或鸡300g

制作方法:

"[关键词]药膳食疗

配方: 山药17g, 玉竹17g, 莲子17g, 薏苡仁9g, 桂圆11g, 红枣17g, 罗汉果3g, 枸杞子9g, 猪排骨或鸡300g。

制法: 先把山药等中药常规水煎者, 煎煮液滤除药末, 放排骨或鸡, 先大火后文火煮至3小时, 弃肉饮汤。若食欲尚可者, 亦可吃肉喝汤。

功效: 生血安神, 止咳润肺。

按语: 本膳主要适用于肺癌阴虚燥咳者。

特点:

生血安神, 止咳润肺

所属菜系: 其它菜系

江南百花鸡

原料:

主料 嫩鸡1只(重约1公斤左右为好), 净虾肉500克, 猪肥膘肉100克, 火腿茸25克, 蟹黄50克, 蟹肉50克, 鸡蛋清80克, 香菜100克。调料 胡椒粉10克, 湿淀粉50克, 盐10克, 味精7克。

制作方法:

(1) 将宰杀加工好的光鸡剔肉留头、翅、皮。(2) 将虾肉砸烂成泥, 肥膘肉切成细丁, 拌入虾泥, 加入盐、味精、鸡蛋清、胡椒粉及湿淀粉(30克), 搅拌均匀成稀馅。(3) 将鸡皮摊开、头、翅按顺序摆好, 抹少许湿淀粉(起粘性作用)。(4) 将炸好的稀馅镶入鸡皮内, 拍至0.3厘米厚薄, 再将火腿茸、蟹肉、蟹黄、香菜等依次放入馅上。(5) 将鸡装入盒中, 上笼屉用旺火蒸7~8分钟即熟, 取出后用斜刀法改切成长条块, 移放于长盘内, 再加头、翅、摆成原鸡形状

特点:

白绿红色鲜艳, 质地脆嫩柔软, 清淡爽口味美,

所属菜系: 粤菜

江米枣粥

原料:

江米50克，枣15克。

制作方法:

制法：江米淘洗干净，放入铝锅中，加入适量水，先大火煮开，再下洗净的红枣，煮开后改为小火炖煮至米烂汤稠时即可。

功效：补血养血，健脾和胃。

用法：经常服食。

应用：适用于脾胃气虚，食纳欠佳者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补血养血，健脾和胃

所属菜系：其它菜系

江米甜酒

原料:

江米500克、酒曲（酒药）150克。

制作方法:

"做法：1.将江米放入净水中浸泡1小时，洗净捞出。

2.锅内放入清水，把江米下入，用旺火烧煮，煮至江米五成熟捞出。用冷水淘两次，倒入笊篱中，将水控净，再上笼屉蒸一下，倒在盆里。

3.把酒曲擀成面，放入江米内搅匀，上面拍平，中间用小擀面杖捣一个5分大小的洞，使空气流通。夏季用布、冬季用棉被盖好，保持30度左右的温度，使其发酵即成。

特点:

所属菜系：其它菜系

江米藕

原料:

鲜藕中段 糯米

制作方法:

"取鲜藕中段，洗净，藕的两端各切下一厚片，藕心中灌入淘洗晾干的糯米，灌满后，合上两端藕节，用竹签戳住，放入水锅中，加少许碱，大

火煮沸，呈紫黑成熟，趁热在原水锅中将藕皮刮去，取出切薄片，装盘，撒上适量的绵白糖即成。

特点:

所属菜系: 其他

池塘莲花

原料:

鱼肉150克，肥肉100克，蕉芋粉100克，精肉25克，鸡蛋1个，味精15克，盐8克，白莲子24个，青菜叶6片，红色素适量。

制作方法:

(1)将鱼肉、肥肉剁成肉茸，加入蕉芋粉、蛋白、清水、盐，拌和后分成3份，1份加蛋黄、1份加食用红色素、1份本色。(2)瘦肉剁成肉茸，加入味精、盐做成12个小丸子，莲子蒸熟后剖成2片。(3)取12个大小一样的小酒杯，放入白色的鱼肉茸做底，其中6个小杯再入入黄色主料做面，另6个小杯放入红色主料做面，中间嵌入小肉丸，四周嵌入莲子。上蒸笼旺火蒸25分钟起锅，去掉杯子，装入大盘，盘中先放入熟青菜叶丝作衬底，再摆莲花状，中心堆高，宛似花蕊。

特点:

形似莲花。清爽可口，食之不腻。

所属菜系：粤菜

汤圆

原料:

黑芝麻粉500克，猪板油丁750克，绵白糖1000克，水磨粉1000克。

制作方法:

"①将白糖、芝麻粉与板油丁拌匀揉透，再搓成10克左右的小圆子，即成馅心；②将水磨粉加水揉透，摘成小粉团，搓圆，捏成锅子形，包入馅心，捏拢收口，成生坯；③将生坯放入沸水锅内煮熟。

特点:

沪菜

所属菜系：沪菜

汤泡肚尖

原料:

主料猪肚尖250克，油菜芯30克，干口蘑15克。调料鸡油15克，鸡汤600克，料酒10克，胡椒粉1克，盐5克，味精2克，姜片5克。

制作方法:

(1)把猪肚尖(猪肛贲门处)洗干净，用刀片去外皮、刮去油丝。把肚尖里面用刀每隔1~1.5毫米宽切一直刀，深约2/3厚，而后横着刀纹每隔2~3毫米宽切断，切成5~6毫米宽、2~3厘米长的坡刀片。

(2)用开水泡发干口蘑，择洗干净后，片成1~1.5毫米厚的片，再洗两次，然后把油菜芯洗干净。

(3)旺火上架上炒勺，倒入鸡汤，加入口蘑片、姜片和味精、盐(4克)。汤烧开后撇去浮沫，放入油菜芯，随手把汤倒入容器里，浇上鸡油。

(4)把炒勺放在旺火上，倒进500克开水，再加入料酒、味精。

(5)水烧开后，放进肚片氽一下，马上捞出摆在盘里，撒上胡椒粉，同鸡汤一起送上餐桌，把肚片再倒入鸡汤中即可。

特点:

汤热淡黄，味美醇厚，肚尖脆嫩，口蘑特鲜，滋香清爽，可口宜人。

所属菜系: 其它菜系

汤泡肚尖

原料:

主料猪肚尖250克，油菜芯30克，干口蘑15克。

制作方法:

"作法(1)把猪肚尖(猪肛贲门处)洗干净，用刀片去外皮、刮去油丝。把

肚尖里面用刀每隔1~1.5毫米宽切一直刀，深约2/3厚，而后横着刀纹每隔

2~3毫米宽切断，切成5~6毫米宽、2~3厘米长的坡刀片。(2)用开水泡

发干口蘑，择洗干净后，片成1~1.5毫米厚的片，再洗两次，然后把油菜

芯洗干净。(3)旺火上架上炒勺，倒入鸡汤，加入口蘑片、姜片和味精、

盐(4克)。汤烧开后撇去浮沫，放入油菜芯，随手把汤倒入容器里，浇上鸡

油。(4)把炒勺放在旺火上，倒进500克开水，再加入料酒、味精。(5)水

烧开后，放进肚片氽一下，马上捞出摆在盘里，撒上胡椒粉，同鸡汤一起

送上餐桌，把肚片再倒入鸡汤中即可。

特点:

汤热淡黄，味美醇厚，肚尖脆嫩，口蘑特鲜，滋香清爽，可口宜人。

所属菜系：北京菜

汤泡肚尖

原料:

主料猪肚尖250克，油菜芯30克，干口蘑15克。调料鸡油15克，鸡汤600克，料酒10克，胡椒粉1克，盐5克，味精2克，姜片5克。

制作方法:

(1) 把猪肚尖(猪肛贲门处)洗干净，用刀片去外皮、刮去油丝。把肚尖里面用刀每隔1~1.5毫米宽切一直刀，深约2/3厚，而后横着刀纹每隔2~3毫米宽切断，切成5~6毫米宽、2~3厘米长的坡刀片。(2) 用开水泡发干口蘑，择洗干净后，片成1~1.5毫米厚的片，再洗两次，然后把油菜芯洗干净。(3) 旺火上架上炒勺，倒入鸡汤，加入口蘑片、姜片和味精、盐(4克)。汤烧开后撇去浮沫，放入油菜芯，随手把汤倒入容器里，浇上鸡油。(4) 把炒勺放在旺火上，倒进500克开水，再加入料酒、味精。(5) 水烧开后，放进肚片氽一下，马上捞出摆在盘里，撒上胡椒粉，同鸡汤一起送上餐桌，把肚片再倒入鸡汤中即可。

特点:

汤热淡黄，味美醇厚，肚尖脆嫩，口蘑特鲜，滋香清爽，可口宜人。

所属菜系: 京菜

汤爆双脆

原料:

猪肚头150克、鸡肫100克。葱椒15克、绍酒15克、香菜末适量、酱油10克、精盐3克、味精1克。

制作方法:

肚头、鸡肫头用刀切开，剥去外皮，在清水中洗净，去掉里面的筋杂、外面刻十字花刀（深为肚厚的2／3），清水洗净放入另一碗内备用。汤锅内放入清水，置旺火上烧至八成热时，先放鸡肫后放肚头末，立即捞出放入汤碗内，加葱椒、绍酒拌匀，撒入香菜末、胡椒粉。炒锅内放入清汤、酱油、精盐、葱椒、绍酒置火上加热烧沸；打去浮沫，加味精浇入汤碗内，迅速上桌，落桌后将主料推入汤内即成

特点:

质地脆嫩，汤清质淡，味道香醇。

所属菜系：鲁菜

汽锅鸡

原料:

"肥鸡一只2000克,胡椒粉3克,姜、葱各30克

制作方法:

鸡治净切块放入汽锅中,加凉水、放葱段、姜片、约蒸4-5小时,至鸡肉蒸烂。捡去葱、姜,再撒上调料上桌即可。

特点:

所属菜系: 云南菜

汽锅鸡

原料:

嫩光鸡 1只（约重1000克），火腿125克，冬菇6个，冬笋片100克，姜25克，绍酒15克，精盐2.5克。

制作方法:

1、光鸡洗净，切成小块。冬菇先放入水中浸发，去蒂，一切两半。冬笋片洗净。2、汽锅洗净，放入鸡块，铺上火腿片、冬笋片、冬菇片、姜片，加绍酒、盐，盖好锅盖，将汽锅置于蒸锅上，蒸两小时即成。如用于食疗，可分别加进一定数量的虫草、人参或田七蒸制。

特点:

鸡肉酥烂，汤汁鲜美，味道香醇，营养成分散失少。

所属菜系：云南菜

汽锅鸡

原料:

肥母鸡 2 0 0 0 克 精盐 8 克, 姜 2 0 克, 葱 1 5 克, 味精 1 克, 胡椒面 2 克

制作方法:

"母鸡切成 3 厘米见方块, 姜切片, 葱切两段, 用刀背拍松; 鸡块入锅氽过洗净, 装入汽锅内。将出水的汤烧开, 将漂洗鸡块的余血水倒入, 清除汤中的浮物, 加精盐、味精后灌入汽锅内淹过鸡块,

放入葱节、姜片, 加盖, 汽锅置事先已加水的蒸锅, 盖口交接处用布或白棉纸封严, 再?

特点:

著名昆明菜, 历史悠久, 久负盛名。以肥嫩母鸡为主料, 用特制的汽锅蒸制而成, 故得此名。此菜制法独特, 鲜美

所属菜系: 其他

沙丁鱼烙

原料:

沙丁鱼400克，郫县豆瓣15克，胡椒粉1.5克，鸡精5克，味精3克，白糖5克，香菜10克，生粉适量。制法:

制作方法:

原料:

1.沙丁鱼宰杀后治净，剔去骨刺，剁去头尾；郫县豆瓣剁细；香菜切末。

2.将沙丁鱼放入盆中，加入郫县豆瓣、胡椒粉、鸡精、味精、白糖、香菜末等抓匀，随后拌上生粉。

3.净锅上火炕干，调成小火，再将拌好的沙丁鱼均匀地摊在锅底，并用手勺轻轻地压实，然后转动炒锅，使沙丁鱼均匀受热，待沙丁鱼底面烙至金黄时，将沙丁鱼翻转，让另一面也烙至金黄，起锅，迅速改刀装盘，即成。

特点:

所属菜系：粤菜

沙参心肺汤

原料:

猪心肺1具。沙参15克、玉竹15克。盐3克、味精1克、葱25克。

制作方法:

【制作过程】

将沙参、玉竹择净后用清水漂洗，再用纱布包好备用。心肺用清水冲洗干净，挤尽血水，同沙参、玉竹一起下入砂锅，葱洗净入锅，加清水适量，先用武火烧沸，移文火炖1个半小时。待心肺熟透，加味精、盐调味即成。

特点:

心肺软烂，咸鲜适口，汤汁味配。并具有润肺止咳，养胃生津之功效。

所属菜系：川菜

沙参心肺汤

原料:

猪心肺1具。沙参15克、玉竹15克。盐3克、味精1克、葱25克。

制作方法:

将沙参、玉竹择净后用清水漂洗，再用纱布包好备用。心肺用清水冲洗干净，挤尽血水，同沙参、玉竹一起下入砂锅，葱洗净入锅，加清水适量，先用武火烧沸，移文火炖1个半小时。待心肺熟透，加味精、盐调味即成。

特点:

心肺软烂，咸鲜适口，汤汁味配。并具有润肺止咳，养胃生津之功效。

所属菜系：川菜

沙参玉竹煲老鸭

原料:

沙参、玉竹各30克，老雄鸭一只（约重2000克），葱、姜、味精、盐各少许。

制作方法:

制法：将鸭宰杀后，除去毛和内脏，洗净，入沙锅（或搪瓷锅）内，再放沙参、玉竹、葱、姜、清水（适量），用武火烧沸后，转用文火焖煮1小时以上，使鸭肉熟烂，最后放盐、味精，搅匀即成。

功效：养阴补肺。

用法：空腹吃鸭喝汤。

应用：适用肺阴虚干咳少痰者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

养阴补肺

所属菜系：其它菜系

沙参玉竹煲老鸭

原料:

沙参50克，玉竹30克，老鸭一只，盐。

制作方法:

"制法:

老鸭去毛与内脏治净，沙参，玉竹洗净，切片放入老鸭腹内，入砂锅内加水，文火焖煮一小时以上，加盐后饮汤食肉。

功效:

对肺结核和慢性支气管炎有辅助治疗作用。

特点:

所属菜系： 其它菜系

沙参玉竹老鸭汤

原料:

光老鸭 1 只（约 6 0 0 克），北沙参 6 0 克，玉竹 6 0 克，生姜 2 片。

制作方法:

做法

（1）北沙参、玉竹洗净，老鸭洗净，斩件。

（2）把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 2 小时，调味供用。

说明

本汤是常用的滋补汤品。汤中北沙参性味甘寒，功能滋阴清肺、养胃生津、除虚热；玉竹性味甘寒，质润多液，有养阴润燥的作用，两味合用滋补养阴力大。老鸭有滋阴补血之功，俗语说“嫩鸭湿毒，老鸭滋阴”，用于调补、食疗时，多选用老鸭，《本草求真》还认为鸭“食之阴虚亦不见燥，阴虚亦不见冷”。生姜健胃又可除鸭腥。合而为汤，滋阴清润、去疾补虚。

注意

（1）感冒发热或痰湿内盛者不宜用本汤。

（2）选用老鸭时，以鸭喉（气管）硬者为佳。

（3）野鸭又名水鸭，除有滋阴清补作用外，尚能平胃消食、散水气、解热毒、疗风疾，亦可选用。

特点:

滋阴清补。阴虚诸症，如肾阳不足之肠燥便秘，或肺阳不足之干咳劳热，或胃阴不足之渴饮烦躁等。亦用于病后体虚或糖尿病属阴虚者。

所属菜系：粤菜

沙参粥

原料:

沙参15--30克，粳米50-100克，冰糖适量。

制作方法:

制法：先煎沙参，去渣，取汁；加入洗净的粳米，煮至米熟后加入冰糖，再稍煮为稀薄粥。

功效：润肺养胃。

用法：每日早、晚温食。

应用：适用于肺胃阴虚之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

润肺养胃

所属菜系：其它菜系

沙参粥

原料:

沙参15～30克 粳米50～100克 冰糖适量

制作方法:

"[关键词]沙参药膳食疗

【来源】《证治要诀》

【原料】沙参15～30克粳米50～100克冰糖适量入冰糖，再稍煮为稀薄粥。

【制作】早晚温热食。3～5天为一疗程。

【用法】润肺，养胃，祛痰，止咳。适用于肺热肺燥、干咳少痰或肺气不足、肺胃阴虚的久咳无痰、咽干或热病后津伤口渴。

【功效】伤风感冒、咳嗽者不宜服。

特点:

润肺，养胃，祛痰，止咳

所属菜系： 其它菜系

沙参粥

原料:

沙参15～30克 粳米50～100克 冰糖适量入冰糖，再稍煮为稀薄粥。【来源】《证治要诀》

制作方法:

【用法】《早晚温热食。3～5天为一疗程。

特点:

润肺，养胃，祛痰，止咳。咽干或热病后津伤口渴。注：伤风感冒、咳嗽者不宜服。

所属菜系：其他

沙参虫草炖龟肉

原料:

沙参60克，冬虫夏草10克，乌龟2只，熟猪油、鸡油、精盐、味精、料酒、姜、葱、胡椒粉、鸡汤各适量。

制作方法:

制法：将龟宰杀后斩开，取出内脏，斩去硬壳和头爪，下沸水锅氽透，洗净血污，斩成块。锅烧热，放入猪油，投入葱、姜、龟肉煸干水分。放入清水，烧滚后洗净。将沙参、冬虫夏草洗净。将龟肉、沙参、冬虫夏草、盐、料酒、姜、葱放入炖盅内，注入鸡汤。上笼蒸至肉熟，拣去葱、姜，淋上鸡油，撒上味精、胡椒粉即成。

功效：滋养肺肾，填补精血。

用法：佐餐食用。

应用：适用阴血不足体弱多病之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋养肺肾，填补精血

所属菜系：其它菜系

沙参麦冬瘦肉汤

原料:

猪瘦肉250克，北沙参30克，麦门冬18克，蜜枣4个，各种调料适量。

制作方法:

制法：将北沙参、麦门冬、蜜枣（去核）洗净；猪瘦肉洗净切成小块。把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮2小时，调味即可。

功效：滋养肺阴，润肺止咳。

用法：随量饮汤食肉。

应用：适用于肺阴虚干咳少痰者；中老年人秋季可常服。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋养肺阴，润肺止咳

所属菜系：其它菜系

沙司牛尾

原料:

牛尾750克，土豆100克。沙司100克，上汤500克，鸡汤50克，葱段、蒜末、姜片、精盐、料酒适量，味精、胡椒粉、香油、干淀粉少许，花生油500克（约耗75克）。

制作方法:

1.牛尾刮净毛，洗净，切段，投入加葱段、姜片的沸水锅烧至可脱骨时捞起放冷水中，脱去骨。土豆剥皮切片，撒上干淀粉。

2.锅置中火，放入牛尾、白汤煨烂（煨汁不用）。

3.锅置旺火上，放少许花生油，下蒜末炆锅后调入煨烂的牛尾，入料酒，调入沙司、鸡汤、精盐、胡椒粉，改中火煨至收汁装盘。

4.锅洗净置旺火上，入花生油500克，烧七成热时，投入土豆片炸至金黄色，倒入漏勺沥干油，装于牛尾四周即成。

[制作关键]

牛尾要刮净毛，洗净。煨制时要中火慢煨，注意火候。

特点:

牛尾酥烂，土豆香脆，红黄相间，美不胜收。

所属菜系：闽菜

沙律海鲜卷

原料:

鲜贝 1 0 0 克, 虾仁 1 0 0 克, 蟹柳 1 0 0 克, 面包渣 5 0 克, 鸡蛋 2 个, 卡夫奇妙酱 5 0 克, 盐、味精、姜汁各少许, 威化纸 1 2 张, 油 1 5 0 克。

制作方法:

(1) 鲜贝、虾仁洗净用开水焯好, 同蟹柳切成丁, 加盐、味精、姜汁、卡夫奇妙酱搅拌成馅, 用威化纸包卷, 粘鸡蛋液, 滚粘面包渣。(2) 起锅放油烧六成热, 投入海鲜卷, 炸至微黄捞出控油, 码盘即可。

特点:

所属菜系: 湘菜

沙拉虾片

原料:

用料: 大草虾1000克, 西芹1棵, 沙拉酱1汤匙。调料: 冰开水1盆, 开水1锅, 味精1茶匙, 精盐1茶匙, 鲜奶油0.5汤匙。

制作方法:

"1.将西芹摘洗干净切成小段。 2.将大草虾洗净去泥肠。

3.将西芹放入开水中略烫1分钟后捞出, 放入冰开水中泡20分钟, 捞出控干水分, 放入精盐、味精0.5茶匙拌匀, 放冰箱冰凉。

4.将水煮开锅后放入草虾煮1分钟后捞出沥水放入冰开水中泡10分钟。 5.将虾、西芹段用沙拉酱

特点:

此菜色美味鲜, 营养价高。

所属菜系: 其他

沙拉蛋

原料:

材料: 鸡蛋4个, 马铃薯2个, 胡萝卜1条, 火腿250克, 小黄瓜2条。调味料: 盐1/2小匙, 沙拉酱适量。

制作方法:

做法: 1、马铃薯、胡萝卜去皮后洗净、切片, 入蒸锅蒸熟取出, 趁熟分别捣成泥状。2、小黄瓜以盐搓洗, 烧锅水将小黄瓜汆烫一下即捞出, 浸泡冷开水待凉, 取出切片状, 备用。3、火腿切丁; 鸡蛋与冷水共煮滚后, 改小火再煮10分钟, 用筷子夹起(易夹起则代表熟了), 入冷水浸泡一下, 剥去外壳切片。4、马铃薯、胡萝卜、火腿、小黄瓜共同拌匀, 置于盘面, 排上切好的蛋, 食用时挤上沙拉酱。

特点:

所属菜系: 粤菜

沙拉酱炒鱿鱼

原料:

材料: 鱿鱼400g, 芝麻油1匙, 葱头1个, 蚝油2匙, 玉米罐头8匙, 豆瓣酱1匙, 酱油1匙, 丘比沙拉酱6匙

制作方法:

1. 鱿鱼切1cm宽, 3cm长的块。 2. 洋葱切丝, 玉米罐头去掉水分。 3. 将沙拉酱、酱油、蚝油、豆瓣酱、芝麻油和在一起, 再和1拌在一起, 放15分钟左右。 4. 将3倒入锅内炒, 最后倒入玉米粒。

特点:

"鲜咸润滑, 口感适宜

所属菜系: 浙江菜

沙拉酱炒鱿鱼卷

原料:

材料: 鱿鱼400g, 芝麻油1匙, 葱头1个, 蚝油2匙, 玉米罐头8匙, 豆瓣酱1匙, 酱油1匙, 丘比沙拉酱6匙

制作方法:

1. 鱿鱼切1cm宽, 3cm长的块。 2. 洋葱切丝, 玉米罐头去掉水分。 3. 将沙拉酱、酱油、蚝油、豆瓣酱、芝麻油和在一起, 再和1拌在一起, 放15分钟左右。 4. 将3倒入锅内炒, 最后倒入玉米粒。

特点:

"鲜咸润滑,口感适宜

所属菜系: 浙江菜

沙爹鲜鱿

原料:

鲜鱿300克（约半斤），葱1条，姜2片，水300毫升。蒜盐、糖、麻油各1茶匙，胡椒粉1/4茶匙，沙爹酱1茶匙，酒1茶匙。

制作方法:

（1）鲜鱿洗净，在肚的部位划花（2）水、姜片及葱同放碗内，用保鲜纸盖着，留一开口处疏气，高火煮4分锺。（3）加入鲜鱿，高火煮1分锺，取出，沥清水分。（4）鲜鱿用调味料腌15分锺，用保鲜纸盖著，留一开口处疏气，高火煮2分锺，便可供食。

特点:

所属菜系：云南菜

沙爹鲜鱿

原料:

材料: 鲜鱿300克(约半斤), 葱1条, 姜2片, 水300毫升。调味料: 蒜盐、糖、麻油各1茶匙, 胡椒粉1/4茶匙, 沙爹酱1茶匙, 酒1茶匙。

制作方法:

(1) 鲜鱿洗净, 在肚的部位划花 (2) 水、姜片及葱同放碗内, 用保鲜纸盖着, 留一开口处疏气, 高火煮4分锺。(3) 加入鲜鱿, 高火煮1分锺, 取出, 沥清水分。(4) 鲜鱿用调味料腌15分锺, 用保鲜纸盖著, 留一开口处疏气, 高火煮2分锺, 便可供食。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

沙爹鲜鱿

原料:

材料: 鲜鱿300克(约半斤), 葱1条, 姜2片, 水300毫升。味料: 蒜盐、糖、麻油各1茶匙, 胡椒粉1/4茶匙, 沙爹酱1茶匙, 酒1茶匙。

制作方法:

" (1) 鲜鱿洗净, 在肚的部位划花 (2) 水、姜片及葱同放碗内, 用保鲜纸盖着, 留一开口处疏气, 高火煮4分锺。 (3) 加入鲜鱿, 高火煮1分锺, 取出, 沥清水分。

(4) 鲜鱿用调味料腌15分锺, 用保鲜纸盖著, 留一开口处疏气, 高火煮2分锺, 便可供食。

特点:

所属菜系: 其他

沙茶牛肉

原料:

·牛里脊肉350克,

制作方法:

"·牛里脊肉350克,

·洋葱100克,

·沙茶酱50克,

·味精1克,

·蒜末10克,

·盐2克,

·油50克。

烹饪方法

1.将牛肉洗净去筋，按肉纹横切薄片，每片长10厘米，盛于盘中，把生菜分盛两盘；

2.将沙茶酱、熟猪油、香油、辣椒油、白糖粉拌匀成酱料，分盛两碗，把其中一碟以二汤汤50克和匀，也分成两碗；

3.餐桌上置一碳炉，放上砂锅，下二汤、精盐、味精和酱料一碗，上盖，汤沸后，将牛肉片和生菜分批放入，边涮边食，食时蘸酱为佐。

沙茶

沙茶原是印度尼西亚的一种风味食品。其原义是烤肉串，多用羊肉、鸡肉或猪肉，所用的调料味道辛辣。传入中国潮汕地区后，只取其辛辣特点，用花生仁、白芝麻、鱼、虾米、椰丝、大蒜、葱、芥末、辣椒等原料磨碎加油熬制成一种调味品，称为沙茶酱。沙茶酱色泽金黄，辛辣香浓，是潮汕地区做菜常用的调味品。

特点:

著名广州风味菜。以牛后腿肉或牛里脊肉为主料，配以生菜，用沙茶酱炒制而成。沙茶酱，潮州风味调料，味辛辣，从印度尼西亚传入。沙茶牛肉有广州、潮州两种吃法。

所属菜系： 粤菜

沙茶牛肉

原料:

牛肉、银芽各160克，姜2片（切丝），葱白2条，潮州沙茶酱1汤匙，油3汤匙，胡椒粉、麻油各少许。水3匙，糖、粟粉、老抽各1茶匙，胡椒粉、麻油各少许。

制作方法:

"1、牛肉横纹切片，加腌料拌匀，腌30分钟，泡油，待用。2、银芽干镬炒熟，加少许盐及油拌匀，盛碟中。

3、烧热油，爆香沙茶酱、姜及葱白，加入牛肉及芡汁料炒匀即可盛放银芽上

特点:

所属菜系：其他

沙茶牛蒡

原料:

牛蒡（小）5支、沙茶醬2大匙。

制作方法:

作法

- 1.牛蒡去皮，用滾水川燉5分鐘撈起待用。
- 2.牛蒡切成薄片，加上調味料醃5分鐘。
- 3.鍋熱下2匙油放入醃過的牛蒡片先炒，再加上沙茶醬拌炒至熟即可盛盤。

特点:

所属菜系：粵菜

《百类蔬菜营养食谱》之沙葛、马蹄及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

沙葛

沙葛是地下块根，属草质藤本植物，形状介乎葛与蕃薯之间。夏秋时最大造，价钱便宜，味道清爽甜美。

沙葛与肉类同煮，能吸收肉类的脂肪，煮出来的肉食特别嫩而绝无油腻感觉，吃来鲜甜爽口。沙葛除了可去掉肉食的脂肪，更可消除人体多余的脂肪。所以，如果你想保持身材苗条，应时常食用沙葛。

沙葛含植物性蛋白质、纤维和维生素。能解渴生津，去酒毒和预防神经痛。

马蹄

马蹄原名荸荠，栽种于水中，可生吃，也可熟吃，更可经加工制成马蹄粉供烹调使用，以广西桂林或广州泮塘出产的最为上乘。

发热时，小便不利或有刺痛感，可用马蹄煮糖水饮用，可清膀胱积热、尿道炎热和解除赤疼。

眼球赤红，流泪畏光，口滚鼻热，喉咙干涸作痛，可饮鲜马蹄汁，情况立刻有改善。

马蹄含蛋白质、水炭素、无机盐、粗纤维质和糖份。能治麻疹、消痰涎、消积食。

彩虹沙葛

材料：沙葛1个，甜红、青椒各1个，叉烧250克，粟米3汤匙

调味料：盐3/4茶匙，糖1/4茶匙

做法：

1.沙葛撕皮洗净切幼粒，甜红、青椒切开去籽洗净切幼粒，叉烧切幼粒，粟料冲净晾水备用。

2.烧红锅，下油，兜炒沙葛、甜红、青椒、粟料粒，盛起。再烧红锅，下油，爆炒叉烧粒，沙葛、甜红、青椒、粟米粒回锅，下调味

料，炒透上碟。

鲜马蹄糕

材料：鲜马蹄500克，冰糖500克，马蹄粉250克，清水6饭碗

做法：

1.马蹄去皮，冲干净，拍烂备用。

2.以三饭碗水将冰糖煮溶，加入鲜马蹄茸拌匀，其余三饭碗水调开马蹄粉，将马蹄粉水加入冰糖马蹄茸中，边加边拌匀，混合后倒入预先擦油之糕盆内，隔水蒸约20分钟，便成鲜马蹄糕。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

沙虫干牛鳊鱼汤

原料:

沙虫2两，合掌瓜1斤，瘦肉4两，牛鳊鱼1条，茨实1两，淮山5片

制作方法:

其实昆虫有很多是补品，如禾虫、蝎子及今次用来煲汤的沙虫，沙虫是产於湛江海域一带，新鲜的沙虫用来白灼有鹅肠和土鱿的鲜味，而干最好用来煲汤了，汤味清甜又滋阴，是体弱人士的最佳清补食疗。而此汤除了有汤饮之外，还有合掌瓜吃。

做法:

- 1.沙虫干先用水浸软，剪开清洗沙虫中之沙。
- 2.瘦肉洗净，出水。牛鳊鱼去鳞，洗净，用少许油把两边煎至微黄色。
- 3.茨实及淮山先用水浸软。
- 4.合掌瓜去皮去核，洗净，切开大块。
- 5.锅中注入适量清水，加入所有材料，用大火煲20分钟，转慢火煲3个小时即可，加盐调味，即可趁热饮用，合掌瓜可用酱油蘸来吃。

食物小百科

沙虫—主要成分有角皮胶原，皮下结缔组织有绿色素，属於胆红素类化合物，肌肉中有多种氨基酸等，有清肺，滋阴降火及健脾之效，有养阴扶阳之用，对患有肝并肺病及糖尿病者均宜，而小儿有脾虚、肝燥及晚上多汗者以它作食疗也有用。

合掌瓜—又名佛手瓜，它含植物性纤维、维生素a、b和c，有滋润解燥，帮助胃消化的功效。

牛鳊鱼—牛鳊是一种很强壮的鱼，其营养就十分之高，鱼肉较粗，是煲汤的好材料。

茨实—益精补气，补中健脾，开胃助气，止渴固肾。

淮山—补血脉，滋肾固精，助消化，止泻，敛虚汗。

特点:

所属菜系: 其它菜系

沙锅对虾

原料:

虾二对，青椒一个，红椒一个，粉丝二两，菠萝丁少许，绍酒25克，白糖20克，味精3.5克，熟猪油少许，鲜汤1000克。

制作方法:

"①砂锅上旺火，用油滑锅，将虾下锅稍煎，烹入绍酒和姜汁，加盖稍焖，加糖、鲜汤，加盖焖；②至八成熟，放入粉丝，味精，烧沸后，倒入大砂锅

内，放在微火上煨5分钟，再移入中火烧约二三分钟，撇去浮沫，加青、红椒丝、味精，淋入熟猪油，原锅上桌即可

特点:

(京菜)

所属菜系: 其他

沙锅对虾

原料:

虾二对，青椒一个，红椒一个，粉丝二两，菠萝丁少许，绍酒25克，白糖20克，味精3.5克，熟猪油少许，鲜汤1000克。

制作方法:

①砂锅上旺火，用油滑锅，将虾下锅稍煎，烹入绍酒和姜汁，加盖稍焖，加糖、鲜汤，加盖焖；②至八成熟，放入粉丝，味精，烧沸后，倒入大砂锅内，放在微火上煨5分钟，再移入中火烧约二三分钟，撇去浮沫，加青、红椒丝、味精，淋入熟猪油，原锅上桌即可。

特点:

所属菜系：东北菜

沙锅散丹

原料:

主料羊散丹(即瓣胃)2.5公斤。调料鸡油10克,盐、味精各5克,卤虾油、料酒各10克,葱段、姜块各15克,葱丝10克,姜丝5克,花椒10粒,鸡汤2.5公斤。

制作方法:

(1) 先用80℃热水把羊散丹烫一下捞出,用手将散丹的黑膜搓去,洗净后放入开水锅中,加入葱段、姜块、花椒、用微火煮约3小时左右,煮烂捞出,将散丹上的油脂、杂物择去,再用温水洗干净,然后切成三角块,放入开水中煮1分钟,捞出控水。(2)把散丹块放入沙锅里,加入鸡汤,用旺火烧开,把浮沫撇去。再加入葱丝、味精、料酒、盐。汤滚开后,再用微火5分钟,随后淋入鸡油,撒上葱丝、香菜段即成。卤虾油盛在碗中,随沙锅散丹一起上桌。

特点:

鲜嫩清香,清淡爽口。

所属菜系: 鲁菜

沙锅栗子鸡

原料:

鸡半只，栗子肉八两，姜数片，酒一汤匙，磨鼓半汤匙，芫荽二棵。盐、糖、生油、老油各一汤匙。麻油、胡月粉适量。

制作方法:

"①鸡斩块，滴干水； ②栗子肉放落滚水中煲约五分钟，冷后去衣，滴干水

③下油三汤匙，爆透栗子及姜，下鸡、磨鼓爆片刻，铲起放入煲内煮滚，慢火焖，约需四十分钟，勾芡，放上芫荽即可。

特点:

京菜

所属菜系：其他

沙锅炖吊子

原料:

熟猪肚400克，熟猪肺、肝、心、肥肠各200克，油豆腐100克，水玉兰片、水口蘑、水海米各20克。熟大油50克，香油10克，盐、味精各5克，料酒、葱、姜丝各15克，香菜段15克，葱段、蒜瓣、姜块各15克，酱油25克，米醋50克，桂皮、大料、胡椒粉各少许，奶汤1.8公斤。

制作方法:

(1) 熟猪心、肝、肺均切成大薄片，肥肠切成小段，玉兰片、口蘑均切成小片。(2) 把熟大油放入炒勺内烧至5成热时，将葱段、蒜瓣、姜块(拍松)投入煸出香味，后放汤，再把油豆腐放入，随之再将盐、味精、奶汤、米醋、酱油和胡椒粉以及桂皮、大料等放入，调好味。汤开后倒入沙锅，用文火炖30分钟，然后将葱、姜拣出，撒上葱、姜丝、香菜段，淋入香油即成。

特点:

汤鲜香，味醇厚。

所属菜系：鲁菜

沙锅牛尾

原料:

主料牛尾(带皮)2公斤, 净母鸡半只, 熟火腿100克, 干贝50克。
调料熟大油、料酒各100克, 味精10克, 盐14克, 葱段100克, 姜块50克, 花椒5克, 鸡汤3公斤。

制作方法:

(1) 先用小燎去牛尾小毛, 然后刷洗干净, 去掉尾根大骨后剁成段, 用开水将母鸡紧透, 捞出, 去血沫洗净。火腿切成片。干贝去筋洗净。(2) 铁锅将熟大油烧热, 放入花椒和50克葱、24克姜煽出香味, 然后下入牛尾段, 用旺火把牛尾煽出血水, 烹入50克料酒后直炒至牛尾断生。取出牛尾洗净, 把水分控干。(3) 把鸡汤放入沙锅内加入葱50克和拍松和姜块25克、料酒、盐, 同时把牛尾段、干贝、火腿片和母鸡块都放入沙锅中, 用小火腿煨4小时, 中间可加汤一次, 待牛尾炖烂时, 拣出葱、姜和母鸡块(另用), 加入味精撇去浮沫即可。

特点:

营养丰富, 牛尾软烂, 汤味醇厚

所属菜系: 鲁菜

沙锅鱼

原料:

主料 鱼1条(约1.2公斤), 猪肥瘦肉50克, 香菇、冬笋各50克。调料 植物油800克(实耗约100克), 熟大油50克, 料酒、葱、姜、蒜、各25克, 酱油5克, 米醋15克, 白糖3克, 豆瓣酱25克, 盐10克, 味精6克, 鸡汤500克。

制作方法:

"(1) 把鱼开膛去内脏, 将两鳃掏净, 清洗干净后, 用刀切成4厘米长, 2厘米宽的块。用酱油略拌一下, 倒入热植物油炒勺中, 炸至金黄色, 取出控油葱、姜、蒜分别切成小片。猪肉、冬笋、香菇切成豌豆大小的叮(2) 沙锅上

火, 将熟大油烧热, 下入葱、姜、蒜片煸出香味后再

特点:

色泽光亮, 鱼肉肥嫩, 咸甜微辣, 汤鲜适口。

所属菜系: 其他

沙锅鱼

原料:

主料: 鱼1条(约1.2公斤), 猪肥瘦肉50克, 香菇、冬笋各50克。调料: 植物油800克(实耗约100克), 熟大油50克, 料酒、葱、姜、蒜、各25克, 酱油5克, 米醋15克, 白糖3克, 豆瓣酱25克, 盐10克, 味精6克, 鸡汤500克。

制作方法:

(1) 把鱼开膛去内脏, 将两鳃掏净, 清洗干净后, 用刀切成4厘米长, 2厘米宽的块。用酱油略拌一下, 倒入热植物油炒勺中, 炸至金黄色, 取出控油葱、姜、蒜分别切成小片。猪肉、冬笋、香菇切成豌豆大小的丁(2) 沙锅上火, 将熟大油烧热, 下入葱、姜、蒜片煸出香味后再下肉丁冬笋、香菇丁, 再加入豆瓣酱煸一下, 烹入鸡汤, 加料酒、糖、盐、味精、米醋。待汤煮开后下入鱼块, 用小火烂后即成。

特点:

色泽光亮, 鱼肉肥嫩, 咸甜微辣, 汤鲜适口。

所属菜系: 浙江菜

沙锅鱼翅

原料:

主料加工好的鱼翅1.2公斤。调料葱姜油50克，鸡油5克，盐10克，毛姜水10克，料酒15克，味精8克，奶汤1公斤。

制作方法:

(1) 将鱼翅上笼屉蒸透，滤去原汁，放入沙锅中。(2) 炒勺上旺火，将葱姜油烧热，烹入料酒，加入奶汤、毛姜水、盐和味精，烧开后倒入沙锅中，用微火炖20分钟，淋入鸡油即可。

特点:

翅软烂，汤味美，富有营养。

所属菜系：其他

沙锅鱿鱼

原料:

"鱿鱼八两,烧腩二两,冬菇四只,蒜肉六粒,姜数片葱二条切丝,生粉酌量,生菜六两麻油、古月粉,盐各适量。

制作方法:

"①冬菇浸软去脚烧腩切块。蒜肉用将滚之油炸黄捞起。将水发鱿鱼剥净皮膜,切去头尾皮朝下平铺砧板上剖荔枝花后切成长方形的块,待用。生菜洗净,切短段,放在砂锅内; ②下油一汤匙,爆香姜、蒜,下冬菇下酒半汤匙,加入调味煮滚,勾芡下烧肉、鱿鱼块兜匀,倒入已放有生菜的砂锅内,加盖大火煮滚,下葱加油二汤匙即可

特点:

闽菜

所属菜系: 闽菜

沙锅鳝鱼

原料:

"鳝鱼八两,烧腩二两,冬菇四只,蒜肉六粒,姜数片葱二条切丝,生粉酌量,生菜六两麻油、古月粉,盐

制作方法:

"①冬菇浸软去脚烧腩切块。蒜肉用将滚之油炸黄捞起。鳝鱼洗净抹水斩块,加腌料腌二十分钟;沾满生粉用滚油大火炸黄捞起;约二分钟后重炸至金黄色捞起。生菜洗净,切短段放在煲仔内; ②下油一汤匙,爆香姜、蒜,下冬菇下酒半汤匙,加入调味煮滚,勾芡下烧肉、鳝鱼兜匀,倒落已放有生菜之煲内,加盖大火煮滚,下葱,加油二汤匙即可。

特点:

闽菜

所属菜系: 闽菜

沙锅鳝鱼

原料:

" 鳝鱼八两,烧腩二两,冬菇四只,蒜肉六粒,姜数片葱二条切丝,生粉酌量,生菜六两麻油、古月粉,盐

制作方法:

①冬菇浸软去脚烧腩切块。蒜肉用将滚之油炸黄捞起。鳝鱼洗净抹水斩块,加腌料腌二十分钟;沾满生粉用滚油大火炸黄捞起;约二分钟后重炸至金黄色捞起。生菜洗净,切短段放在煲仔内;②下油一汤匙,爆香姜、蒜,下冬菇下酒半汤匙,加入调味煮滚,勾芡下烧肉、鳝鱼兜匀,倒落已放有生菜之煲内,加盖大火煮滚,下葱,加油二汤匙即可。

特点:

所属菜系: 闽菜

沙锅鳝鱼

原料:

"鳝鱼八两,烧腩二两,冬菇四只,蒜肉六粒,姜数片葱二条切丝,生粉酌量,生菜六两麻油、古月粉,盐

制作方法:

"①冬菇浸软去脚烧腩切块。蒜肉用将滚之油炸黄捞起。鳝鱼洗净抹水斩块,加腌料腌二十分钟;沾满生粉用滚油大火炸黄捞起;约二分钟后重炸至金黄色捞起。生菜洗净,切短段放在煲仔内; ②下油一汤匙,爆香姜、蒜,下冬菇下酒半汤匙,加入调味煮滚,勾芡下烧肉、鳝鱼兜匀,倒落已放有生菜之煲内,加盖大火煮滚,下葱,加油二汤匙即可。

特点:

所属菜系: 闽菜

沙黄蛋角酥

原料:

面粉500、黄油150克、糖粉500克(实耗300克)、鸡蛋150克、盐鸭蛋黄(熟)100克、洗沙100克、水果罐头适量、泡达粉10克、香兰素5克、精炼油1500克(实耗50克)。

制作方法:

"原料:

面粉500、黄油150克、糖粉500克(实耗300克)、鸡蛋150克、盐鸭蛋黄(熟)100克、洗沙100克、水果罐头适量、泡达粉10克、香兰素5克、精炼油1500克(实耗50克)。

制作过程:

1.馅心制作: 洗沙分剂, 分别包入鸭蛋黄, 搓圆、待用。2.坯团制作: 面粉加入泡打粉拌匀于面案上围圈, 黄油加入糖粉, 用手反复搓至发白, 发泡, 再分两次加入鸡蛋液调和均匀成稀浆状, 拌入面粉, 调和成生坯团(边调边加香兰素)待用。

3.成品制作: 生坯团分别均匀分剂(圆剂), 按成圆皮, 半圆抹上蛋液, 包入沙黄馅, 捏成饺形; 精炼油。锅烧至6成熟(180度左右), 下入成形生坯, 不断翻动炸至浮面, 发泡, 成熟, 色黄, 起锅, 滤尽炸油, 趁热沾上白糖粉。

4.装盘: 用罐头水果或鲜果作围边, 点缀, 装饰。

风味特点:

色泽洁白美观, 形态松泡自然, 口感细腻酥软, 口味咸甜适口, 色香味浓郁, 富于营养, 配备甜羹汤食用最宜。

备注:

成品生坯放置时间不宜过久, 否则宜炸散; 馅料可变化, 油脂可用猪脂, 可适当添加乳制品(乳粉等)。

特点:

色泽洁白美观, 形态松泡自然, 口感细腻酥软, 口味咸甜适口, 色香味浓郁, 富于营养, 配备甜羹汤食用最宜。

所属菜系： 其它菜系

沛公狗肉

原料:

狗肉，甲鱼，酒，精盐，葱，姜，酱油，白糖，八角，花椒，清水

制作方法:

将狗和甲鱼分别宰杀治净，狗肉切成小块，加酒，精盐，葱，姜腌渍二小时，甲鱼入沸水锅略焯洗净，炒锅烧热，放花生油烧热，先下葱姜煸香，再放狗肉和甲鱼块，略炒后加酒，酱油，精盐，白糖，八角，花椒加清水焖烧至半熟，倒入垫有竹箪的大砂锅内烧沸，转用小火炖至肉质酥烂，卤汁浓醇即成。

特点:

色泽深红，香味浓郁，狗肉酥烂入味。

所属菜系：江苏菜

沛公狗肉

原料:

狗肉750克。甲鱼350克。精盐12克、白糖20克、绍酒35克、卤汁250克、八角3克、花椒5克、葱姜各25克。

制作方法:

狗肉洗净后放入盘中，加精盐、白糖、绍酒腌制2小时，用清水浸泡洗净，投入沸水锅中煮透，再捞入砂锅内，加老卤水、精盐，绍酒、白糖、葱姜、八角、花椒粉，上火煮沸，然后移至小火焖烧。将宰杀洗净的甲鱼剁成块，放入砂锅内与狗肉同烧。将烧透的狗肉与甲鱼同扣入碗内，食时上笼略蒸，出笼后翻扣盘中浇汁即成。

特点:

狗肉酥烂，甲鱼柔糯，香味浓郁）堪称一道传统古馐，是冬令滋补之上品。

所属菜系：江苏菜

河蚌炖肉

原料:

蚌肉1500克，猪五花肉250克。调料：绍酒20克，葱结1个，姜2片，精盐10克，味精1克，胡椒粉2克。

制作方法:

1.猪肉洗净，镊去毛，切成4厘米长、1厘米宽的块。2.蚌肉去泥肠，用刀柄将边上的硬从捶扁，洗净。3.炒锅上火，放入蚌肉、葱结、姜片、绍酒和少许清水，用旺火烧沸，撇去浮沫，上小火焖10分钟，再放入肉块同炖，旺火烧沸后，移小火炖约2小时至蚌肉、猪肉酥烂时，放入精盐、味精，起锅装入汤碗内即成。吃时撒入胡椒粉。

特点:

蚌肉有特殊的鲜味，猪肉鲜嫩肥美，富含胶质、脂肪，二者巧妙地配合在一起，风味独特。

所属菜系：其他

油两吃

原料:

1: 蟹油 (200克)、蟹黄 (200克)、鸡蛋白 (200克)、菱粉 (75克)、葱姜 (少许)、黄酒 (少许)、精盐 (少许)、白糖 (少许)、香菜末 (少许)、胡椒粉 (少许)、面粉 (75克)

制作方法:

"[原料]: 蟹油 (200克)、蟹黄 (200克)、鸡蛋白 (200克)、菱粉 (75克)、葱姜 (少许)、黄酒 (少许)、精盐 (少许)、白糖 (少许)、香菜末 (少许)、胡椒粉 (少许)、面粉 (75克)

[制法]:

一、先准备好蟹黄。再把葱、姜下热猪油锅，跟着再下蟹黄和酒、盐、糖，炒熟，取出放在盘内。

二、将蟹油放入用蛋白、盐、菱粉、面粉调的稀酱内拌一拌，再一个个放入旺火大油锅内炸熟，取出放蟹黄旁边，再在蟹黄上面撒少许香菜末，胡椒粉即好。

特点:

无

所属菜系: 其它菜系

油吃水萝卜

原料:

"主 料: 粉红色嫩的水萝卜500克, 调 料: 白糖50克, 白醋40克, 植物油25克, 葱10克, 鲜姜5克, 精盐2克, 干红辣椒1个。

制作方法:

"1. 将水萝卜去净细毛须, 消毒洗净, 从中间一分为二, 将每片平放在砧板上, 从萝卜背面用直刀以0.1厘米的刀距刮成梳子形, 每10刀改为一段, 全部切完后放入一小盆内, 加精盐2克腌渍片刻, 将干红辣椒用温水泡软, 去掉籽, 与葱、姜都切成细丝备用。 2. 植物油注入锅中, 烧热后放入辣椒丝。待炸至色呈紫红时即下入开水一碗并放入白糖, 用中火将糖熬化, 待糖汁发粘时对入白醋, 味道酸甜适口时将锅端离火口, 即成油吃汁。将腌渍的水萝卜滗去水分, 在萝卜段上均匀地撒上葱、姜丝, 把油吃汁倒入, 浸焖半小时即可装盘。 3. 将每段油吃萝卜用手捻成扇面形装盘; 从盘的外圈摆起, 将每个园面依次衔接, 刀口对齐, 整齐的摆完第一层, 里边装心可与外圈持平, 摆第二层时可按里缩半圈, 共三层即隆起成圆摸头形。摆完后在萝卜上面浇些油吃汁, 将油吃汁里的葱、姜丝和红辣椒丝紧贴萝卜围在盘边即成。

特点:

萝卜红白相间, 错落有致, 刀工细腻似一刀切成, 酸甜利口, 解酒解腻。

所属菜系: 其他

油吃麻辣茭白

原料:

茭白750克，香油25克，酱油20克，精盐6克，味精1克，干辣椒2.5克，花椒20粒。

制作方法:

1.将茭白的老壳一层层剥去，切去老的部分，切成长4.5厘米、厚0.15厘米、宽0.3厘米的片，洗净，控干水。干辣椒剪去蒂，去掉籽。
2.水烧开，放入茭白稍烫，捞出，放在一干净容器内，晾凉，拌上精盐和味精，待用。
3.炒锅上火烧热，放入香油，下入花椒炒出香味，

特点:

味麻辣、香脆。

所属菜系：其他

油吃麻辣茭白

原料:

嫩茭白500克，干辣椒、花椒粒、盐、酱油，香油、味精适量。

制作方法:

1、将茭白削去外皮，切去老跟，洗净后纵切成两半，用刀背稍拍一下，使其质地变松软，切成窄片，放入开水锅中烫一下捞出，拌上盐和味精待用；干辣椒去蒂去籽。2、炒锅上火烧热，放入香油，下花椒炸出香味，捞出花椒粒不要，再放入干辣椒炸成棕色，立即离火，加酱油即成调味油。将此调味油倒在茭白上拌匀即可。

特点:

"鲜咸适宜,清淡爽口,油而不腻.

所属菜系: 浙江菜

油拌酥瓜条

原料:

净南瓜300克，鸡蛋1只，面粉30克，淀粉10克，盐、葱姜、味精、胡椒粉、五香粉各适量。

制作方法:

1、将南瓜洗净，去皮及籽瓤，切成5厘米长、1厘米宽的条，放在碗内，放入精盐、味精、葱姜末腌制约10分钟 2、鸡蛋磕入碗内，加入面粉、淀粉、精盐、味精，搅拌成厚糊。 3、炒锅上火，舀入花生油烧至五成热，把腌好的南瓜条逐条沾上蛋糊，放入油锅内炸成淡黄色，捞起。待油温烧至七成热时，放入南瓜条炸成金黄色，捞出沥油。炒锅内留少许油上火烧热，投入葱姜末炸出香味，倒入南瓜条拌和均匀，撒进胡椒粉、五香粉装盘即成。

特点:

味道鲜美口感酥脆

所属菜系：浙江菜

油条

原料:

面粉500克，精盐10克，凉水200毫升，油1000克。

制作方法:

①取面粉，精盐倒入盆中，合成面团，反复搓柔，至面团光滑柔韧，试伸细长不断条为止。再把面团放案板上，揉搓成60厘米长的粗条，手握两端反复溜20至30次，放在案板上，对折起来，撒上干面粉，再伸溜、再对折、再撒干面； ②将面条放入滚汤的油锅中，炸至金黄色时，即可。

特点:

所属菜系：其他

油条西舌

原料:

西舌肉（700克）、油条（2条）、葱段（20克）、黄酒（75克）、盐（少许）、菱粉（少许）、清汤（少许）

制作方法:

一、将西舌肉一只一只地片成2片；油条切成小斜块。二、开温火热猪油（500克）锅，将油条放下炸酥，捞出，放在盘中打底。将西舌片投入旺火大猪油锅一拉，泌去油，随即将酒冲入，并用勺轻轻压干西舌的水分，接着将葱放入略炒加少许清汤、盐、酒、再加菱粉勾好薄芡，起锅倒在油条上面即好。

特点:

味甘脆，但因水分较多，只宜烹制炒菜和汤菜，不宜炸，炸后肉易萎缩。

所属菜系：闽菜

油条西舌

原料:

西舌肉（700克）、油条（2条）、葱段（20克）、黄酒（75克）、盐（少许）、菱粉（少许）、清汤（少许）

制作方法:

一、将西舌肉一只一只地片成2片；油条切成小斜块。二、开温火热猪油（500克）锅，将油条放下炸酥，捞出，放在盘中打底。将西舌片投入旺火大猪油锅一拉，泌去油，随即将酒冲入，并用勺轻轻压干西舌的水分，接着将葱放入略炒加少许清汤、盐、酒、再加菱粉勾好薄芡，起锅倒在油条上面即好。

特点:

味甘脆，但因水分较多，只宜烹制炒菜和汤菜，不宜炸，炸后肉易萎缩。(福建菜)

所属菜系：闽菜

油泡腰花

原料:

"猪腰500克,葱5段,姜末3茶匙,味精、麻油、胡椒粉1.5茶匙,精盐3茶匙,料酒、生抽、淀粉各0.5汤匙,花生油1.5汤匙。

制作方法:

(1)净猪腰片成两半,去掉腰臊,切成梳子形,放清水中浸泡片刻,换水去掉臊味。放葱、姜、料酒腌片刻。(2)用一碗放汤、精盐、生抽、味精、胡椒粉、香油、淀粉调成汁。炒锅放油烧七成热,将腌好的腰花用布擦干水分,下旺油锅中滑透倒入漏勺。(3)锅留底油,下葱、姜炸香,下腰花烹酒,倒入调好的汁翻匀,加明油出锅装盘。

特点:

此菜清脆适口。

所属菜系: 浙江菜

油泡虾仁

原料:

鲜虾500克，嫩四季豆、姜末、盐、蛋清、酒、胡椒粉、水淀粉各适量

制作方法:

"油泡虾仁

用料：鲜虾500克，嫩四季豆、姜末、盐、蛋清、酒、胡椒粉、水淀粉各适量。

制法：1.鲜虾剥壳、剔肠洗净沥干，加入盐、蛋清、胡椒粉、淀粉拌匀，入冰箱冷冻约2小时，然后拿出解冻。2.烧热半锅油，倒下虾仁，小火泡至8成熟，盛起沥干油。3.四季豆去蒂切段，倒入锅中略泡即起锅。4.锅中留少许油烧热，爆香葱粒、姜末，倒入虾仁，加入酒，下四季豆，快炒，勾芡推匀即可。

功效：补肾，助阳，聪脑，健体。

来源:中国卫生健康网

日期:2001.7.24

特点:

补肾，助阳，聪脑，健体

所属菜系：其它菜系

油泡虾球

原料:

明虾500克。香菜5克。大蒜10克、生姜5克、味精2.5克、鱼露10克、胡椒粉0.5克、芝麻油5克、湿淀粉20克、上汤50克。熟猪油800克（实耗100克）。

制作方法:

1、把大明虾剥去头和壳，剔除虾肠，洗净晾干水分后，用刀从虾背片开，盛于盆中，将姜磨烂挤汁加入鱼露、绍酒、湿淀粉和虾肉拌匀腌渍2分钟待用。2、把蒜头肉剁成末，用猪油50克，以小火炸至金黄色，盛入碗中。将味精、鱼露、芝麻油、胡椒粉、上汤、湿淀粉搅匀成碗芡待用。3、用中火烧热炒鼎，下油烧至六、七成热，把虾球下鼎过油至刚熟，倒在笊篱内沥去油，然后快速把蒜末、虾球和碗芡一起下鼎播即成，盛入餐盘，真珠花菜炸酥彩盘便成。

特点:

虾球白洁，香菜翠绿，色调雅致，鲜嫩滑润，蒜味浓郁。

所属菜系: 其他

油泡鱼青丸

原料:

鱼青500克。大葱5克、生姜1.5克、胡椒粉0.5克、麻油5克、绍酒10克、芡汤20克、上汤15克、湿淀粉7.5克、大蒜卫克、猪油1000克（实耗油50克）。

制作方法:

"取大葱切成橄榄形，生姜切成姜花。大蒜剁茸。用大碟盛清水，将鱼青挤成榄核形（鸡腰形）小丸，每粒约重5克，随挤随放进碟中。铁锅中加入沸水1000克置火上，将已挤好的鱼青丸放入水中，

以慢火浸至熟（鱼青丸浮起，捏之有弹性便为熟）捞起，滤干水分，将芡汤、上汤、麻油、

特点:

鱼丸白洁，鲜嫩爽滑，鲜咸适中。

所属菜系：粤菜

油泡鲜虾仁

原料:

虾仁500克。大葱5克、味精2.5克、芝麻油5克、湿淀粉5克。干淀粉6克、小苏打1.5克、上汤（母鸡、瘦猪肉、火腿熬制的汤、力口精盐）40克、熟猪油100克（实耗油100克）。

制作方法:

(1)将虾仁洗净吸干水。将鸡蛋清20克、味精5克、精盐5克、干淀粉6克、小苏打1.5克，一并放入碗中搅成糊状，放入吸干的虾仁搅匀，放入冰箱腌2小时待用。(2)将上汤、味精、芝麻油、湿淀粉调成芡汁。炒锅置旺火上烧热炒锅，下油搪锅后倒入油盆。再下油1000克烧至四成热，放入虾仁过油约半分钟至八成熟（下锅时要搅动，以免粘连）。倒入漏勺中淋去油。(3)再将炒锅放回炉上，下葱榄（取葱白斜切成橄榄核形）爆味，再下虾仁，翻炒几下，随即用芡汁勾芡，最后淋熟猪油15克炒匀装盘即成。

特点:

虾仁晶莹明亮，葱榄点缀雅致，肉质清鲜爽脆。

所属菜系：其他

油泼三鲜鲤鱼

原料:

主料: 鲤鱼1条(750—1000克)。副料: 香菇50克, 火腿50克, 竹笋50克, 香菜25克。调料: 花椒20克, 味精3克, 精盐5克, 醋50克, 黄酒、葱姜蒜各5克, 花生油100克。

制作方法:

"①先将鱼, 打鳞去鳃去内脏, 斜刀打7刀, 加醋, 盐、黄酒、味精, 在刀口处加入香菇火腿, 装盘, 加葱姜蒜上笼蒸20分钟待用。

②锅上火放油放花椒炸成花椒油, 鱼上放香菜后, 用花椒油泼在上边即成。

特点:

鲜嫩可口, 风味独特, 滑软鲜美, 富有营养。

所属菜系: 其他

油泼青鱼

原料:

主料活青鱼1条(约1.5公斤)红根、豆瓣葱15克,鲜豌豆25克,香菜段50克,加工好的水香菇10克。调料植物油100克,料酒15克,酱油50克,盐5克,味精8克,葱段、姜块各10克姜末5克,胡椒粉少许,鸡蛋适量。

制作方法:

(1) 香菇和红根切成小丁,在炒勺的开水中稍烫控去水分,和豌豆放在一起,注入鸡汤煨透后,捞出把汤控净。(2) 将活青鱼宰杀放血,刮鳞去鳃和内脏,洗净后放入鱼盘,加入盐、料酒、姜块(拍松)、葱段,上屉蒸20分钟,取出将汤沥去,另把酱油、味精、胡椒粉放入碗内随鱼上屉。(3) 把蒸好的酱油浇在鱼上,撒上豌豆、香菇、红根丁,再撒上豆瓣葱和姜末。(4) 再用炒勺将植物油烧开后浇在鱼身上,撒上香菜段即成。

特点:

鱼肉鲜嫩,味美可口

所属菜系: 鲁菜

油泼鸡

原料:

鸡1000克。香菜5克。酱油10克、绍酒20克、姜10克、味精1克、芝麻油100克、花生油1000克（实耗油100克）。

制作方法:

雏鸡宰杀好去嘴尖、爪尖洗净，用刀从背脊自脖颈至后尾劈为两半，剔去筋骨，剁断鸡颈，但颈皮不要割断。用刀背砸断鸡翅，抽大、小腿骨，脊骨剁成两段，将鸡放入碗内。加绍酒、酱油、姜汁、均匀沾在鸡肉上，腌渍20分钟，取出搌开水分，放入八成热（约200℃）的油锅中炸至八成熟，呈淡红色时捞出。待油温升至九成热（约225℃）时，再将鸡放入炸至呈枣红色取出，剁成条状，按原鸡形摆入盘内。炒锅内放清汤和腌鸡的余汁，烧开后放入香菜、味精、淋上芝麻油泼在鸡身上即成。食用时用辣酱油和花椒面小碟上桌蘸食，其味更美。

特点:

色泽金黄，皮酥肉嫩，鲜香适口。

所属菜系：鲁菜

油浸绣球鲜贝

原料:

鲜贝100克，草鱼肉150克，肥膘50克，香菇30克，火腿20克，茭瓜50克，鸡蛋200克，绿菜叶25克，生粉20克，盐10克，味精15克，胡椒粉3克，绍酒15克，葱姜汁50克，荤油1000克。

制作方法:

1、鲜贝洗净，切丁；草鱼肉、肥膘分别洗净斩茸，放大碗中，加入葱姜汁、鸡蛋清100克、绍酒、胡椒粉、生粉、盐10克、味精、清水搅拌成茸，放入鲜贝搅匀。2、将香菇用水泡干，洗净，去蒂、熟火腿切丝；茭瓜去皮后，烫熟亦切丝菜叶洗净后，切丝。上述各丝各并放在上面、滚粘后，待用。3、炒锅上火，洗净，放入荤油，烧至三成熟时逐一投入绣球鲜贝，待浸透时捞出，即装盘上桌。

特点:

所属菜系：其他

油浸鱼

原料:

主料 鲜鱼1条(1.5~1.8公斤)。调料 植物油50克, 鸡汤300克, 胡椒粉3克, 料酒20克, 酱油30克, 盐4克, 味精3克, 香菜30克, 葱段20克, 姜块20克。

制作方法:

(1)鱼去鳞后, 从腹部剖开取出内脏, 用清水洗干净, 沥水后, 将鱼双面用刀节开竖口。(2)炒勺内倒入植物油, 在旺火上烧到6~7成热, 放入葱、姜煽炒, 然后放入鸡汤、料酒、盐等混合汤, 烧开后放鱼, 后用文火煮15分钟左右, 鱼变白色即捞出。(3)将鱼盛的在鱼盘里, 撒上葱、姜丝和胡椒粉。(4)把酱油和植物油分别加热后, 按次序浇在鱼身上, 并撒上味精即成。

特点:

入形鱼盘盛装, 香菜镶边提味, 肉质洁白鲜嫩, 热食清淡味美。

所属菜系: 其他

油浸鲜蘑

原料:

鲜蘑00克，熟花生油75克，香油7克，精盐2克，鲜汤75克。

制作方法:

1.将炒锅烧热，放入花生油，烧至四、五成热，投入鲜蘑块煸炒片刻，加入精盐、味精、鲜汤后，改用微火，焖烧3分钟左右，淋上香油，起锅装盘即成。

特点:

色泽淡黄、鲜美可口。

所属菜系：其他

油浸鲜鱼

原料:

主料：鲜活黑鱼一条重约750克。副料：茺荳15克，葱100克，姜15克，胡萝卜或鲜红椒15克。调料：生抽、老抽、白糖、原汁味精、花生油适量。

制作方法:

"把鲜鱼抠去鱼鳃鱼鳞，去内脏，冲洗干净，取一鱼盘，底部放上葱段，把鱼脊部冲两刀放在葱段上，加少许清水上笼蒸5分钟，取出把原汁倒

在用老抽、生抽、白糖、味精调好的汁中，淋在鱼身上，撒上葱姜丝、茺荳段和萝卜丝或鲜红椒丝。锅坐火上，添50克花生油烧热后浇在鱼身上即

特点:

清香鲜嫩，口味甜鲜适中略带咸味。

所属菜系：其他

油浸鸡

原料:

光鸡1只，干葱头160克，姜汁8克，八角1粒，蜜糖16克，味精、白酒、精盐适量。

制作方法:

用毛巾把光鸡抹干，在鸡膛内涂上味精、精盐，把切碎的干葱120克，和姜汁、白酒、八角一起放入鸡膛内，用针把膛口缝上。蜜糖16克加等量温水稀释后涂于鸡皮上，然后把鸡放进瓦煲内。另以1500克花生油加干葱40克在镬中烧至七成滚，将油倒进瓦煲里，加盖浸7分钟，把鸡反转再浸8分钟。取出斩件，原汁淋在鸡面。

特点:

所属菜系：浙江菜

油淋笋鸡

原料:

主料 小笋鸡2只(共1公斤左右为宜)。调料 植物油800克(实耗约100克), 姜、葱各25克, 酱油20克, 盐8克, 料酒30克, 糖10克, 醋5克, 味精5克, 胡椒粉少许

制作方法:

。

作法(1)将笋鸡从脊背部开膛去内脏, 清水洗净, 再在胸脯肉上扎些小眼, 腿部深划一刀。葱、姜多数切片, 少数切末。把洗净处理好的鸡用盐、酱油料酒和胡椒粉、葱、姜片腌一下入味。(2)把腌好的鸡放入烧到7成熟的油锅中炸透捞出剁成块, 盛入盘中, 然后再烧上用葱、姜末、糖、醋、味精、酱油对好的汁(勿太甜、过酸)即在。

特点

特点:

色黄鲜香, 肉嫩味美。

所属菜系: 川菜

油淋笋鸡

原料:

主料 小笋鸡2只(共1公斤左右为宜)。调料 植物油800克(实耗约100克), 姜、葱各25克, 酱油20克, 盐8克, 料酒30克, 糖10克, 醋5克, 味精5克, 胡椒粉少许。

制作方法:

"(1) 将笋鸡从脊背部开膛去内脏, 清水洗净, 再在胸脯肉上扎些小眼, 腿部深划一刀。葱、姜多数切片, 少数切末。把洗净处理好的鸡用盐、酱油料酒和胡椒粉、

葱、姜片腌一下入味。(2) 把腌好的鸡放入烧到7成熟的油锅中炸透捞出剁成块, 盛入盘中, 然后再烧上用葱、姜末

特点:

色黄鲜香, 肉嫩味美。

所属菜系: 其他

油淋素虾

原料:

1.茼蒿2100公克、金针菇80公克、香菇20公克、紫菜3张、红萝卜丝1/2、甜不辣粉1包; 2.酱油1大匙半、糖1小匙、味精1小匙、黑胡椒少量

制作方法:

"制作方法:

- 1.香菇泡软切丝, 金针菇去头。茼蒿拍碎。
- 2.大汤匙油烧热放入1料炒香后加入2料拌炒均匀。
- 3.紫菜每张切成4小张, 取1小张紫菜对角包入1份1.料, 接口处涂上面糊, 尾部放入红萝卜丝做虾尾。
- 4.甜不辣粉加入适量水拌匀, 将虾沾上甜不辣粉浆炸酥即可。

特点:

所属菜系: 其它菜系

油淋鸡

原料:

净嫩鸡1只（约重1000克）。香菜3克、精盐3克、味精1.5克、白糖25克、酱油25克、绍酒10克、姜末2.5克、芝麻油15克、熟菜油1000克（实耗油100克）。

制作方法:

将鸡洗净，从背部剖开，用刀拍松鸡背骨，在胸骨处剁几刀。腿小骨、翅膀骨用刀背敲断，鸡腿内侧各直剁几刀，这样便于成熟。将鸡放沸水中氽过，用绍酒，酱油略微烧片刻，使鸡体上色后捞出。将清汤放在碗内，加入姜末、绍酒、酱油、白糖、味精和芝麻油调匀待用。将炒锅置旺火上，下入熟菜油，烧至七成热（约175℃）时，将鸡眼球戳破，落锅淋炸至金黄色捞出放在砧板上斩成小块，捞鸡块排在腰盘中，将调好的卤汁徐徐倒入鸡块上。装盘后在四周点缀上香菜即成。

特点:

色泽金黄，外皮香脆，肉鲜味醇。

所属菜系：浙江菜

油激黄瓜

原料:

嫩黄瓜一斤 食油半斤（耗油一两） 花椒十粒辣椒二个 葱半棵 姜丝二钱 白糖三钱 醋二钱 精盐五钱

制作方法:

"将黄瓜洗净，在案上切去两头，一剖两瓣挖去瓢子。百朝上立也切成间距一分的斜纹，刀的深度为黄瓜的一半，不要切透，再切成寸段；辣椒洗净

直刀切成细丝。再将炒锅置旺火上，倒入油烧至八成熟，将黄瓜炸成碧绿然后捞出，百

朝上摆在盘里。锅内留少许油，炸入花椒至焦捞

特点:

碧绿鲜脆，别有风味。

所属菜系：其他

油炸冰淇淋

原料:

中冰砖1块，威化纸8张，鸡蛋2只，干生粉25克，面包粉70克，清油500克。

制作方法:

"制作: (1)中冰砖顺长对切，再改刀切成长4.5厘米、宽2厘米的条形；鸡蛋打碎调成蛋糊待用。(2)用威化纸逐一将冰砖包裹成春卷状，在接缝处用蛋液粘上，表层拍上干生粉后，放入蛋液内拖一下，再蘸上面包粉。(3)油锅烧至4成热，放入冰淇淋炸，炸至表层金黄，立即装盆上桌(操作时动作要快，以防止冰砖溶化)。

特点:

色泽金黄，外热香脆内冰凉爽口。

所属菜系: 其它菜系

油炸芝麻肉片

原料:

猪腿肉150克，黑、白芝麻各25克，鸡蛋1个，料酒、盐、胡椒粉、辣酱油、干淀粉、植物油各适量。

制作方法:

制法：先将芝麻炒熟。猪肉切成大薄片置碗内，加鸡蛋、料酒、盐、辣酱油、胡椒粉拌匀后，再放干淀粉，调成糊状待用。将熟芝麻摊在大盘里，锅内油烧至微见青烟时，将拌上厚糊的肉片，逐片两面蘸上芝麻，放入热油里两面炸1分钟左右即捞出装盘。

功效：补益气血，健脑益智。

用法：佐膳菜肴。

应用：适用于记忆力减退者及脑力劳动者食用。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益气血，健脑益智

所属菜系：其它菜系

油炸鹌鹑

原料:

净鹌鹑6只，鸡蛋1个，盐、酱油、白糖、葱丝、姜丝、湿淀粉、花椒粉、植物油、麻油各适量。

制作方法:

制法：先将鹌鹑用刀拍后每只剁成4块，装盆，加酱油、盐、白糖、葱、姜拌匀，腌渍20分钟，再加鸡蛋、湿淀粉、少许油搅拌均匀，将鹌鹑块浆好。炒锅加油烧至沸时，将鹌鹑块逐块放入锅中炸，炸至金黄色捞出沥油待用。锅内加麻油少许，加花椒粉和炸好的鹌鹑块，翻炒均匀，出锅装盘即成。

功效：补中益气，益智健脑。

用法：佐餐服食，每日1次。

应用：适用于智力发育不良者，记忆力减退者及脑力劳动者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补中益气，益智健脑

所属菜系：其它菜系

油烫茭白

原料:

嫩茭白500克，海米20克，盐、鸡粉、香油各适量。

制作方法:

- 1、将茭白削去外皮，切去老跟，洗净后切成细丝；海米洗净，用温水泡软后，沥干水切成细末，加鸡粉、盐、香油、少量水调成汁。
- 2、炒锅上火，加油烧至七成热，将茭白丝平铺在漏勺内，放在油中烫2、3下，待茭白软熟后，盛在盘中，直到全部烫完。将另一碟子反扣在茭白上，挤干茭白中的油份，淋上调好的调味汁，拌匀即可。

特点:

"鲜咸适宜,清淡爽口.

所属菜系：浙江菜

油焐脆皮鸭

原料:

当年活母鸭一只（重约1800克）。绍酒30克、生鸭油30克、鸡清汤100克、花椒5克、精盐10克、葱25克、姜25克、白糖15克、饴糖15克、芝麻油15克、花生油1500克（实耗油125克）。

制作方法:

将鸭宰杀治净，从右翅下开口取出内脏，洗净沥干。用带节的细竹管塞入鸭肛门（有节的一头在鸭体内），再从开口处放入绍酒、生鸭油、鸡清汤、花椒、精盐及葱姜，用揉成球形的皮纸堵塞住开口处。用细麻绳在鸭肩以上3厘米处扎实。再把鸭头扭转与鸭肩平行，再用细麻绳将鸭头与鸭翅一起扎实。水锅上火烧沸，用沸水烧烫鸭身，待鸭皮绷紧。捞出晾干。将佑糖、白糖、绍酒用热水溶解调匀。在鸭身上均匀抹上层抬糖水，将鸭挂通风处吹晾3小时。锅置火上，放入花生油，将鸭放入锅内，待油温升至六成热（约150℃）时，离火焐15分钟，再上火加热，至鸭皮呈枣红色时即出锅，在鸭身刷一层芝麻油，再入热油锅中，复炸至鸭皮酥脆即成。然后拔出竹节，拆掉麻绳、皮纸，将鸭腹内卤汁倒入碗中待用。食时，先片鸭皮上桌，再上鸭脯肉，用甜酱、荷叶夹夹食。将剩下的鸭腿、骨架斩成块，同鸭卤一起煨成浓白汤，作汤菜食用。

特点:

此菜运用外炸内煮的特殊加热方法，使原料不失去间质水和脂肪、成菜既保持了原汁原味，又使鸭皮干香

所属菜系：江苏菜

油焖凤尾鱼

原料:

活黄荡苗鱼（又名噉嘴鲢子）1000克。嫩白菜心100克、大葱50克。鲜姜20克、花椒10克、八角10克、肉桂10克、花生油250克、酱油10克、绍酒15克、白糖20克。

制作方法:

将黄荡苗鱼刮鳞去鳃去内脏，清洗干净。白菜心切四瓣，葱切成12厘米长的段，姜切片，花椒、八角、肉桂用纱布包好为香料袋备用。炒锅内加入花生油，中火烧至六成热（约150℃），分别把鱼炸成金黄色，捞出控油。取炒锅一只刷洗干净，在锅底部放上锅算，上放香料袋，将炸好的鱼头向外。尾朝里整齐地摆在锅内，将葱放在鱼面上，白菜心放在葱上，摆匀盖严。清汤、酱油、绍酒、白糖兑成汁，倒入锅内，盖严锅盖，中火烧开后移至小火焖煮，待汤汁耗至约剩2/5时加入芝麻油，改为微火焖煮使汤汁稠浓，耗至1/5时，将锅离火，晾凉后将白菜、葱捡放在一个盘里，将鱼装在大盘中即成。

特点:

咸甜适口，甘香味醇，鱼骨适酥。

所属菜系：鲁菜

油焖大虾

原料:

对虾 7 5 0 克, 大油 1 0 0 克, 葱、姜丝各 2 5 克, 白糖 7 5 克, 料酒 1 5 克, 盐 2 克, 米醋 5 克, 高汤、味精各适量。

制作方法:

(1) 将虾去净须脚、沙包腺洗净。(2) 炒勺上火加油烧至 5 成热, 放入虾煎至两面发硬, 到出。炒勺回火加油烧热放葱、姜丝煸炒出香味, 放煎好的虾再稍煎至色红, 放料酒、醋、高汤、盐、白糖、味精、大油烧开, 移至微火煸炒约 3 分钟, 中火收汁后出勺码齐, 余汁淋在虾上即可。

特点:

色泽鲜亮, 虾肉鲜嫩, 甜咸适口。

所属菜系: 京菜

油焖大虾

原料:

主料 对虾10个。调料 料酒25克，精盐适量，白糖30克，味精5克，花生油100克，香油25克，大料2克，葱段75克，姜片50克，清汤适量。

制作方法:

1、将对虾冲洗，剪去虾须、虾腿，由头部虾枪处剪一小口，取出沙包，再将虾背剪开，抽出沙腺。2、炒勺上火，放入花生油，烧热，投入大料、葱段、姜片煸炒，放入大虾煸炒出虾油，烹入料酒，加入精盐、白糖、清汤烧开，盖上盖，用微火焖烤透，再将勺移正火，收汁微浓时放入味精，淋入香油即成。

特点:

滋味清淡，鲜咸宜人

所属菜系：浙江菜

油焖大虾

原料:

原料: 大虾12两 (约480克), 青蒜适量。调料: 绍酒、精盐、白糖各适量

制作方法:

"① 将大虾洗净, 去掉虾腿、虾须和虾尾, 取出沙包,抽掉沙袋,切段。② 炒锅置旺火上, 下熟猪油, 用葱、姜末煸锅后下入虾段, 加入调料, 上盖焖几分钟至汤汁发浓, 撒上青蒜段即成。

特点:

鲜香润滑, 外焦里嫩, 鲜咸宜人。

所属菜系: 浙江菜

油焖大虾

原料:

主料 对虾10个。调料 料酒25克，精盐适量，白糖30克，味精5克，花生油100克，香油25克，大料2克，葱段75克，姜片50克，清汤适量。

制作方法:

"1、将对虾冲洗，剪去虾须、虾腿，由头部虾枪处剪一小口，取出沙包，再将虾背剪开，抽出沙腺。

2、炒勺上火，放入花生油，烧热，投入大料、葱段、姜片煸炒，放入大虾煸炒出虾油，烹入料酒，加入精盐、白糖、清汤烧开，盖上盖，用微火焖烤透，再将勺移正火，收汁微浓时放入味精，淋入香油即成。

特点:

滋味清淡，鲜咸宜人

所属菜系：江浙菜

油焖大虾

原料:

主料对虾750克，青蒜段少许。调料熟大油100克，葱、姜各25克，白糖75克，盐2克，料酒15克。

制作方法:

(1)先将虾须、虾头剪去，去掉沙肠沙包，每只虾剁成2段。(2)炒勺上火把熟大油烧热，将葱、姜(拍松)和虾段放入勺中稍煎，待虾色发红、肉发挺时，烹入料酒，加入鸡汤(适量)、白糖、味精、盐，用小盘扣在虾上，小火烤5分钟将盘起出，把虾翻过来再烤5分钟，汁变浓再翻两下盛入盘，将青蒜段撒在虾上即可。

特点:

色红润，味甜咸，肉鲜美。

所属菜系：其他

油焖春笋

原料:

嫩春笋肉500克。熟菜油75克、白糖25克、味精1.5克、麻油15克、花椒10粒、酱油75克。

制作方法:

将笋肉洗净，对剖开，用刀拍松，切成5厘米左右的段。将炒锅置火中烧热，下菜油至5成热（约110℃）时，放入花椒，炸至香味后捞出，将春笋入锅煸炒至色微黄时，即加入酱油、白糖和水100克，用小火5分钟，待汁收浓时，放入味精，淋麻油即成。

特点:

嫩春笋以重油，香糖烹制，色泽红亮，鲜嫩爽口，略带甜味。

所属菜系：浙江菜

油焖海明虾

原料:

"鲜海明虾500克,烹调油40克,精盐,味精和胡椒粉各1/3适量,葱,姜各20克,料酒1汤匙.

制作方法:

"(1)将虾用清水漂洗干净,剪掉须和脚,剪开虾背挑净沙线.葱姜洗净切片. (2)锅中方入烹调油烧热,将虾入锅煸炒,待其色泽鲜红,虾油吐出时,放入葱姜片,烹入料酒,添汤(水)4汤匙左右,放入精盐,味精,胡椒粉烧开,烧约1分钟左右,把汤汁收稠,将虾取出放盘中,汤汁浇虾即可.

特点:

"色泽红亮,口感脆嫩,咸鲜适口,醇香味美,为佐酒下饭佳肴.

所属菜系: 浙江菜

油焖白菜

原料:

白菜500克，鲜蘑250克，植物油300克，盐、味精、胡椒粉、水淀粉、汤各适量。

制作方法:

1.将白菜洗净，取菜心待用；鲜蘑洗净，倒入盆内，加汤、盐稍煨。2.炒勺上火，注入植物油烧至四五成熟时，倒入白菜心，随即加大火力，油焖至八成熟，控去油，再加入汤，将菜心焖熟，沥干汤汁，整齐把菜放在盘中。3.炒勺洗净，放入汤、鲜蘑、盐、味精、胡椒粉烧开，淋入水淀粉勾芡，然后起勺，浇在白菜上即成。

特点:

油润光亮，入味咸鲜。

所属菜系：浙江菜

油焖笋

原料:

原料：竹笋（净）500克。调料：酱油15克，料酒10克，白糖15克，味精10克，生油100克，高汤100克，麻油5克。

制作方法:

将竹笋用刀轻轻拍裂后，切成5厘米长小指粗的条待用。将炒锅放于炉上，加入生油，待油烧至四成热时，将竹笋下锅略煸几下，烹入料酒，加入酱油、白糖、味精、高汤，待烧沸后，用小火焖烤5分钟左右，即转用旺火收汁，待汤汁紧包笋条时，淋入麻油颠翻向下，即可出锅装盆。

特点:

鲜，嫩，爽脆

所属菜系：其他

油焖苦瓜

原料:

苦瓜500克，油100克，绍酒1茶匙，葱半条、蒜瓣3粒，豆豉1汤匙，鲜汤50克，糖1茶匙，盐、香油适量。

制作方法:

1、苦瓜切宽丝，在沸水锅中烫一下，再用凉水浸泡。2、把葱切成葱花，蒜瓣捣成泥，把豆豉切碎待用。3、锅中放油烧热，放入苦瓜丝煸炒2分钟左右，再放入绍酒、蒜泥、葱花、豆豉末、盐、糖和鲜汤，用小火焖烧入味，汤汁快干时，淋香油，出锅即成。

特点:

"鲜咸适口,味道独特.

所属菜系: 浙江菜

油焖茄子

原料:

茄子400克, 植物油500克(实耗60克), 酱油30克、料酒10克、白糖13克、精盐3克、味精2克、葱花2克、姜末2克、清水100克。

制作方法:

1.将茄子切去柄, 蒂洗净、切成大箚刀块、像菱角式样, 放入盘中。2.炒锅放旺火上, 放入植物油, 烧至五成热, 倒入茄子焖炸, 从温油炸到油沸, 见茄子酥软, 连油倒在漏勺中, 控去油。3.将炒锅置于旺火上、撒入葱花、姜末、放入清水、倒入茄子、再加入料酒、酱油、白糖、精盐、翻动几下、烧开后, 盖好炒锅, 转入小火、焖煮约1分钟到汤汁稀少时移旺火上翻炒几秒钟, 加入味精和植物油15克, 把炒锅晃动几下, 待卤汁稠浓即可。

特点:

茄子软烂, 味咸甜。

所属菜系: 浙江菜

油焖虾

原料:

"大虾750克,味精2克,盐5克,白糖50克,醋10克,料酒20克,葱丝、姜丝、各5克,高汤150克,花生油50克。

制作方法:

(1)将大虾剪去须、抓,除去头部沙包和脊背纱线,洗净。(2)锅上火加油烧至五成热,下入虾,煎至两面呈金黄色,盛出。(3)锅刘底油,放入葱姜丝、料酒、盐、白糖、醋、高汤,下入煎好的虾煮开后用小火焖约5分钟,加味精炒匀,先将虾出国码盘,余汁收浓后淋在大虾上即成。

特点:

色泽油亮,鲜嫩适口。

所属菜系: 鲁菜

油焖虾

原料:

原料: 大虾 750克, 味精 2克, 盐 5克, 白糖 50克, 醋 10克, 料酒 20克, 葱丝 姜丝各 5克, 高汤 150克, 花生油 50克

制作方法:

- (1) 将大虾剪去须, 爪, 除去头部沙包和脊背沙线, 洗净。
- (2) 锅上火加油烧至五成热, 下入虾, 煎至两面呈金红色, 盛出。
- (3) 锅留底油, 放葱姜丝, 料酒, 盐, 白糖, 醋, 高汤, 下入煎好的虾煮开后用 小火锅约5分钟, 加味精炒匀, 先将虾出锅码盘, 余汁收浓后淋在大虾上即成。

特点:

色泽油亮, 鲜嫩适口。

所属菜系: 浙江菜

油焖虾

原料:

"原料: 大虾 750克, 味精 2克, 盐 5克, 白糖 50克, 醋 10克, 料酒 20克, 葱丝,姜丝各 5克, 高汤 150克, 花生油 50克

制作方法:

- (1) 将大虾剪去须, 爪, 除去头部沙包和脊背沙线, 洗净。
- (2) 锅上火加油烧至五成热, 下入虾, 煎至两面呈金红色, 盛出。
- (3) 锅留底油, 放葱姜丝, 料酒, 盐, 白糖, 醋, 高汤, 下入煎好的虾煮开后用小火锅约5分钟, 加味精炒匀, 先将虾出锅码盘, 余汁收浓后淋在大虾上即成。

特点:

色泽油亮, 鲜嫩适口。

所属菜系: 鲁菜

油焖鲜蘑

原料:

主料：鲜蘑100克。调料：料酒4克，精盐0.5克，清汤150克，香油5克，葱5克，姜5克。

制作方法:

1.将鲜蘑放入盆中，用清水冲洗数遍。2.汤锅上火，注入香油烧热，放入葱姜煽炒一下，随即放入料酒、精盐、清汤，在火上煨15分钟左右，倒入碗中，晾凉后将鲜蘑挑出，整齐地码在圆盘中，构成圆的造型，上面放上用燕窝做成的“如”字。

特点:

所属菜系：满汉全席

油煎糖年糕

原料:

白糖年糕500克 白糖粉100克 熟猪油100克

制作方法:

1.取用糖年糕，横切成0.5厘米厚的薄片备用。 2.取用平锅上火烧热，下熟猪油布满锅底，放年糕片摊平，用中小火煎到里面柔软外面成金黄色，倒出沥干油，装盆洒上白糖粉即可上桌。

特点:

所属菜系：浙江菜

油煎茄片

原料:

嫩茄子400克、花生油65克、肉末50克、葱丝5克、蒜末5克、姜末3克、精盐7克、白糖10克、米醋5克。

制作方法:

1.将嫩茄子洗净后，带皮竖切为厚约5毫米的长形片、放入盒内，加沸水2000克，烫泡约半小时，捞出沥水待用。 2.将平锅烧热后，加入花生油50克、将茄片排锅内、煎至两面金黄即出锅。 3.将炒锅放中火上、加油15克、热后投入葱丝、蒜末、姜末、肉末、精盐、白糖、米醋、炒匀后即下入煎茄片、轻轻拌炒，炒匀即可出锅。

特点:

紫黄相映，光亮悦目、五味俱全、风味独特。

所属菜系：浙江菜

油爆人参鸡脯

原料:

人参10克，鸡脯肉200克，冬笋、黄瓜各25克，蛋清1个，精盐、绍酒、水豆粉、葱、生姜、香菜梗、鸡汤、猪油、芝麻油各适量。

制作方法:

制法：将鸡脯切成片；人参洗净，斜刀切成1厘米厚的小片；冬笋、黄瓜切骨排片；葱、姜切丝；香菜梗切长段。将鸡片上加盐、味精后拌匀，下入蛋清、水豆粉，拌匀。在锅内放猪油，烧至五成热时，下入鸡片，用铁筷子划开，熟时捞出，控净油，用精盐、味精、鸡汤、绍酒对成汁水。在锅内放底油，旺火，油六成热时，下入葱丝、生姜丝、笋片、人参片煸炒，再下黄瓜片、香菜梗、鸡片，烹上汁水，颠翻几下，淋上麻油即成。

功效：补气壮阳，健脾和胃。

用法：佐餐食鸡肉，每日1--2次。

应用：适用食欲不振，身体虚弱者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气壮阳，健脾和胃

所属菜系：其它菜系

油爆兔肉

原料:

净兔子肉300克，熟花生油500克（实耗75克），花生仁75克，淀粉30克，蛋清50克，味精1克，精盐3克，蒜片10克，醋1克，芝麻油10克，葱片10克，姜末5克，芝麻面5克，鸡汤50毫升

制作方法:

1、将兔肉切成1厘米见方的丁，放入瓷碗内，加蛋清、精盐、淀粉、5克芝麻油，搅拌均匀，上浆。2、花生米用温水泡好，去净皮，放入油锅中，炸成金黄色，捞出，入碗，撒少许盐，拌匀。3、小瓷碗内放入精盐、味精、香醋、淀粉、5克芝麻油，勾兑成调味芡汁。4、炒锅烧热，放入熟花生油，烧三成热时，投入兔肉丁散开滑透捞出，沥油。原炒锅留底油50克，下入葱片、蒜片、姜末炒至起香，放入兔肉丁花生仁、烹入兑好的调味粉芡汁，翻炒焙好的芝麻面，即可。

特点:

花生米脆，兔丁嫩软，易于吸收

所属菜系：韩国

油爆双脆

原料:

肚头，硬筋，盐，湿淀粉，鸡肫，清汤，绍酒，味精，猪油，葱，姜，蒜末。

制作方法:

将肚头剥去脂皮，硬筋洗净，用刀划上网状形花刀放入碗内，加盐，湿淀粉拌和，鸡肫洗净，批去内外筋皮，用刀划上十字花刀，放入另一只碗内加盐，湿淀粉拌和，小碗内加清汤，绍酒，味精，精盐，湿淀粉，拌和成芡汁待用，炒锅用大火烧热放猪油，将葱，姜，蒜末煸出香味，再放鸡肫和肚头，并下芡汁，颠翻两下，出锅装盘即成。

特点:

色泽红白相间，吃口脆嫩，清鲜爽滑。

所属菜系：其他

油爆双脆

原料:

猪肚头200克，鸡胗150克，绍酒5克，精盐1.4克、葱末2克，姜末1克，蒜末1.5克，味精1克，熟猪油500克（约耗50克），湿淀粉25克，清汤50克。

制作方法:

1、将肚头剥去脂皮、硬筋，洗净，用刀划上网状花刀，放入碗内，加盐、湿淀粉拌和，鸡胗洗净，批去内外筋皮，用刀划上间隔2毫米的十字花刀，放入另一只碗内，加盐、湿淀粉拌和。2、另取一只小碗，加清汤、绍酒、味精、精盐、湿淀粉，拌匀成芡汁待用。3、炒锅上旺火，放入猪油，烧至八成热，放入肚头、鸡胗，用筷子迅速划散，倒入漏勺沥油。炒锅内留油少许，下葱、姜、蒜末煸出香味，随即倒入鸡胗和肚头，并下芡汁，颠翻两下，即可出锅装盘。

特点:

脆嫩滑润，清鲜爽口。

所属菜系：鲁菜

油爆大虾

原料:

大虾300克，葱段1克，料酒15克，酱油25克，白糖25克，醋15克，花生油500克(实耗50克)

制作方法:

1、将虾剪去钳、须、脚，洗净，控干 2、炒锅内放入花生油，用旺火烧至八成热时，放入大虾，用勺不断推动，速炸5秒钟左右，用漏勺捞起，控油，待用 3、将炸油倒出，再将虾放回炒锅内，加入葱段、料酒、白糖、酱油，用旺火略炒，颠翻炒锅，烹入醋，出锅，即可

特点:

虾肉鲜嫩，酸甜鲜美，咸鲜适口

所属菜系：韩国

油爆时脊丁

原料:

猪里脊丁400克，鸡蛋清1个，青蒜15克，大葱段15克，大蒜片10克，盐5克，味精5克，料酒15克，醋5克，鸡汤100克，水淀粉70克，豆油1000克（实耗100克），芝麻油25克，芝麻面25克（焙好）

制作方法:

1、将里脊肉洗净，去筋膜，切成3厘米见方的丁用清水浸泡后，捞出，控干。2、把里脊丁放在碗内，加入蛋清、盐、水淀粉拌匀上浆，再另取小碗，放入青蒜末、葱段、大蒜片、料酒、盐、味精、醋、鸡汤、水淀粉，调成芡汁。3、炒锅烧热放入豆油，烧至六成热时，放入里脊丁，划至九成熟，倒入漏勺，沥去油，把余油倒入油罐。4、原炒锅烧热，放入芝麻油，将里脊倒入煸炒几下，随即倒入调匀的芡汁，迅速用旺火翻炒一分钟，出锅，装盆，撒上芝麻面，即可。

特点:

色白透亮，肉丁鲜嫩，味美可口。

所属菜系：韩国

油爆笋丁

原料:

莴笋250克，虾仁100克，盐3克，味精1.5克，料酒2克，淀粉3克，葱1克，姜1克，汤5克，油20克，香油5克。

制作方法:

1.将莴笋有皮及不可食部分去掉，切成1厘米的方丁虾仁洗净，用小刀在背部切一小口，去掉沙线，洗净，放在碗中，加入盐0.2克，味精0.2克，料酒0.5克，鸡蛋清半个，淀粉1克，搅拌均匀。2.将葱切成方片，姜切片，放入小碗中，加入盐、味精、汤、料酒、淀粉和香油，拌匀成汁。3.炒锅上火，加入底油，将虾仁放入炒散，再加入笋丁，不停煸炒，待笋丁炒熟后，将备好的汁例入锅中翻炒，使汁均匀地挂在虾仁和笋丁表面，即可装盘。

特点:

色泽淡雅，口感脆嫩。

所属菜系：浙江菜

油爆肚仁

原料:

主料羊肚仁200克，青蒜(去皮根)2克，蒜片2克。调料熟大油600克(实耗约22克)，花椒油16克，鸡汤12克，湿淀粉8克，料酒6克，醋2克，盐2克，味精2克，葱2克，姜汁5克。

制作方法:

(1) 把羊肚仁去掉油脂，洗干净，切成4×2厘米的肚条。把葱和青蒜都切成0.6厘米长的小段，一同放入碗中，加入蒜片、湿淀粉、料酒、醋、盐、姜汁、味精和鸡汤等，调成芡汁。(2) 用开水把肚条烫一下。(3) 炒勺里倒入大油，放在旺火上烧到冒烟时，放入肚条，爆2秒钟，倒在漏勺内沥去油。(4) 炒勺内倒入花椒油烧热，放放爆好的肚条，翻炒几下，倒入芡汁后，再翻炒3~4秒钟即成。

特点:

色泽乳白，肚质脆嫩，味道鲜美，清香不腻。

所属菜系：浙江菜

油爆肚仁

原料:

羊肚仁200克, 青蒜(去皮根)2克, 蒜片2克, 熟大油600克(实耗约22克), 花椒油16克, 鸡汤12克, 湿淀粉8克, 料酒6克, 醋2克, 盐2克, 味精2克, 葱2克, 姜汁5克。

制作方法:

(1) 把羊肚仁去掉油脂, 洗干净, 切成4×2厘米的肚条。把葱和青蒜都切成0.6厘米长的小段, 一同放入碗中, 加入蒜片、湿淀粉、料酒、醋、盐、姜汁、味精和鸡汤等, 调成芡汁。(2) 用开水把肚条烫一下。(3) 炒勺里倒入大油, 放在旺火上烧到冒烟时, 放入肚条, 爆2秒钟, 倒在漏勺内沥去油。(4) 炒勺内倒入花椒油烧热, 放放爆好的肚条, 翻炒几下, 倒入芡汁后, 再翻炒3~4秒钟即成。

特点:

色泽乳白, 肚质脆嫩, 味道鲜美, 清香不腻。

所属菜系: 京菜

油爆虾

原料:

原料: 大河虾（活）400克。调料: 葱段、姜末20克，料酒25克，酱油20克，糖15克，味精10克，生油750克（耗75克），汤50克，麻油2.5克

制作方法:

(1)河虾剪去虾须和脚，洗净捞起，沥干水分。(2)将炒锅放于炉上，加入生油，待油烧到八成热时，将河虾入锅爆至虾壳呈红色时即捞出，倒出热油。(3)原锅仍放于炉上，加入生油25克，放入葱段、姜末，烹入料酒，加入酱油、糖、味精和汤，用勺子搅一下，即放入虾，颠翻几下淋入麻油推匀，出锅装盆即成。

特点:

味鲜，脆，嫩

所属菜系: 其他

油爆鱼芹

原料:

整片鱼肉500克。肥猪肉膘50克、鸡茸25克、熟火腿末25克、冬菇末25克、芹菜末100克。鸡蛋清25克) 精盐5克、绍酒15克、淀粉50克、清汤100克、熟猪油150克、葱15克、姜15克、蒜10克、绍酒20克。

制作方法:

将鱼肉洗净，皮面朝下，在鱼肉上用直刀每隔0.5厘米横竖剖上花纹，切成宽1.5厘米，长3.5厘米的斜刀块待用。将猪肥肉膘剁成细泥与鸡茸泥同放一碗内，加入鸡蛋清、精盐、绍酒、湿淀粉、火腿末、冬菇末、芹菜末一起搅匀，然后放入鱼块拌匀，成为“鱼芹”。用清汤、湿淀粉、绍酒、精盐、同放一碗内配成芡汁，待用。炒锅内加入熟猪油，置中火烧至六成热（约132℃）时，将“鱼芹”逐块下入锅内，炸至淡黄色熟透时捞出，沥干油。炒锅内留少量油，放进葱、姜、蒜末、待炸出香味时，倒入兑好的汁，将鱼芹推入汁中，颠翻装盘即成。

特点:

色泽明亮，鱼鲜味美，汪油包汁

所属菜系：鲁菜

油爆鱿鱼

原料:

水发鱿鱼（325克）、京葱花（40克）、大蒜头片（10片）、黄酒（12.5克）、醋（少许）、盐（6克）、味精（少许）、酱瓜米（少许）、菱粉（45克）、清汤（150克）。

制作方法:

"一、将鱿鱼单面打小菊花刀，开成1寸长的段子，葱花、蒜头、醋、盐、酒、湿菱粉、味精、酱瓜米和清汤放在碗里调拌好。二、一面开大武火麻油锅，一面将鱿鱼段用开水烫至卷起，捞出，沥干水分，随即放进麻油锅一爆，很快地倒入漏勺，滤去油，将鱿鱼段推在盘里。三、再将麻油倒入原锅，加葱、蒜爆炒几下后，将鱿鱼段回锅一起爆炒，使调料全部裹在鱿鱼段上即好。

特点:

所属菜系：京菜

油爆鱿鱼卷

原料:

净鱿鱼500克，笋片、黄瓜片各30克，油1500克（约耗100克），料酒30克，醋15克，盐2克，味精5克，葱花、蒜片各2克，水淀粉40克，花椒油20克。

制作方法:

1、把鱿鱼劈开，在里面打上麦穗花刀，和笋一起用开水焯一下，倒出控水。2、用碗对汁：料酒、醋、盐、味精、葱、蒜、淀粉、黄瓜片。3、勺坐油，等油六七成熟，下鱿鱼冲一下，倒出。原勺放少量油，倒鱿鱼、笋片、汁、颠勺，淋花椒油，出勺即成。操作关键：打鱿鱼花：两个45度，鱿鱼放墩上，斜度45度，坡刀45度，剁刀要直。深度：坡刀浅，剁刀深。汁芡要合适。油温稍高，操作要快。

特点:

包汁汪油，鲜嫩咸香，清淡爽口。

所属菜系：浙江菜

油爆鲜贝

原料:

鲜贝200克。冬笋100克、鲜口蘑50克，青豆15克。精盐10克、味精7.5克、湿淀粉30克、绍酒25克、鸡蛋清25克、大葱丁10克、花生油150克、鸡油15克。

制作方法:

将鲜贝劈成0.3厘米厚的圆片。冬笋、鲜口蘑切成0.4厘米见方丁葱白剖开切丁青豆放入水中煮熟，碗内加清汤、精盐、味精、湿淀粉调匀成汁。将鲜贝放沸水中氽过捞出，放入碗内，加鸡蛋清、湿淀粉、精盐搅拌上劲。炒锅内加花生油，在旺火上烧至七成热（约175℃）时，将鲜贝下入锅中过油捞出。锅内留油少量，旺火烧热后放入葱丁笋丁鲜口蘑丁和青豆稍炒，烹入绍酒，加入鲜贝，迅速倒入调好的汁，淋上鸡油。急速颠翻，装盘即成。

特点:

色调和谐。软嫩鲜香，清淡爽口。

所属菜系：鲁菜

油爆鲜贝

原料:

鲜贝250克，香菇20克，胡萝卜20克，青柿子椒20克，盐3克，蛋清1个，料酒10克，味精2克，清汤50克，葱末4克，姜末3克，清油500克（实耗约60克），水淀粉适量。

制作方法:

(1)将鲜贝加入盐，鸡蛋清，水淀粉，上浆，抓匀，配料洗净均匀切小丁（2）碗中放入清汤、料酒、味精、水淀粉对成芡汁。（3）锅放油烧五成热，下入浆好的鲜贝，滑透捞出控油。锅留底油，投入葱、姜爆香，倒入配料、鲜贝翻炒，倒入芡汁，翻炒均匀即可。

特点:

鲜贝滑嫩，配料鲜脆，汁芡浓紧，味美适口。

所属菜系：鲁菜

油爆鲜贝

原料:

鲜贝250克，香菇20克，胡萝卜20克，青柿子椒20克，盐3克，蛋清1个，料酒10克，味精2克，清汤50克，葱末4克，姜末3克，清油500克（实耗约60克），水淀粉适量。

制作方法:

"(1)将鲜贝加入盐，鸡蛋清，水淀粉，上浆，抓匀，配料洗净均匀切小丁

(2) 碗中放入清汤、料酒、味精、水淀粉对成芡汁。

(3) 锅放油烧五成热，下入浆好的鲜贝，滑透捞出控油。锅留底油，投入葱、姜爆香，倒入配料、鲜贝翻炒，倒入芡汁，翻炒均匀即可。

特点:

鲜贝滑嫩，配料鲜脆，汁芡浓紧，味美适口。

所属菜系：鲁菜

油爆鲜贝

原料:

主料扇贝200克，蒜瓣15克，青蒜25克。调料植物油500克(实耗约50克)，料酒10克，姜5克，葱25克，盐2克，味精3克，湿淀粉40克，清汤100克。

制作方法:

"(1) 先将贝壳表面粘液洗掉，撬开贝壳取出贝肉，洗去污物去掉筋，将每个贝肉切成段,放入碗内，加入清汤、料酒、味精和盐、湿淀粉对成汁。(2) 炒勺上旺火，将植物油烧开后，将贝肉放入爆炒几分钟，即倒入漏勺内沥油。(3) 将原勺留底油烧热，再将贝肉倒入，立即烹入对好的汁，颠翻几次，淋上香油即成。

特点:

味鲜美，肉嫩脆。

所属菜系：鲁菜

油爆鸭舌

原料:

鸭舌（30只）、京葱花（40克）、青蒜块（40克）、大蒜头片（少许）、黄酒（7.5克）、盐（6.5克）、醋（少许）、味精（少许）、菱粉（20克）、清汤（100克）。

制作方法:

"一、将鸭舌放在开水锅里煮熟后捞出，再放入冷水过一过，取出，抽去脆骨，只留舌尖。二、将大蒜头片、青蒜、葱花、盐、酒、醋、温菱粉、味精调在小碗里。三、用净锅，下猪油250克烧热，将鸭舌倒入一过，再倒出，滤去油，仍回原锅，随即加小碗调料，迅速爆炒几下，使调料裹在鸭上,即可起锅.

特点:

所属菜系：京菜

油菜香菇

原料:

油菜（青菜）500克，香菇10朵，高汤半碗，水淀粉、盐、糖、味精各适量

制作方法:

"油菜香菇

用料：油菜（青菜）500克，香菇10朵，高汤半碗，水淀粉、盐、糖、味精各适量。

制法：1.青菜洗净切段，香菇浸软去蒂一切为二。2.炒锅入油先放入香菇炒香，再放入青菜、盐、糖、味精，加入高汤加盖焖2分钟，淋水淀粉勾芡装盘。

功效：降脂，抗衰，补血，通便。

来源:中国卫生健康网

日期:2001.7.24

特点:

降脂，抗衰，补血，通便

所属菜系：其它菜系

油豆腐镶肉

原料:

" 油豆腐500克,肉馅250克.

制作方法:

"特点: 广东客家名菜,其制法独特,味道鲜美.

用料: 油豆腐500克,肉馅250克.

烹饪方法: 肉馅加精盐,酱油,淀粉拌匀.油豆腐用开水泡软挤去水分,挖一个

洞塞入肉馅.放入油锅,加酱油,糖,胡椒粉,水盖上锅盖,小火煮透到汁干,淋上香油即可.

特点:

" 广东客家名菜,其制法独特,味道鲜美.

所属菜系: 粤菜

油闷春笋

原料:

春笋350克，火腿片25克，植物油500克，清汤200克，酱油25克，白糖15克，料酒10克，香油5克，精盐3克，味精2克，葱末3克。

制作方法:

1. 将春笋去根，去皮，洗净后剖开拍松切成3厘米长的段儿。
2. 炒勺置旺火上，放入植物油，烧至5成热时，将春笋入油，炸1-2分钟色呈微黄后捞出，控净油。
3. 炒勺内留底油少许，放入葱末、清汤，加入酱油、白糖、料酒、精盐、味精调好口味，将笋条推入勺中，以小火焖至春笋酥烂，汤汁浓稠时移至旺火上掂几下，淋上香油即可上桌。

特点:

口感爽脆清香。

所属菜系：浙江菜

油饭

原料:

圆糯米2杯、白米1杯、肉丝适量、香菇4朵、油葱酥适量、五香粉少许、酱油3大匙

制作方法:

1. 圆糯米加白米洗净，加水1又1/2杯泡3小时 2. 肉丝加酱油、太白粉，腌10分钟 3. 香菇切丝 4. 锅中加油，中火炒香菇丝、肉丝，不要太熟 5. 加1/2杯香菇水、油酥、五香粉、酱油及米，炒至水吸干 6. 再加1又1/2杯米水（米泡时加盖时间以汤匙轻拌，炒前米水倒出），炒至水快干移至康宁锅，微波7分钟，取出搅拌，若太干再加些香菇水，再微波5分钟（若火力不够，米还未熟，可再续微波3分钟，视家里的微波炉不一），取出搅拌ok

特点:

所属菜系：其他西餐

油鸡

原料:

用料：肥嫩鸡项一只（重约750克）。调料：八角3粒，草果10克，甘草10克，丁香10克，砂姜（是姜的一种，有特殊香味，可作药用）1块，桂皮1块，花椒10粒、麻油、精盐各0.5汤匙，卤水2杯，清水5杯。

制作方法:

"将肥嫩仔母鸡宰杀，治净，开膛去内脏、鸡肺等，洗净待用。将八角、桂皮、甘草、草果、丁香、砂姜、花椒用白纱布袋装好扎紧袋口，放入清水用小火熬1小时加入精盐，将料包取出，加适量水，煮沸，左手握住鸡头、脚，脚鸡放进

沸卤水中，右手用筷子撑于鸡肛门刀口处，灌入卤水

特点:

此菜皮脆肉嫩，甘香软滑。

所属菜系：其他

油鹏自远方来

原料:

油蚂蚱，菠菜叶，盐，料酒，味精

制作方法:

将油蚂蚱从脑后取出草袋洗净，入开水锅内一焯捞出，加上盐，料酒，味精拌匀腌渍入味。菠菜叶切成细丝。入八成热油中炸酥捞出，摆在菠菜松上即成。

特点:

肉肥味美，体色美观，脆香可口

所属菜系：鲁菜

治疗老年性痴呆验方----枸杞子莲子粥

原料:

枸杞子20克，莲子30克，粳米100克。

制作方法:

制作方法：将枸杞子洗净；莲子（不去莲心）洗净后，用温开水浸泡1小时，捞出后与淘洗干净的粳米、枸杞子同入锅中，加水适量，先以大火煮沸，改用小火煨至莲子熟烂，粥稠，即成。早晚2次分服。

特点:

所属菜系：其它菜系

治蝴蝶斑药膳方

原料:

生薏苡仁、芡实、莲子、生山药、白扁豆、赤小豆、大枣、粳米、生地黄、怀山药、枸杞子、白鸭，葱、姜、胡椒粉、黄酒、清汤、盐、味精、猪肘、厚朴、香附、枳壳、当归、川芎、当归、百合、田七、兔肉、桑椹、薏苡仁、牛奶、胡萝卜、红枣、枸杞子、黄豆克、绿豆、赤小豆

制作方法:

1、八宝祛斑粥：生薏苡仁10克、芡实10克、莲子15克、生山药30克、白扁豆10克、赤小豆15克、大枣10枚、粳米200克，将以上药除粳米外，加水适量，煎煮40分钟，再放粳米同煮、煮粥至熟后，加适量冰糖调味，早晚各吃一小碗，久服效果甚佳。

2、地黄蒸鸭：生地黄100克、怀山药200克、枸杞子30克、白鸭1只（约500克），葱、姜、胡椒粉、黄酒、清汤、盐、味精等调味品适量，制做时先将鸭收拾干净，去净全身骨头，用盐、胡椒粉、黄酒涂抹在鸭体内外，加入葱、姜腌1小时左右。生地黄、山药去皮切片，与枸杞子一同装入纱布袋，垫在碗底，把腌好的鸭肉切成1厘米见方的丁放入。加入清汤，上笼蒸约2小时，至肉熟，去除药袋，即可食用。

3、厚朴煨肘：猪肘700克、厚朴15克、香附10克、枳壳10克、当归10克、川芎5克。制作时将诸药压碎，装入纱布袋，与猪肘入锅内，加入清水，置武火烧沸，撇尽浮沫，移文火煨至八成熟时，加入各种调料，如黄酒、生姜、精盐、酱油、味精等。待汁浓肘烂，去除药包，装盘即可食用。

4、当归百合兔：当归15克、百合50克、田七10克、兔肉250克。制作时将百合、当归洗净切碎，田七研末，与兔肉同放入蒸碗内，加水适量，隔水文火煨至烂熟，调味后饮汤吃肉。

5、桑椹牛奶液：桑椹50克、薏苡仁50克、牛奶300毫升。将桑椹、薏苡仁捣烂取汁，与牛奶混合加水适量置锅内煮沸，以白糖调味食用。

6、萝卜红枣汤：胡萝卜50克、红枣30克、枸杞子15克。洗净后置锅内加入适量煮至烂熟放入冰糖调味食用。

7、消斑饮：黄豆100克、绿豆100克、赤小豆100克。洗净浸泡至胀后混合捣汁，加之适量煮沸，以白糖调味饮服。

特点：

所属菜系：其它菜系

法制黑豆

原料:

黑豆500克 山萸 茯苓 当归 桑椹 熟地黄 补骨脂 鸡胗菟丝子 旱莲草 五味子 枸杞子 地骨皮 黑芝麻各10克 食盐适量【来源】《景岳全书》

制作方法:

1. 将黑豆用温水泡30分钟备用。 2. 将以上中药装入纱布袋内，口扎紧，放入锅内，加水适量，煎煮，每半小时取煎液1次，再加水煎煮，如此共取煎液4次，合并煎液，放入锅内。 3. 药液锅内倒入黑豆，放入食盐，先以武火烧沸，再用文火煎熬，至药液干涸，即停火。 4. 将黑豆曝晒至干，装入瓶中贮藏备用。

特点:

补肾益精，强筋壮骨。适用头昏目眩、耳鸣耳聋、身体消瘦腰酸腿痛、筋骨无力等属肾精不足、肾阴亏损等症。

所属菜系: 其他

法国名菜-蒸鸡蛋肉卷

原料:

瘦猪肉1公斤，鸡蛋600克，生菜油100克，肉蔻末10克，牛奶250毫升，精盐30克，胡椒粉5克。玉米粉100克，味精20克，油纸1/4张，猪肥膘肉50克，红白菜150克，生菜叶150克。

制作方法:

做法:

1. 将猪肉去筋膜，切小块，洗净，上绞肉器绞三遍，放入瓷盆内，加鸡蛋200克和精盐25克、胡椒粉、肉蔻末、味精，用力搅匀，再下入玉米粉继续搅打，然后，陆续下入牛奶搅匀。使其成肉泥馅。

2. 用小煎盘放在火上，放入50克生菜油，烧热后再将油倒回。用叉子叉住猪肥膘肉在小煎盘上稍擦，把泻开的鸡蛋摊成4个薄蛋饼，摊鸡蛋饼动作要快、不要火大。

3. 再把4张鸡蛋饼放在案上，用刷子蘸余下的鸡蛋在饼上抹一层，再把肉馅分成4份，分摊在4张鸡蛋饼上，卷成卷，两头用手捏祝

4. 将搪瓷盘抹上生菜油，上放鸡蛋卷，用油纸盖严，入蒸锅蒸40分钟左右，取出，取下油纸，在鸡蛋卷上浇生菜油少许，以免蛋卷干燥，食用时，用锯刀法切成3厘米厚的片，码成波浪形或梯形，周围配上红白菜，清毒生菜叶，即成。

特点:

所属菜系: 其它菜系

法式洋葱汤

原料:

牛肉汤2000克洋葱500克色拉油150克盐20克胡椒粉少许面包片少许沙司少许

制作方法:

(1)把洋葱切片，并用色拉油炒熟，至褐色。(2)在锅中放入洋葱、牛肉汤搅拌匀并煮沸，加入盐、胡椒粉即可。(3)出汤时，在汤盆内加入面包片，并撒入沙司即可食用。

特点:

较典型的法国风味，味道香浓。

所属菜系：法国名菜

法式火焰薄饼

原料:

薄饼 (crepe) --2片. 香草冰淇淋--1球. 香橙--半个. 柳橙皮--以刀将整个柳橙皮以环形方式削下备用. 柳橙汁--4-6oz. 柠檬丝--约十条. 柠檬汁--0.5oz. 白糖--5茶匙. 奶油 (butter) --1汤匙. 白兰地柑橘酒 (grandmarnier) --1oz

制作方法:

1.将一大型平底锅加热后, 将火转校 2.将白糖均匀撒入锅中, 使融化, 过程中可以将锅子拿离火约5公分, 并不时转动, 以避免糖变焦。 3.待所有白糖融化约2/3后, 将奶油放入, 并转动平底锅以确保融化后的奶油完全均匀的分布在锅底。 4.将柠檬丝和柠檬汁倒入。 5.倒入柳橙汁。 6.将半个柳橙面朝锅面涂抹一次, 此步骤是为了避免尚有未融化的糖黏在锅底, 并可以使锅中的所有材料均匀混合。 7.将薄饼对折两次, 使成 1/4 之大小后放入。 8.将白兰地柑橘酒 (grandmarnier) 倒入一长汤瓢中, 拿火点燃。 9.以另一只手用叉子将螺旋橘皮由顶端叉起, 并高举至平底锅上方。 10.将酒由叉顶顺着橘皮慢慢淋下, 此步骤是整道甜点最精华处, 青色火焰在拉长的橘皮上显得极为美观, 而滴入锅中的汁液除了有柑橘酒的香醇, 也有橘皮中一点点的甘苦味 (在家制作若不方便, 可以省略此步骤, 只要将柑橘酒直接倒入锅中即可)。 11.将薄饼取出, 和香草冰淇淋一并放入盘中。 12.将锅中的汁再用火加以收干, 待呈现出浓稠状后, 淋在薄饼上, 若有剩余的柠檬丝, 可以洒在冰淇淋上作为装饰即成。

特点:

所属菜系: 法国名菜

法式烩土豆

原料:

土豆500克，洋葱40克、黄油25克、蒜少许，浓蔬菜汤125克、香叶2片、盐胡椒面、植物油、白葡萄酒各少许，切碎的芹菜少许。

制作方法:

- 1.土豆用水洗净，去皮后切成丁，洋葱去皮切碎。蒜去皮拍碎。
- 2.用厚底铝锅，置于火上，烧融黄油，然后把葱和蒜下入，炒至洋葱呈透明，把土豆丁加入搅拌几分钟。土豆丁炒到全部挂上油后，加入蔬菜汤，香叶，少许盐、胡椒面、味精、搅拌均匀。如果水少，可以再加一些，但不要太多，约微沸45分钟，要不停地搅拌，勿使其糊底。到土豆熟时(少司也变稠了)。再放些植物油和酒，混合好即可，装盘时撒上一些芹菜末。

特点:

味道鲜美，软嫩适口。

所属菜系：法国名菜

法式烩土豆

原料:

土豆500克，洋葱40克、黄油25克、蒜少许，浓蔬菜汤125克、香叶2片、盐胡椒面、植物油、白葡萄酒各少许，切碎的芹菜少许

制作方法:

- 1.土豆用水洗净，去皮后切成丁，洋葱去皮切碎。蒜去皮拍碎。
- 2.用厚底铝锅，置于火上，烧融黄油，然后把葱和蒜下入，炒至洋葱呈透明，把土豆丁加入搅拌几分钟。土豆丁炒到全部挂上油后，加入蔬菜汤，香叶，少许盐、胡椒面、味精、搅拌均匀。如果水少，可以再加一些，但不要太多，约微沸45分钟，要不停地搅拌，勿使其糊底。到土豆熟时(少司也变稠了)。再放些植物油和酒，混合好即可，装盘时撒上一些芹菜末。

特点:

味道鲜美，软嫩适口

所属菜系：法国名菜

法式牛油炸鱼

原料:

白身鱼480克，薯仔3-4个，柠檬一个半，番芫荽茸1茶匙，盐、胡椒粉各1/4茶匙，面粉2汤匙，牛油8汤匙，沙律油1汤匙。

制作方法:

(1) 薯仔去皮切薄片，放冷水内浸片刻，沥干水分。(2) 烧热6汤匙牛油，排入薯片煎透，上盖满火煮20分钟。(3) 鱼切大件，洗净抹干，加盐和胡椒粉拌匀，扑上干面粉。(4) 烧热沙律油，排入鱼块，煎至两面金黄熟透，最后下2汤匙牛油，以增加香味。(5) 柠檬1个切片，半个切角。(6) 薯片、柠檬片围边，炸鱼上碟，加柠檬块，撒上番芫荽即成。进食时挤下柠檬汁。

特点:

味微酸可口，增进食欲。

所属菜系：浙江菜

法式鱼卷

原料:

净鱼肉1250克葱头250克芹菜150克鸡蛋100克盐15克黄油100克胡椒粉少许白兰地酒25克

制作方法:

(1)将净鱼切成20片，用肉拍子拍成长方形薄片。(2)葱头、芹菜切丝，用黄油炒至呈黄色，放盐、胡椒粉调好味，用白兰地酒烹之，拌上摊好的蛋饼切成的丝。凉后用鱼片卷成筒形，叠在器皿内蒸熟即可。

特点:

咸鲜适口，清香不腻。

所属菜系：法国名菜

泡菜拌鸡肉

原料:

鸡胸肉2条、米酒1/2大匙、泡菜(切段)100克、小黄瓜(切成大块)1条

制作方法:

1.把鸡肉放在耐热容器内，浇进酒包上保鲜膜，微波加热(500w)1分30秒。2.待凉后将鸡肉撕成条状，加入泡菜和小黄瓜拌匀。

特点:

所属菜系：微波炉菜

泡菜汤

原料:

辣椒...1大勺 切好的蒜...1大勺 大葱...1个 猪肉...100g 辣白菜...半棵 白糖...1大勺 食用油...2大勺 芝麻油...1大勺 粘糕...1小杯左右

制作方法:

制作步骤:

1. 先在锅里放油炒猪肉，猪肉颜色变了之后，再放辣白菜一起炒。
2. 然后放适当的水后，放白糖和辣椒。
3. 辣白菜半熟了之后，放粘糕、葱、蒜、芝麻油等，再煮一会儿就可。

制作要点:

用料准备:

- 1.辣白菜：要选稍酸的辣白菜，并切成4cm大校
- 2.猪肉：切成2cm大校
- 3.葱：先横切后，再切成4cm大校

制作要点:

剥鱿鱼的皮的时候，也有很多方法，但最容易的方法是，去掉内脏和爪子，洗干净后，去掉水份，再用干抹布从上部剥最容易。

食用:

青菜炒鱿鱼：把洗干净的鱿鱼去皮后，放在热水里涮一下，再切成大片。青菜也切得大一些。调料酱是在辣椒酱里再放辣椒、葱、蒜、和芝麻、盐、胡椒粉等。

最后把准备的材料一起炒就可。

.

特点:

所属菜系：其它菜系

泡菜炒肉末

原料:

猪肉(肥与瘦以3比7为宜)100克, 四川泡菜200克。植物油50克, 干辣椒8克, 盐3克, 料酒13克, 糖、味精各3克, 花椒10粒。

制作方法:

(1) 将泡菜挤去水分同猪肉分别剁成末, 辣椒切短节。(2) 把花椒投入热油中, 炸黄后挑出, 再下辣椒炸成黑紫色后加入肉末, 煸炒将熟, 加入糖、盐、味精、料酒和泡菜, 翻炒均匀即成。

特点:

味辣、鲜脆、家庭便菜

所属菜系: 川菜

泡菜肉末

原料:

肥瘦猪肉末（65克）、泡菜（200克）、葱姜（6.5克）、白糖（3克）、黄酒（少许）、麻油（4克）、蒜末（少许）、干辣椒（少许）

制作方法:

一、将干辣椒放入猪油锅内炒辣后，即将肉末、葱、姜、加入炒酥。二、再把蒜末、黄酒、油、糖、麻油加入炒几下，最后加入泡菜（泡菜切成末，水分要挤干）炒两分钟即好。

特点:

此系道地川味，辣味甚浓，泡菜带酸。色美观，又红又白。（川菜）

所属菜系：川菜

泡菜鱼

原料:

鲜活鲫鱼三条（每条约150克）。泡青菜50克。泡辣椒15克、姜、蒜各10克、葱15克、菜油5侧克、醒糟汁10克、料酒10克、酱油10克、鲜汤150克、香油10克、淀粉15克。

制作方法:

鲫鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏后洗净，在鱼身两面各立划几刀。泡青菜（只用菜帮）切成1.5厘米长的细丝。泡辣椒、姜、蒜剁细末。葱切成细花。炒锅置旺火上，倒菜、。油烧热至约200℃，放入鲫鱼炸约3分钟至两面略黄，滗去部分油，锅内留油约100克，将鱼推至锅边，下泡辣椒、姜、蒜、醒糟汁、葱煸出香味。再依次放入料酒、酱油、汤等，鱼推回锅中，用中火烧沸，放入泡青菜烧约10分钟（烧的过程中翻面），待鱼入味后捞起装入盘内，锅内放葱花、香油，勾薄芡后，将汁浇在鱼上即成。

特点:

鲫鱼细嫩，咸鲜适口，略带酸辣，具有浓郁的四川地方风味特色。

所属菜系：川菜

泡菜鱼

原料:

"鲜活鲫鱼三条,泡青菜50克。泡辣椒15克、姜、蒜各10克、葱15克、菜油5侧克、醒糟汁10克、料酒10克、酱油10克、鲜汤150克、香油10克、淀粉15克。

制作方法:

①将鲫鱼剖开,洗净,鱼身两面各立划4刀。泡青菜挤干盐水,切成长1.2厘米的短节细丝。泡辣椒剁细。葱切成葱花。②烧热锅,下油至八成熟,将鱼身抹上料酒,入锅内炸2分钟,炸时翻面。至鱼身出现裂纹时,将油泌去滤干。③锅内留适量油,放入泡辣椒、姜、蒜茸、葱粒(一部分)、醪糟汁等炒出香味,再依次放入料酒、酱油、红酱油、上汤等,将汤汁搅匀淹至鱼身,改用中火烧至汤汁滚后,放泡青菜丝、翻面,烧约10分钟,待鱼入味后装碟,再放醋、葱花于锅内搅匀,随即下生粉水勾芡,淋于鱼身上面即可

特点:

鲫鱼细嫩,咸鲜适口,略带酸辣,具有浓郁的四川地方风味特色。

所属菜系: 川菜

泥鳅

原料:

制作方法:

泥鳅为鳅科动物泥鳅的肉或全体，又名鳅鱼、和鳅等。味甘性平。泥鳅肉质十分鲜嫩，味道极为鲜美，营养价值很高，是膳食之珍馐。据测定，每100克泥鳅肉中含蛋白质18.43克，比一般的鱼、肉类要高，人体所需的氨基酸，如赖氨酸等含量更高。泥鳅肉中还含有大量的维生素，维生素b1的含量比鲫鱼、黄鱼、虾高三四倍。维生素a、d的含量也比其他鱼类高。泥鳅肉中还含有多种微量元素。泥鳅肉中含有一种能抵抗血管衰老类似廿碳戊烯酸的不饱和脂肪酸，更有利于老年人食用。所以，经常食用泥鳅，能强身健体，延年益寿。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系：其它菜系

泥鳅炖豆腐

原料:

泥鳅（去内脏）100克，鲜豆腐100克。

制作方法:

制法：去内脏的泥鳅洗净，与鲜豆腐及适量水共煮熟。

功效：健脾益气，延年益寿。

用法：佐餐食用，食泥鳅、豆腐，喝汤。每日1--2次。

应用：适用于中老年人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾益气，延年益寿

所属菜系：其它菜系

泥鳅穿豆腐

原料:

活泥鳅200克，豆腐500克，牛肉150克，大葱20克，精盐10克，生姜10克，辣椒油5克，大蒜10克，料酒20克，醋20克，味精5克，芝麻油10克

制作方法:

1、活泥鳅放入淡盐水中养两天，使其吐尽污泥 2、牛肉洗净，去筋膜，切成6厘米长的细丝 3、大葱去皮洗净，切末；生姜去皮洗净，切片，大蒜去皮洗净，拍碎 4、把活泥鳅从淡水中捞出，洗净放入煮锅内，加上清水，再将豆腐洗净，放入锅内，大火烧锅，随着水温升高，泥鳅挣扎，钻入豆腐内，待汤烧开后2分钟后将牛肉丝、料酒、大葱末、生姜片、大蒜末放入锅内，加盐、料酒、味精调好口味，加芝麻油和醋，烧开，即成。

特点:

泥鳅鲜美，豆腐嫩软，别具风味

所属菜系：韩国

泥鳅豆腐

原料:

原料：泥鳅、嫩豆腐、肉汤、盐、料酒、酱油、葱姜蒜末、湿淀粉、色拉油。

制作方法:

"将泥鳅用清水养两天，取出用开水烫死，豆腐切成小块，下入加盐的开水锅中氽

水。锅上火放入油，下入泥鳅，加入酱油、料酒、葱、姜、蒜末煸炒，再倒入肉汤，烧开后用小火焖10分钟，下入豆腐块，再烧5分钟，用大火收汁，淋明油，起锅装盘即可。

特点:

所属菜系：其他

泥鳅豆腐

原料:

泥鳅、嫩豆腐、肉汤、盐、料酒、酱油、葱姜蒜末、湿淀粉、色拉油。

制作方法:

将泥鳅用清水养两天，取出用开水烫死，豆腐切成小块，下入加盐的开水锅中氽水。锅上火放入油，下入泥鳅，加入酱油、料酒、葱、姜、蒜末煸炒，再倒入肉汤，烧开后用小火焖10分钟，下入豆腐块，再烧5分钟，用大火收汁，淋明油，起锅装盘即可。

特点:

所属菜系: 其他

泥鳅豆腐煲

原料:

取泥鳅150克，豆腐1盒，蚝油25克，酱油25克，白糖6克，胡椒粉2克，葱花5克，生姜末5克，香菜25克，黄酒20克，精制植物油300克，湿淀粉10克，鲜汤250克。

制作方法:

"制作方法:

先将豆腐切方丁，放入沸水锅中，熄火浸3分钟备用。泥鳅宰杀后剪去头、尾，剖腹去肠，用沸水冲一下，再用丝瓜筋或布抹去鱼身粘液，洗净，放入碗中，加黄酒、酱油拌一拌待用。起油锅烧至七成热，将泥鳅投入油锅，炸成金黄色，倒入漏勺沥油。原锅留少许油，下葱花、生姜末煸香，放入豆腐、泥鳅，喷洒，加鲜汤，滚烧至豆腐起孔，放入蚝油、白糖、酱油、味精，烧滚，淋湿淀粉勾薄芡，盛入放好香菜的热煲中，撒上胡椒粉，盖上煲盖即成。

特点:

为豆腐软嫩入味，泥鳅肥鲜，补中益气，清热利尿。

特点:

为豆腐软嫩入味，泥鳅肥鲜，补中益气，清热利尿。

所属菜系: 其它菜系

泮塘马蹄糕

原料:

(马蹄) 粉浆、糖水

制作方法:

罗坤师傅主制的这款点心，制时先滤(马蹄)粉浆、煮糖水，再把沸糖水冲入粉浆搅拌成蒸熟，便成为著名的泮塘马蹄糕了。它晶莹通透，入口清甜爽滑，且带有一些马蹄清香之味。人们在饮茶吃饭之后品尝一两件马蹄糕，确实别有一番清新的滋味。马蹄糕品种有透明马蹄糕、生磨马蹄糕、油炸马蹄糕、鸳鸯马蹄糕、三色马蹄糕等。

特点:

所属菜系: 甜品

泰国姜味烤鱼

原料:

"鱼肉2片8两、(1)蒜末,辣椒末各1/2大匙、豆办酱一大匙、(2)姜丝,葱丝各1/4杯、(3)白酱油1/2大匙、糖,醋,太白粉各1小匙、高汤(或水) 5大匙

制作方法:

"1.鱼两面撒少许盐,用炭火或烤箱劣热,也可用煎或微波炉煮熟. 2.油2大匙烧热,炒香(1)料,入(2)料略炒后,再加调匀的(3)料勾汁,烧在烤好的鱼肉上即成.

特点:

所属菜系: 其他

泰国炸海鲜饼

原料:

"(1)虾泥6两、鱿鱼(剁碎)1/4杯、(2)白酱油3/4大匙、胡椒,糖,太白粉各1/2小匙、蛋1个、芫荽茎(切碎)1大匙、苏打粉、1/8小匙、面包粉1杯、炸油适量

制作方法:

"1.将(1),(2)料用搅拌机或用手搅拌至有粘性,手沾水做成6份虾饼,两面沾裹面包粉. 2.炸油烧热,中火将虾饼炸约5分钟至熟

特点:

所属菜系: 其他

泰国炸鸡肉饼

原料:

"(1)鸡绞肉6两、鱿鱼(剁碎)1/4杯、(2)红咖喱酱1/2大匙、盐1/4小匙、糖,太白粉各1小匙、蛋1个、泰国柠檬叶(切碎)2片、苏打粉 1/8小匙、四季豆(切碎)3大匙、炸油适量

制作方法:

"1.将(1),(2)料用搅拌机或用手搅拌至有粘性,随入四季豆拌匀.手沾水做成6个肉饼. 2.炸油烧热,中火将肉饼炸约5分钟至熟.

特点:

所属菜系: 其他

泰国蟹盒

原料:

" 蟹肉,虾泥各1/4杯、猪绞肉4两、(2)鱼露1大匙、胡椒1/4小匙、糖1/2小匙、蒜,茼菜茎(切碎)各1大匙、蛋3个、蟹壳2个、炸油适量

制作方法:

【所属菜系】 泰国

【原料】

(1)蟹肉,虾泥各1/4杯、猪绞肉4两、(2)鱼露1大匙、胡椒1/4小匙、糖1/2小匙、蒜,茼菜茎(切碎)各1大匙、蛋3个、蟹壳2个、炸油适量

【制作过程】

1.将(1),(2)料及1个蛋用搅拌机或用手搅拌至有粘性,放入蟹壳内.2.蒸锅内加水烧开,将蟹盒蒸15分钟取出.3.炸油烧热,2个蛋打匀,蟹盒沾蛋蒸液以中火炸呈金黄色(3分钟)捞出.

特点:

无

所属菜系: 其它菜系

泰国蟹盒

原料:

"(1)蟹肉,虾泥各1/4杯、猪绞肉4两、(2)鱼露1大匙、胡椒1/4小匙、糖1/2小匙、蒜,芫菜茎(切碎)各1大匙、蛋3个、蟹壳2个、炸油适量

制作方法:

"1.将(1),(2)料及1个蛋用搅拌机或用手搅拌至有粘性,放入蟹壳内.
2.蒸锅内加水烧开,将蟹盒蒸15分钟取出. 3.炸油烧热,2个蛋打匀,蟹盒沾蛋蒸液以中火炸呈金黄色(3分钟)捞出.

特点:

所属菜系: 其他

泰国辣味烤鱼

原料:

"鱼肉8两、(1)蒜,辣椒,芫荽茎(切碎)各1/2大匙、洋葱末.4大匙、
(2)鱼露.酸子汁各2大匙、糖.1大匙、高汤4大匙

制作方法:

"1.鱼两面撒少许盐,用炭火或烤箱烤熟,也可用油煎或微波炉煮熟.
2.油2大匙烧热,炒香(1)料,随入(2)料烧开,浇在烤好的鱼肉上即成

特点:

所属菜系: 其他

泰安三美豆腐

原料:

泰安豆腐150克，白菜心100克，鲜汤500克，精盐4克，味精、葱末、姜末各：克，鸡油5克，熟猪油20克。

制作方法:

1、将豆腐上笼或放入锅里隔水蒸约10分钟，取出沥水，切成3.5厘米长、2.5厘米宽、1.5厘米厚的片，白菜心用手撕成5厘米长的小条块，分别放入沸水锅中烫过。2、炒锅放猪油，烧至五成热，下葱、姜末炸出香味，放入鲜汤、盐、豆腐、白菜烧滚，撇去浮沫，加味精、淋鸡油即成。

特点:

汤汁乳白而鲜，豆腐软滑，白菜鲜嫩，清淡爽口。

所属菜系：鲁菜

泰山赤鳞鱼

原料:

活赤鳞鱼，精盐，姜末，花椒，绍酒，酱油，醋，味精，清汤，胡椒粉

制作方法:

将鱼剖腹去内脏洗净，放入开水锅中氽熟，捞出放在大汤碗内，撒上胡椒粉，炒锅上火，加清汤，盐，酱油，花椒，绍酒，味精烧开，撇净浮沫，倒入鱼碗内，醋加姜末拌和入碟上桌佐食

特点:

鱼肉细嫩，汤汁鲜美清口，无鱼腥味。

所属菜系：鲁菜

泰山赤鳞鱼

原料:

活赤鳞鱼750克，精盐、姜末、花椒、绍酒、酱油各10克，醋100克，味精1克，清汤1000克，胡椒粉0.5克。

制作方法:

1、将鱼剖腹去内脏，洗净，放入开水锅中氽熟，捞出放在大汤碗内，撒上胡椒粉。2、炒锅上火，加清汤、盐、酱油、花椒、绍酒、味精，烧开，撇净浮沫，倒入鱼碗内。醋加姜末拌和入碟上桌佐食。

特点:

鱼肉细嫩，汤汁鲜美清口，无鱼腥味。

所属菜系：鲁菜

泰式烤鸡

原料:

"鸡半只1斤(1)鱼露2大匙、胡椒1/2小匙、黄姜粉或咖喱粉1/2小匙、椰奶或牛奶1/2杯、蒜,芫荽茎(切碎)各1大匙

制作方法:

"1.鸡拌入(1)料腌3小时. 2.鸡在炭火上边翻面边烤至略焦,肉熟;切块后食用. *如用烤箱,先将烤箱烧热,鸡皮朝上,置烤盘上置,烤箱门略开,以500of烤(火由上往下)烤至表皮呈金黄色,再以400°f烤至鸡熟共烤约50分钟. 黄姜粉是用来加强菜色用.

特点:

所属菜系: 其他

泰式蛋包什锦

原料:

"绞肉(猪,牛或鸡肉)3两、蒜末1/2小匙、(1)洋葱末,红萝卜丁各1大匙、芹菜丁2大匙、青豆仁1大匙、小西红柿(切半)3粒、草菇(罐头)6个、(2)鱼露3/4大匙、鲜味露,糖各1小匙、西红柿调味汁1大匙、蛋(打散)2个

制作方法:

"1.油2大匙烧热,炒香蒜末,随入肉炒熟,依序入(1), (2)料拌炒后即铲出. 2.在干净锅面涂少许油,用中火将蛋液煎成蛋皮. 3.将炒好材料置蛋皮上,对折成半圆形即成.

特点:

所属菜系: 其他

洋参雪耳炖燕窝

原料:

雪耳 60 克，燕窝 90 克，西洋参片 30 克。

制作方法:

"做法

(1) 雪耳用清水浸开，洗净，摘小朵，燕窝用清水泡浸，洗净，捡去羽毛、杂质；西洋参片洗净。

(2) 把西洋参、雪耳、燕窝放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖 3 小时，调味供用。

说明

本汤是补肺气、润肺燥、止咳喘的汤品。汤中西洋参性味甘凉，功能补肺气、降肺火、润肺燥、生津液，《本草再新》说它能“治肺火旺，咳嗽痰多，气虚呵喘，失血劳伤”；本品主要含有人参甙、挥发油和树脂素。雪耳即银耳，又名白木耳，性味甘淡平，有滋阴润肺、养胃生津的作用，是肺燥热所致干咳或咳血常用食疗之品。燕窝性味甘平，有滋养肺阴、补气润肺的作用，《本草再新》说燕窝能“大补元气，滋阴润肺”。合而为汤，益气滋阴润燥之力大，对气阴不足、肺燥咳喘之症，则补而能清，润而不膩，是理想的润肺止咳汤品。

注意

湿痰咳喘及脾胃寒湿者不宜用本汤。

特点:

益气润肺止咳。热伤元阴，症见喉干呛咳，少气懒言，口渴喜饮，或咳嗽日久不愈，痰稠，体倦气短；亦可用于肺结核阴虚潮热之咳嗽气喘，甚者咳血痰等症。

所属菜系：粤菜

洋白菜鲜虾包

原料:

"洋白菜叶片1片,鲜虾3只,胡萝卜1根,芹菜1根,蛋黄酱,心里美萝卜1只,白萝卜。

制作方法:

"将洋白菜叶用热水烫3分钟,鲜虾煮熟,去皮切丁,胡萝卜,芹菜,心里美萝卜,白萝卜分别煮熟切丁上述食物用蛋黄酱调好味道,放置洋白菜叶片上包好。

特点:

菜色乳白,色泽映衬漂亮,软烂入味。

所属菜系: 浙江菜

洋葱

原料:

制作方法:

洋葱为百合科植物洋葱的鳞茎，又名葱头、球葱、玉葱等。味甘辛，性平。具有清热化痰，解毒杀虫，降脂降压，防癌抗癌，抗衰防老，延年益寿等功能。

现代研究表明，洋葱中含有丰富的钙、铁等矿物质及维生素b1、尼克酸、胡萝卜素等多种维生素。特别是含有一种叫“硫化丙烯”的油脂性挥发液体，具有杀灭多种病菌的作用，人们多食洋葱，不但能增进食欲，而且有益健康。洋葱中含有一种精油，可降低高血脂病人的胆固醇，提高纤维蛋白溶解的活性，对改善动脉粥样硬化很有益处。洋葱中含有前列腺素a，能扩张血管，降低人体外周血管阻力，降低血压，并使血压稳定，对脆性的血管有软化作用，能防治血管硬化、高血压、冠心病。洋葱中含有较多的硒元素，硒能刺激人体免疫反应，使环磷腺苷酸增多，抑制癌细胞的分裂和生长，降低致癌物质的毒性，从而起到防癌抗癌作用。同时，洋葱中含有的“栎皮黄素”，能抑制多种致癌物质的活性，阻止癌细胞生长。据调查显示，多吃洋葱者比不吃洋葱的人，患胃癌的可能性要少25%，因胃癌死亡的要低30%。洋葱中还含有较多的谷胱氨酸，这是一种抗衰老物质，能推迟细胞的衰老，久食可延年益寿。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系: 其它菜系

洋葱海鲜汤

原料:

洋葱、鲜鱿、鲜虾仁、蟹柳、草菇、鸡蛋3个。调料: 盐、味精、胡椒粉、料酒、清汤。

制作方法:

1.鸡蛋打散，加盐、味精、胡椒粉、清汤拌匀，上屉蒸熟，取出待用。

2.分别将洋葱碎、草菇片、海鲜段焯熟，捞起后放在蒸好的蛋上。

3.锅内放清汤，用盐、味精、胡椒粉、料酒调味，煮开后浇在海鲜及蛋羹上即成。

特点:

洋葱可清血，降低胆固醇，抗衰老，而海鲜能提供大量的蛋白质，同时富含锌，能缓解性冷淡症状。

所属菜系: 粤菜

洋葱炒蛋

原料:

鸡蛋4个，洋葱1个（150克左右），火腿80克。盐半茶匙，酱油、香油各适量，胡椒粉少许。

制作方法:

1、把鸡蛋磕在一大碗里，加入盐和少许胡椒粉打匀；把洋葱去皮、洗净，切成粒；将火腿冲干净，切成细丝或末待用。2、炒锅里放少量油，烧热后，下洋葱粒炒片刻，铲出；晾凉后和火腿一起倒入鸡蛋液中，拌匀。3、把混合液分成两份，每份用2汤匙油炒熟上盘，倒入适量酱油、香油即可。

特点:

"香味扑鼻,口感宜人

所属菜系：浙江菜

洋葱炒鳝糊

原料:

熟鳝丝500克，洋葱1个，大蒜泥4克，葱末少许，姜末2克，绍酒15克，酱油30克，白糖4克，鲜味王1克，胡椒粉少许，香麻油10克，水淀粉30克，熟清油70克

制作方法:

1、鳝丝洗净沥干水，切成4厘米左右长的段备用。2、洋葱剥去老皮，洗干净切成细丝备用。3、炒锅放旺火上烧热，下油25克烧热，放洋葱丝煸香，再下油25克，投入鳝丝煸炒，至外表水分煸干，再加绍酒、酱油、白糖、姜末，开水75克左右；烧至入味，加鲜味王，下水淀粉推匀，盛出装碗内，中间撇一个窝，放蒜泥、葱末，淋香麻油，再撒胡椒粉，然后用少许熟油烧热，浇在鳝糊碗窝内。操作关键：1、洋葱要煸香煸黄，制品才能达到酥香。2、鳝丝必须鲜活新鲜。3、鳝丝下锅煸炒时，必须把水分煸干，调味后要烧入味，但烧时也不宜过长，否则鳝丝咀嚼不酥软。

特点:

卤汁紧包鳝丝，入口酥软，调料香味浓郁。

所属菜系：浙江菜

洋葱炖排骨

原料:

肉排六两切块，洋葱三两，冬菇四只，姜数小片，蒜茸一匙

制作方法:

"洋葱炖排骨

用料：肉排六两切块，洋葱三两，冬菇四只，姜数小片，蒜茸一匙。

调料：蚝油一匙，麻油、胡椒粉少许，生抽半匙，老抽一匙，盐少半匙，水一杯。

制法：1.冬菇浸软，沥干水。洋葱去衣切块。2.排骨用半匙生抽、少半匙糖、半匙生粉、油一匙拌匀的腌料腌10分钟。3.起油锅爆洋葱、排骨、下姜、蒜茸又爆香。下酒半匙，入调料及冬菇，慢火炖至排骨熟烂，用水淀粉勾芡装盘。

功效：降脂，杀菌，抗癌，抗衰。

来源:中国卫生健康网

日期:2001.7.24

特点:

降脂，杀菌，抗癌，抗衰

所属菜系：其它菜系

洋葱烤饭

原料:

洋葱一个、米五杯（电饭锅量杯）、滚水五杯（电饭锅量杯）、
b.g.一束、奶油五十公克、蒜头三粒、盐、胡椒粉适量、锡箔纸一张。

制作方法:

1. 洋葱切成碎丁状，米洗净沥干备用。2. 以奶油炒香洋葱，加入米以中火炒至半透明，放入烤盘中。再倒入滚水，加盐、胡椒粉、蒜头、b.g.以锡箔纸将烤盘完全覆盖。3. 将烤盘放入已预热至摄氏一百八十度的烤箱中烤二十分钟后，继续置于烤箱中焖二十分钟。4. 取出烤盘，挑除蒜头、bg，将米饭拌松，放入烤箱中保温，待食用时再取出。

特点:

所属菜系: 其他西餐

洋葱焖鱼

原料:

鳊鱼一条，洋葱一只切丝，番茄四两，青蒜或葱切碎二匙，姜二片，酒半匙

制作方法:

"洋葱焖鱼

用料：鳊鱼一条，洋葱一只切丝，番茄四两，青蒜或葱切碎二匙，姜二片，酒半匙。

调料：糖少半匙，盐少许，生抽一匙，水多半杯，胡椒粉少许。

制法：1.番茄放滚水中浸5分钟，取出去皮去核，切小粒。2.鱼剖后洗净沥干水，用盐、胡椒粉腌料擦匀鱼身内外，腌半小时。再沥干水，抹上少许生粉，入油锅慢火煎至两面金黄色铲起，煎时放二片姜。

3.起油锅，放入洋葱、番茄爆香，下鱼、酒，加入调料煮滚，慢火炖5分钟至鱼熟。铲起鱼上盘，放下青蒜或葱，再煮滚，汁多用少许生粉水勾芡，淋至鱼上。

功效：平肝，降脂，增体力，抗衰老。

来源:中国卫生健康网

日期:2001.7.24

特点:

平肝，降脂，增体力，抗衰老

所属菜系：其它菜系

洋葱酱

原料:

"16只大洋葱, 0.03升酒醋,0.075升红葡萄酒,400克糖,0.04升石榴汁

制作方法:

将洋葱剥皮切片, 在一只不粘锅里用文火开盖煨5分钟, 倒入酒醋和红葡萄酒继续烧, 浓缩至三分之一后加入糖和石榴汁, 用文火煮30分钟, 趁热盛入果酱盅内, 用玻璃纸封口, 待其凉可拌食野味, 白煮肉甚至羊肉奶酪。

特点:

香味浓咸中带甜, 风味独特

所属菜系: 浙江菜

洞庭金龟

原料:

金龟金.....1000克 八角.....1克 猪五花肉.....150克 干红椒.....5克 冬笋.....50克 葱.....15克 水发香菇.....25克 姜.....15克 香菜.....50克 白糖.....1克 酱油.....25克 味精.....1克 绍酒.....25克 芝麻油.....20克 精盐.....1克 胡椒粉.....0.5克 桂皮.....2克 熟猪油.....50克

制作方法:

"step:

1、将龟肉下开水烫过，除去薄膜，剥去爪尖，洗净滤干，切成3厘米长、2厘米宽的块，猪五花肉切成3厘米长、1厘米宽、0.2厘米厚的片，冬笋切成梳形片，香菇去蒂洗净，大的切开，葱打结，姜去皮、拍破，香菜洗净。

2、炒锅置旺火，放入熟猪油，下入葱、姜煸出香味，随即下入龟肉、五花肉煸炒，烹入绍酒、酱油，放入桂皮、八角、干红椒、精盐、白糖、适量清水烧开，撇开泡沫，倒入炒锅，移到小火上煨1小时至龟肉软烂，再加入笋片、香菇、味精，撒上胡椒粉，淋入芝麻油，盛入汤盆中，香菜盛入小碟同时上桌。

注意:

1、金锅腹部朝上、盖朝下，待它将头伸出时，迅速用刀将头斩下，再使头腔朝下，控净血，两侧用铁捶打破，先用刀尖割下龟肉，去掉底板，再去上壳和内脏，洗一遍。

2、此菜煨制而成，加热时间较长，要将盖盖严，中途不可再加汤和调料，熟时再打加锅盖，食其原汁原味，砂锅底放一竹筴子以防糊底。

3、选用湖南洞庭产金龟，其腹部呈金黄，色彩斑斓，肉质鲜美细嫩，营养价值高于其它龟类。

特点:

" 1、""洞庭金龟""是岳阳""味腴酒家""的传统名肴。

所属菜系：湘菜

洞庭金龟

原料:

"金龟金1000克,八角1克,猪五花肉150克,干红椒5克,冬笋50克,葱15克,水发香菇25克,姜15克,香菜50克,白糖1克,酱油25克,味精1克,绍酒25克,芝麻油20克,精盐1克,胡椒粉0.5克,桂皮2克,熟猪油50克

制作方法:

1、将龟肉下开水烫过,除去薄膜,剥去爪尖,洗净滤干,切成3厘米长、2厘米宽的块,猪五花肉切成3厘米长、1厘米宽、0.2厘米厚的片,冬笋切成梳形片,香菇去蒂洗净,大的切开,葱打结,姜去皮、拍破,香菜洗净。2、炒锅置旺火,放入熟猪油,下入葱、姜煸出香味,随即下入龟肉、五花肉煸炒,烹入绍酒、酱油,放入桂皮、八角、干红椒、精盐、白糖、适量清水烧开,撇开泡沫,倒入炒锅,移到小火上煨1小时至龟肉软烂,再加入笋片、香菇、味精,撒上胡椒粉,淋入芝麻油,盛入汤盆中,香菜盛入小碟同时上桌。

特点:

此菜咸鲜香辣汤稠红肉,醇厚浓郁,悠长隽永,是滋补佳品。

所属菜系: 湘菜

洞房喜汤

原料:

葱头1个，鹅油(或鸡油)30克，鸡块150克，牛肉块150克，胡萝卜2根，西红柿4个，小面包皮8块，细面条50克。精盐、胡椒粉各适量。

制作方法:

1. 鸡块、牛肉块、胡萝卜块放入锅内加清水，大火烧开，小火煨成汤，待用。2. 葱头去皮，洗净，切成薄片；西红柿洗净，去蒂，一切4块。3. 厚平底锅烧热，放鹅油，烧五成热，放入葱头片，小火翻炒成牙黄色，再用大火煸炒番茄块，炒匀，放入已煮好的肉菜汤内，煮开10分钟后，捞出葱头、番茄，绞成泥后放入锅，撒入胡椒粉，烤面包皮。4. 再把汤烧开，加入细面条。煮5分钟(把面条煮熟)，放盐调好口味。把烤面包皮分均在两个大碗里，再倒入场，即可。

特点:

面软汤鲜，吉祥喜庆，寓意祥和。

所属菜系：法国名菜

活吃鱼

原料:

"主料: 鲤鱼1尾750克,调料: 淀粉100克, 料酒50克, 白糖50克, 米醋25克, 花生油 1.5千克(耗油125克)。

制作方法:

"此菜要点是“三快一精”，三快是:一是加工快，无论去鳞、开膛、去五脏，鱼身上两侧切花刀，都要迅速干净利索；二是烹调快，挂糊、油炸、烹汁必须敏捷而协调；三是上菜快,即出菜端上桌快，要求刀工娴熟，烹技精湛。活吃鱼是用糖醋的方法烹制的,的活鱼沾匀糊,快速用热油速炸至熟与此同时调好糖醋汁制成后浇在鱼身上或在桌面上浇糖醋汁即可

特点:

鱼肉极嫩鲜美，口味甜酸适口、视之活生活现，鳃动嘴张。

所属菜系: 其他

活血化淤----鸡血藤炖猪蹄

原料:

鸡血藤30克，猪蹄1只，生姜、葱、胡椒、绍酒、盐、白糖、味精适量。

制作方法:

"【制作方法】1、将猪蹄上的毛刮洗干净、先将猪蹄放在沸水锅内焯去血污和腥膻味，再放入炖猪蹄砂锅内。姜拍松，葱切段。2、将鸡血藤切段装入纱布袋内，扎紧袋口，用清水浸漂过，放入砂锅内。加入姜、葱、绍酒、胡椒、盐、白糖，清水适量（漫过猪蹄）。先用武火煮沸，撇去浮沫，转用文火2~3小时，至熟烂。3、捞出猪蹄，切成块，再放入汤内煮沸，捞出纱布药袋不用，放味精调好口味即成。饮汤食肉。

此菜具有补血活血、强筋骨作用。可防治腰膝酸痛、麻木瘫痪、月经不调、乳汁不通、贫血等症。

附注：烹制的炖法有三种：即炖、清炖、侉炖、炖多为红色，主料不挂糊；清炖为白色，主料不挂糊；侉炖多为黄色，主料挂糊，本菜是清炖，质地软烂，白色，原汁原味，鲜美。

特点:

质地软烂，白色，原汁原味，鲜美。

所属菜系：其它菜系

活血调经的酥炸月季花

原料:

鲜月季花瓣100克，面粉400克，鸡蛋3个，牛奶200克，白糖100克，精盐一撮，沙拉油50克，发酵粉适量

制作方法:

"活血调经的酥炸月季花

原料：鲜月季花瓣100克，面粉400克，鸡蛋3个，牛奶200克，白糖100克，精盐一撮，沙拉油50克，发酵粉适量。

做法：将鸡蛋清、蛋黄中加入糖、牛奶，搅匀后抖入面粉、油、盐

及发酵粉，轻搅成面浆；蛋白用筷子搅打至起泡后兑入面浆。花瓣加糖渍半小时，和入面酱。汤勺舀面浆于五成热的油中炸酥。

用法：做早、晚餐或点心食。

功能：疏肝解郁、活血调经，适用于血瘀之经期延长。

按语：月季花有活血调经，主治肝郁不舒，瘀血阻滞所致的月经不调，

胸腹胀痛，烦闷呕恶等症。

特点:

疏肝解郁、活血调经

所属菜系：其它菜系

活血酒酿汤圆

原料:

材料: 小汤圆180克, 酒酿150克, 什锦水果罐头1/2罐; 调味料:
冰糖1大匙

制作方法:

做法:

- 1.小汤圆放入滚水中煮至浮起, 捞出, 放入碗中, 加入1/2杯冷开水, 再加入酒酿调匀; 什锦水果罐头打开备用。
- 2.锅中倒入3杯水煮开, 放入什锦水果和冰糖煮匀, 倒入碗中即可。

注意: 什锦水果罐头可以用新鲜水果取代, 不过要最后加入拌匀, 才有增加美白的功效。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此汤具有补气养血的作用, 可以帮助身体散发寒气, 并加速血液循环与新陈代谢, 使皮肤散发出健康的气色与光泽。但热量较高, 宜适量摄食。

所属菜系: 其它菜系

浅色海鲜豉油（白鱼汁）

原料:

白酱油500克、鱼露200克、淡二汤7500克、鱼骨500克、金华火腿骨500克、胡萝卜300克、茺荳头300克、胡椒粒100克、味精60克、鸡精50克、白糖150克。

制作方法:

": 鱼骨洗净，金华火腿骨入沸水锅中出一水，一起放入锅中，加入淡二汤、胡萝卜、茺荳头和胡椒粒（研碎），用大火烧开后，转用小火熬至汤汁还剩5000克时，滤去料渣，加入白酱油、鱼露、味精、鸡精、白糖，待汤汁再烧沸后，撇净表面浮沫，起锅装入盛器内，即可使用。

注：用海鲜豉油可烹制“白灼基围虾”、“清蒸大石斑”、“清蒸海上鲜”等菜肴。

特点:

所属菜系：粤菜

浇汁螃蟹

原料:

毛蟹2只（约500克），大葱15克，生姜10克，醋50克，大蒜5克，酱油75克，花椒3克，精盐3克，白糖15克，味精2克，芝麻油5克

制作方法:

1、将2只大螃蟹洗净，用绳线捆牢，腹朝上装盘，加少许花椒、葱、姜，入笼，用旺火蒸1小时左右，取出，解开绳线，剥掉肚脐、盖壳，挖出蟹腿，切去爪尖。2、再将蟹身由中间向左右二分之一处各斜一刀，即成3大块，每块再顺切成4小块，另一只蟹也是同样切法。3、装盘时，把蟹腿排在中间，大腿在前，小腿在后，蟹块摆在小腿上和两侧，再加上蟹黄。4、大葱、生姜、大蒜去皮，洗净，均切成碎末，放入瓷碗中，加醋、酱油、味精、白糖和芝麻油，调成汁，浇在蟹块上，即可

特点:

黄白相间，味香肉鲜，嫩美可口

所属菜系：韩国

浓香棕巧克力

原料:

锅底: 棕巧克力浆 小菜: 血橙、白兰瓜 调料: 麦片、开心果

制作方法:

制作: 将棕巧克力以28℃左右的温度融化, 同时把血橙剥皮, 白兰瓜切成小块, 然后用甜食叉叉住放入巧克力火锅中涮过, 最后蘸上自己喜欢的调料即可食用。

特点:

棕巧克力在市场上最为多见, 大部分人都比较偏爱这种巧克力, 所以以棕巧克力浆制成的锅底也就最受人们的欢迎。因为棕巧克力香浓适口, 即使直接食用也非常好味, 所以与各种水果、干果、饮料皆可搭配, 一起食用还可大大提升多重滋味的美妙感受

所属菜系: 甜品

浓香鸡块

原料:

嫩母鸡一只（约重1250克）。水发香菇25克。精盐2克、味精2.5克、白糖25克、蒜头5瓣、胡椒粉25克、酱油50克、绍酒150克、芝麻油15克、葱白10克、姜片20克。

制作方法:

将鸡宰杀，去骨（腿骨和翅骨），头、爪、颈斩去不用。然后再把鸡剁成4厘米长的块放沸水中氽一下，将鸡块放在砂锅内，加入绍酒、酱油、白糖和清水300克，在旺火上烧至鸡片呈淡黄色时，炒锅端离火中待用。备小砂锅一只，锅底垫上姜片，放上葱白，将鸡块排摆于葱姜上面，使鸡皮向上，盖上海菇及蒜瓣，然后把炒锅内的氽汁加上绍酒、白糖、味精、芝麻油、胡椒粉一并浇在鸡块上，盖上盘一只，再盖上砂锅盖，用调湿的面粉密封，放小火上炖8小时，揭去锅内午盘即成。

特点:

酥烂汁稠，浓香四溢。

所属菜系：浙江菜

浦江蟹羹

原料:

虱蟹（300克）、鸡蛋白（2只）、熟火腿末（12.5克）、鲜牛奶（20克）、葱末姜米（12.5克）、黄酒、盐、味精菱粉、鸡激发（250克）

制作方法:

一、将虱蟹用清水漂洗干净，再换清水养半小时，使它吐净腹内的污泥。二、将虱蟹放在圆底锅里，加上葱末，姜米后用木槌将蟹捣烂，再用洁净布包起绞出汁，倒入干锅，加上鸡汤、盐、味精、酒、上炉烧开，撇去上面的泡沫，下湿菱粉调成浆，再将蛋白，鲜牛奶打和后倒入一滚，浇上猪油，随即盛入汤碗，撒上些火腿末即好。

特点:

此菜以虱蟹为主料，因虱蟹产于黄浦江的吴淞口和川沙一带，所以称“浦江蟹羹”。(沪菜)

所属菜系：川菜

浮油鸡片

原料:

鸡里脊肉750克。鸡蛋一个、冬笋25克、青豆15克。精盐3克、绍酒25克、湿淀粉25克、猪油500克（实耗油75克）。

制作方法:

（1）鸡里脊肉剔净脂皮、白筋，用刀背砸成细泥，加鸡蛋清、湿淀粉、精盐、清汤拌匀。（2）冬笋切成小象眼片。炒锅放入熟猪油微火烧至四成热（约88℃），用羹匙将鸡糊逐勺妥入油内（不要沾在一起），待鸡茸浮油面成薄片状捞出，锅内留油，烧至六成热约（13℃），放葱末、姜末爆锅，再放精盐、绍酒、笋片、青豆、清汤、鸡片颠炒，加进味精装盘即成。

特点:

色泽洁白如雪，质地级软鲜嫩，汤汁透明，清香利口，鲜咸味美，老幼咸宜

所属菜系：粤菜

浮油鸡片

原料:

鸡里脊肉750克。鸡蛋一个、冬笋25克、青豆15克。精盐3克、绍酒25克、湿淀粉25克、猪油500克（实耗油75克）。

制作方法:

鸡里脊肉剔净脂皮、白筋，用刀背砸成细泥，加鸡蛋清、湿淀粉、精盐、清汤拌匀。冬笋切成小象眼片。炒锅放入熟猪油微火烧至四成热（约88℃），用羹匙将鸡糊逐勺妥入油内（不要沾在一起），待鸡茸浮油面成薄片状捞出，锅内留油，烧至六成热约（13℃），放葱末、姜末爆锅，再放精盐、绍酒、笋片、青豆、清汤、鸡片颠炒，加进味精装盘即成。

特点:

色泽洁白如雪，质地级软鲜嫩，汤汁透明，清香利口，鲜咸味美，老幼咸宜。

所属菜系：鲁菜

海南椰丝包

原料:

高筋面粉500克、鸡蛋液100克、精猪油400克、白糖350克、酵母4克、添加剂 4克、牛油50克、清水400克、鲜椰子丝500克、生油50克、炒芝麻仁50克。

制作方法:

1、用150克白糖与椰子丝拌匀，炒熟，掺入炒芝麻仁，成为馅心。2、将高筋面粉开窝后，投入酵母、添加剂、牛油和30克白糖、200克清水，掺和揉搓至有劲成团，压气后复叠，静置30分钟，成面包坯。3、取中筋面粉的三分之一与精猪油搓至细腻成团为酥心，再取三分之二面粉，开窝后投入清水、蛋液和白糖揉至光滑，然后包入酥心，压平叠3次3摺，成水油酥皮。4、面包坯与水油酥皮分别压成长约80厘米的长块状，两块堆叠扫水，卷成圆筒形，用刀切件，每件包入20—25克椰丝馅，捏成圆球扭成罗旋形，置于已扫油的炕盘里，待起发3倍后，扫上蛋液。用180℃至200℃炉温烘熟，取出扫上黄油、糖浆即可。

特点:

罗旋形，黄白相间，层次清晰，椰味浓郁，松脆适度。

所属菜系：海派菜

海南椰奶鸡

原料:

文昌鸡（取将近下蛋而未下蛋的母鸡最佳） 1 只（重约1500克）、上汤350克、鲜牛奶100克、鲜椰子汁100克，味精4克、精盐5克、白糖5克、生粉15克、绍酒15克，生姜5克、生葱4条。

制作方法:

1、将鸡割颈放血去毛除脏洗净，在滚水中稍烫，捞起放在炖盆内，加上汤、姜片、葱条、绍酒，调入适量味精、精盐，盖好上笼蒸炖约1.5小时，至熟时取出。2、将整只鸡放置菜盘中央，将炖鸡汁滤净倒入锅内，猛火烧锅，加入鲜牛奶、鲜椰汁、味精、精盐、白糖调匀，用湿生粉勾芡，加尾油，将芡汁均匀淋在鸡身上即成。

特点:

鸡肉嫩滑，椰香浓郁，味鲜可口，营养价值高。不须斩件，用筷子戳开分块即可挟食。

所属菜系：海派菜

海南椰子盅

原料:

制作方法:

配料:

大椰子1个

水发银耳100克

冰糖100克

制作方法:

椰子去皮洗净，穿透椰眼，控出椰汁后从蹄部锯开作成椰盅；

冰糖置碗内稍蒸后倒入椰盅，上笼蒸1小时后再倒入发好的银耳和椰奶

特点:

所属菜系：粤菜

海南椰子盅

原料:

"大椰子1个,水发银耳100克,冰糖100克

制作方法:

1 椰子去皮洗净, 穿透椰眼, 控出椰汁后从蹄部锯开作成椰盅; 2 冰糖置??稍蒸后倒入椰盅, 上笼蒸1小时后再倒入发好的银耳和椰奶, 蒸熟即成。

特点:

所属菜系: 粤菜

海南椰子船

原料:

糯米1000克，椰子1只，白糖200克，淡鲜奶200克（沸水易可）

制作方法:

1、糯米淘净，浸泡数小时后滤去水分晾干待用。2、取刚结满白瓢的鲜嫩椰子，剥除外衣及硬壳，取出整只肉瓢，在顶端切开小口留盖，倒掉椰子水，将糯米填入椰盅内，同时加入白糖及鲜椰汁，灌入淡鲜奶（或沸水），用椰盖封口缚紧，放进盛有清水的锅中（勿使椰盅内水分渗出）加盖，旺火煮沸，然后用慢火煮约3—4小时，糯米熟透胀满后取出。3、待煮熟的糯米椰盅自然冷却后，解开绑绳，用刀切开，顺直势解成若干块两头尖、中间宽的船形块件，摆盘即成。

特点:

椰肉和糯米饭紧密结合，色泽白净，晶莹半透明，状如珍珠（故有“珍珠椰子船”别名

所属菜系：海派菜

海南煎粽

原料:

糯米500克、莲子25克、冬菇25克，干虾米25克、干贝25克、叉烧50克、熟猪油50克、味精5克、白糖5克、精盐8克、生油100克、鸭蛋液适量

制作方法:

1、将糯米淘洗干净，上笼蒸熟待用；将莲子煮熟透，脱皮、除心；冬菇浸透洗净，滚水烫过后切粒，干虾米、干贝洗净蒸过，叉烧解成粒状。2、将以上各料和精猪油、味精、白糖、精盐等一起放入糯米饭中拌匀，掐成10个大小相同的饭团。3、热锅下生油，将糯米团均匀蘸上鸭蛋液，放进热油锅中慢火煎炸，不断翻转使之均匀受热，煎成金黄色即可。

特点:

色泽金黄，外焦里嫩，香滑可口，耐人回味

所属菜系：海派菜

海南煎饼

原料:

精面粉500克、发酵粉10克、鸡蛋4个、精盐10克、味精5克、胡椒粉7克、蒜茸75克、葱茸50克、香料少许、精猪油适量。

制作方法:

1、精面粉和发酵粉拌匀，开窝，加入鸡蛋液，用30℃温水调开，反复揉搓成面团，用干净湿布盖住，静置15分钟，再搓一次，然后压簿，用长擀面杖半成簿片（越簿越好，要均匀），然后用猪油涂面。2、把精盐、味精、香料、胡椒粉一起拌匀，均匀地撒在簿面片上，再把蒜茸、葱茸掺和一起，均匀地撒上一层，接着，将面片由外往里卷成圆长条，按25厘米长度切段，每段揉成圆团压簿，擀成1厘米厚度的圆饼。3、旺火烧锅，落油，至四成热度，放入生面饼，慢火煎炸，不断翻转，使两面均匀受热，起金黄色时捞起，挤出油分，按辐射状均等切块，装盘便成。

特点:

皮簿层多，外酥内软，咸淡适口，香味奇特，诱人食欲。

所属菜系：海派菜

海南萝卜糕

原料:

糯米600克、清水25千克、白萝卜丝1.75千克、新鲜虾米50克、叉烧100克、五花腩肉150克、味精30克、食盐25克、白糖75克，胡椒粉、五香粉、香油、蒜头油，炒熟芝麻碎、干净葱粒等适量。

制作方法:

1、叉烧、虾米切成中粒，热油炒香待用，粘米淘净，用清水浸约30分钟后磨成米浆。2、五花腩肉切粒，用文火煎出少量油后投入蒜茸爆香，再投入萝卜丝炒匀，加盖焖熟，然后徐徐倒入粘米浆，边倒边搅拌至六、七成熟，加入其余调料铲匀，成为萝卜糕浆。3、将萝卜糕浆倒入已刷油的9寸钢方盘里，找平，再均匀地洒上虾米粒和叉烧粒，上笼旺火蒸熟，取出待凉后切成30块方形块，滴上香油，蒜头油，熟芝麻屑及葱粒，重新加温即可。

特点:

糕面红绿点缀，色泽鲜艳，萝卜味香浓，各味相济，入口鲜嫩。

所属菜系：海派菜

海南铜子鸡

原料:

净鸡项(将下蛋还未下过蛋的小母鸡)1只(重约1000克)、椰子5个、味精7.5克、精盐5克、白糖2.5克、胡椒粉1克、姜茸10克、汾酒7.5克、芝麻油1克、葱断2条

制作方法:

" 1、破开椰子，将椰子水倒入容器，椰子肉刨成椰茸，用洁净毛巾包住椰茸用力挤出椰汁待用。

2、将味精、精盐、白糖、姜茸、胡椒粉、葱条、汾酒、芝麻油等搅和，放入已除脏洗净的净鸡腔内，四壁涂擦腌制，约20分钟后，用瓦罐1只，将少量椰茸铺放垫底，再将鸡放置中间，然后将全部椰茸铺盖四周，倒入椰子水，加盖，将瓦罐放置明炉上，先猛火后慢火焗之，约15分钟可熟。

3、取出熟鸡，掏净腹腔中的料渣，起骨斩件垫碟底，鸡肉切块摆面，砌成原鸡状；烧锅落油，倒入鲜椰汁、味精、精盐，用湿生粉推芡，淋在鸡身上即成。

特点:

原鸡造形，色淡黄，芡洁白，椰香浓郁，味鲜质脆，滑嫩爽口。

所属菜系：其它菜系

海南铜子鸡

原料:

净鸡项(将下蛋还未下过蛋的小母鸡)1只(重约1000克)、椰子5个、味精7.5克、精盐5克、白糖2.5克、胡椒粉1克、姜茸10克、汾酒7.5克、芝麻油1克、葱断2条

制作方法:

1、破开椰子，将椰子水倒入容器，椰子肉刨成椰茸，用洁净毛巾包住椰茸用力挤出椰汁待用。2、将味精、精盐、白糖、姜茸、胡椒粉、葱条、汾酒、芝麻油等搅和，放入已除脏洗净的净鸡腔内，四壁涂擦腌制，约20分钟后，用瓦罐1只，将少量椰茸铺放垫底，再将鸡放置中间，然后将全部椰茸铺盖四周，倒入椰子水，加盖，将瓦罐放置明炉上，先猛火后慢火焗之，约15分钟可熟。3、取出熟鸡，掏净腹腔中的料渣，起骨斩件垫碟底，鸡肉切块摆面，砌成原鸡状；烧锅落油，倒入鲜椰汁、味精、精盐，用湿生粉推芡，淋在鸡身上即成

特点:

原鸡造形，色淡黄，芡洁白，椰香浓郁，味鲜质脆，滑嫩爽口。

所属菜系：海派菜

海参什锦肉片

原料:

材料猪里脊肉200克 海参50克 葱2棵 姜2片 大蒜少许 芦笋、竹笋、木耳、胡萝卜、鲍鱼菇、洋菇各20克调味料 a料: 米酒、酱油各1大匙 b料: 盐1小匙

制作方法:

1、里脊肉洗净、切片，姜和大蒜去皮，葱洗净，均切末；放入碗中，加a料腌拌数分钟。海参去肠杂，洗净，切小块，放入滚水汆烫一下，捞起。2、竹笋、胡萝卜去皮，切片；芦笋洗净、切段；木耳、鲍鱼菇、洋菇洗净，切块。3、锅中倒2大匙油烧热，放入猪肉片、海参、和作法2及适量水快炒最后加b料调均即可。

特点:

"色泽鲜亮,口感更佳

所属菜系: 浙江菜

海参炖瘦肉

原料:

猪瘦肉 250 克，水发海参 250 克，红枣 5 个。

制作方法:

"做法

(1) 海参洗净，切丝，猪瘦肉洗净，切丝；红枣（去核）洗净。

(2) 把全部用料放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖 2—3 小时，调味供用。

说明

本汤来源于《随息居饮食谱》，是阴阳双补之汤品。汤中海参性味甘咸温，含有蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素（B1、B2）和烟酸等，功能补肾气、益精血、润肠燥，《药性考》说它有“降火滋肾，通肠润燥”的作用。猪瘦肉甘平而润，功能润肠胃、生津液、丰肌肉，红枣补血健脾。合而成汤，共奏补肾、养血、润燥、滑肠之功。

注意

脾虚不之便溏腹泻、痰湿壅滞及感冒外邪未尽者不宜用本汤

特点:

补肾益精，滋润肠燥。精血亏损，症见虚羸瘦弱，津枯便秘；或妇女闭经，或肾虚阳萎；或产后体虚血少之倦怠乏力，大便燥结等。亦可用于高血压、动脉粥样硬化症属阴液不足者。

所属菜系：粤菜

海参炖鸡翅

原料:

发好的海参半斤，鸡翅四只，姜数片，葱二条，茺荑二棵切碎

制作方法:

调料：糖半匙，蚝油一匙，麻油半匙，胡椒粉少许，鸡精少许，水一杯半。

制法：1.海参洗净切块。锅中放姜一片、葱一条，酒半匙，水二杯煮滚，放入海参煮五分钟捞起沥干水。2.鸡翅洗净沥干水，用盐、酒、老抽腌料腌10分钟。起油锅爆鸡皮呈金黄色时铲起。3.起油锅爆香姜、葱、下海参爆透，洒酒半匙，下鸡翅及调料炖15分钟。用生粉、水、老抽作成芡汁入锅兜匀，放上茺荑装盘。

功效：补气血，强筋骨，安五脏。

特点:

补气血，强筋骨，安五脏

所属菜系：其它菜系

海参猪肉饼

原料:

海参300克，猪肉500克，鸡蛋1只，冬菇、豉油、豆粉、糖、盐、麻油、淀粉等适量。

制作方法:

制法：将干海参泡发洗净，猪瘦肉剁烂放入碗内，加辅料及鸡蛋，拌匀后分作3份，蘸淀粉，入油锅炸至金黄色。另锅加油少许，将海参及泡发的冬菇略炒，再放入炸过的肉饼同焖，当水将干时，加入1匙麻油、少许酱油和淀粉汁，翻匀即成。

功效：滋肾生血，健脑益智，强体防衰。

用法：佐餐食用，每日1--2次。

应用：适于肾虚血亏引起的头晕失眠，记忆力减退，腰膝酸软无力者食用。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋肾生血，健脑益智，强体防衰

所属菜系：其它菜系

海参猪髓汤

原料:

猪脊髓4条，海参120克，胡桃肉60克，龟板、怀牛膝、巴戟天各30克。

制作方法:

制法：海参用水浸发好、洗净，切丝。猪脊髓洗净，除去血筋，用开水拖过。龟板、怀牛膝、巴戟天、胡桃肉洗净，与猪脊髓一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲1小时，下海参再煲1小时，调味供用。

功效：补肾益精，强壮腰膝。

用法：每日分1--2次食。

应用：适用于肾气不足，精血亏损之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾益精，强壮腰膝

所属菜系：其它菜系

海参粥

原料:

水发海参、粳米各100克，盐、味精各适量。

制作方法:

制法：将海参洗净切成小块，同粳米共入锅中，加水适量煮粥，将熟时调入精盐，味精即可。

功效：滋阴补肾，健脾和中。

用法：每日分2次服完。

应用：适用于肺肾阴虚的中老年人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴补肾，健脾和中

所属菜系：其它菜系

海参粥

原料:

海参15克，粳米100克，葱、姜、食盐各适量。

制作方法:

制法：海参用温水泡发，去内肠，洗净，切成小块，与粳米同放入锅内，加水与调料，同熬成粥。

功效：补肾益精，养血润燥。

用法：每日1次，可早、晚餐服食。

应用：适于精血不足须发早白，记忆力下降者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾益精，养血润燥

所属菜系：其它菜系

海参粥

原料:

海参适量，大米或糯米100克。

制作方法:

做法：先将海参浸透，剖洗干净，切片煮烂后，加入大米煮为稀粥。食用可补肾、益精、养血，适用于精血亏损、体质虚弱、性功能减退、遗精、尿频等。

食神网

特点:

所属菜系： 其它菜系

海参羹

原料:

水发涨参（700克）、猪肉末（160克）、冬菇、冬笋、鸡蛋（2只）、葱、姜片、胡椒粉、黄酒、酱油（20克）、盐油、盐、醋、菱粉、麻油、清激发（600克）

制作方法:

一、将海参切成小方丁，投入放有葱、姜的开水锅内川一下，以拔去海腥味；冬菇、冬笋都切成丁；鸡蛋打发。二、将猪肉切成末，放入热猪油锅内炒熟，加少许清汤、酱油、使呈红色。再将冬菇、冬笋丁与海参丁一起放入肉锅，并加上剩下的清汤和酒，用旺火烧熟，下菱粉勾好薄芡，然后将打发的鸡蛋倒入淘和，再撒上胡椒粉，浇上醋和麻油即好。

特点:

(福建菜)

所属菜系: 闽菜

海参肘子

原料:

海参（水发）500克。带皮肘子800克。花生油400克、精盐15克、姜12克。葱6克、花椒5克、八角5克、桂皮3克、酱油25克、清汤250克、绍酒35克、白糖65克、干淀粉25克。

制作方法:

将海参顺长劈成片，放入开水中氽一下，捞出沥净水分。大葱切成3厘米长的段，姜切成薄片。猪肘子洗净，用火把外皮烤焦后，再放入温水中泡一下，用刀刮去外面焦皮，再放入锅中，加水没过肘子，用旺火烧开，撇去浮沫后，改用小火煮熟，捞出去骨。炒锅中加入花生油，用旺火烧至八成热（约200℃）时放入肘子炸成金黄色捞出，油至七成热（约175℃）时，放入海参，滑油后捞出。把肘肉皮朝下放入大碗内（肉上要用刀剖2厘米见方的刀纹，但不破皮）。加入葱段、花椒、姜片、八角，桂皮、清汤、酱油、精盐、绍酒，上笼蒸至酥烂。先将汤汁滗入碗中，再拣出调料渣，将肘肉扣在汤盆（碗）上。炒锅中留少量油，旺火烧至七成热（约175℃），放入葱段炸至金黄，放入酱油、碗内原汁汤、精盐、白糖、海参、绍酒、清汤，烧沸后芡，淋上花椒油，而后浇在肘子上即可。

特点:

红润光亮，肘肉酥烂，汁浓味厚，肥而不腻，海参软糯滑润，葱味浓郁。

所属菜系：鲁菜

海参肝胰汤

原料:

海参50克，猪肝100克，猪胰1条，姜葱适量

制作方法:

"[制法]: 1.将海参用清水浸透发开，洗净切片；猪胰洗净，切件；猪肝洗净，切长块，放入开水中氽一下，以去腥味。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内，加鸡清汤或清水适量，武火煮沸后，放入料酒、白糖、食盐等调料，改用文火煲1--2小时，即可食用。

[功能]: 补肾壮阳、滋润补血

[适用范围]: 用于遗精、遗尿、阳痿早泄、小便频数、神疲乏力、食欲减退、头晕目眩等症。

特点:

补肾壮阳、滋润补血

所属菜系: 其它菜系

海参酥丸子

原料:

发透海参（1.25斤）、枚头瘦肉（十二两）、上汤（1.5杯）、菜心（六两）、红萝卜花（数片）、干葱（一粒）、出水料：葱（两棵）、姜（两片）、酒（两茶匙）、油（一汤匙）、

制作方法:

"1、海参放入滚水中滚五分钟，盖着火局至冻，取出去肠脏及洗净。2、烧滚半镬水，放入海参，加入出水炒滚五分钟，取出切件待用。3、猪肉剁烂，加入调

味料拌匀，搓成肉丸，放入油镬中炸至熟。4、干葱切片。菜心洗净摘段，放入油镬炒熟，围于碟边。5、烧热镬，下少许油爆香干葱，加入上汤煮至滚，放下海参及肉丸，慢火煮二十分钟，下芡汁炒及红萝卜花，兜匀便可上碟。

特点:

味道香浓，送饭最适宜(客家菜)

所属菜系：其他

海参鸡煲

原料:

浸发好的海参960克，光鸡1/2只，姜6片，葱4条，青蒜2条，烧酒1/2茶匙，老抽、味精、盐、糖等各适量。

制作方法:

"1、浸好的海参，再在清水中认真洗净。用些姜、葱起镬，倾下两汤碗水，放下参“煨”煮二十分钟，取起海参，切件候用。

2、洗净光鸡，斩件，加味拌匀，放入滚油内泡油捞起，倒起油，下姜、蒜起镬，放下鸡件同爆，溅下烧酒，倾下两汤碗清水，调适味，改用瓦缸盛起，加入海

特点:

所属菜系：其他

海参鹌鹑蛋

原料:

水发海参500克，鹌鹑蛋20个，鸡汤600毫升，精盐10克，花生油100克，酱油50克，料酒25克，白糖10克，大葱20克，生姜10克，芝麻油20克，淀粉40克，芝麻10克（焙好），味精3克

制作方法:

1、水发海参去内脏，洗净，用开水焯一下，再用凉水冲，反复二三次，以去腥味，控干，切成条，待用 2、鹌鹑蛋放入冷水锅中煮开，4分钟后，取出，放入冷水中浸泡后，去皮，待用 3、炒锅烧热，倒入200毫升鸡汤，加上10克料酒、4克精盐、味精，汤沸后下入海参，煮二三分钟后捞出 4、净锅烧热，倒入花生油，烧热后下入葱、姜，煸炒几下，捞出葱、姜，烹入酱油、15克料酒、糖、6克盐、海参、鹌鹑蛋和400毫升鸡汤，用小火焖到汤汁稠浓时，用淀粉勾芡，淋上芝麻油装盘，撒上芝麻，即可

特点:

色彩鲜明，汁浓味香，风味独特

所属菜系：韩国

海味豆腐汤

原料:

青鱼肉150克、虾茸150克、高汤500克、豆腐1盒、香1只、香菜酌量，盐、味精、胡椒粉各适量。

制作方法:

(1) 分别将青鱼肉做成小鱼圆；虾茸做成小虾圆；豆腐切成小方块；番茄切成长条。(2) 在汤锅内把高汤烧沸，并加盐、味精、胡椒粉等调料，调妥味，然后放入鱼圆、虾圆、豆腐，起锅时放进番茄及香菜作点缀即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

海带冷菜汤

原料:

鲜海带100克，豆油25克，牛肉75克，酱油25克，醋5克，味精2克，清水500毫升豆油25克，酱油10克，芝麻油5克，大蒜茸5克，大葱丝10克，白糖10克，芝麻盐7克，冰块300克

制作方法:

1、把牛肉去筋膜，洗净，切成长6厘米，宽3厘米的丝，放入牛肉渍汁中腌渍入味，搅拌均匀，待用 2、取鲜海带中的中间部分，若没有，亦可用水发海带，水发后洗净，控干，切成6厘米长，3厘米宽的丝 3、净清水烧开，倒入盆中，晾凉，待用 4、炒锅旺火烧热，放入豆油，五成热时，放入牛肉条煸炒，再放入海带条翻炒均匀，炒熟透，出锅，晾凉 5、把淡口酱油倒入凉开水中，分装入4个小瓷碗中，加味精，然后，再分别盛匀炒熟晾凉的海带条，牛肉条，拌匀 6、食用前倒入适量醋，有条件的加洁净冰块，即

特点:

海带嫩鲜，牛肉冷香，清凉爽口

所属菜系: 韩国

海带拌粉丝

原料:

水发海带三两 青菜叶三棵 水粉丝二两醋三钱 酱油五钱 味精十粒
精盐三钱 葱花二钱 姜末一钱 香油一钱 蒜三瓣捣泥

制作方法:

"将海带洗净沙，直刀切成细丝，入开水氽透捞出；水粉丝推切成五寸段，青菜叶洗净直刀切细丝。把三种菜料和入调盆内，然后将酱油、醋、精

盐、味精、姜末、葱花、蒜泥、香油依次调入，搅拌均匀，装盘上桌即可。

特点:

丝长味香，色彩喜人。

所属菜系：其他

海带清热汤

原料:

海带 50 克, 绿豆 50 克, 红糖 50 克。

制作方法:

"做法

海带洗净切段, 绿豆洗净, 加水 1 碗, 煲至豆烂, 后下红糖, 搅匀可饮汤食豆、海带。

说明

海带性寒, 不能大量食用, 或求急切而一连数日均煲 1 次, 造成面疮虽见好, 人已虚寒就犯不着了。

特点:

疗暑热生疮、大便闭结、面疮粉刺、胃热痔痛。

所属菜系: 粤菜

海带炖肉

原料:

瘦猪肉400克，水发海带600克，酱油100克，料酒5克，精盐4克，白糖7克，大料2瓣，葱段15克，姜片7克，香油8克

制作方法:

这道菜营养丰富，海带富含碘、钙、磷、铁，能促进骨骼、牙齿生长，是儿童良好的食疗保健食物，同时还可防治小儿缺铁性贫血。海带炖肉，营养价值更高，适宜幼儿食用。

制作:

1、将肉洗净，切成1.5厘米见方、0.5厘米厚的块；葱择洗干净，切成段；姜切片；海带择洗干净，用开水煮10分钟，切成小块待用。

2、将香油放入锅内，下入白糖炒成糖色，投入肉块、大料、葱段、姜片煸炒，视肉面上色，加入酱油、精盐、料酒，略炒一下，加入水（以漫过肉为度），用大火烧开后，转微火炖至八成烂，投入海带，再一同炖10分钟左右，海带入味即成。

特点：海带酥香，肉质软烂。

特点:

海带酥香，肉质软烂

所属菜系：其它菜系

海带粥

原料:

海带60克，普通大米（粳米）100克，陈皮1片，味精、盐、麻油少许。

制作方法:

"制作方法:

1.将海带浸透，洗净，切丝；大米、陈皮（浸软）洗净。

2.把全部用料放入开水锅中，大火煮开后，用文火煲成粥，调味供用。

注意：可改为甜粥，方法是加入绿豆60克同煮，并加适量的糖；也可不加糖作粥食用。

特点:

清热解暑，解毒生津，养颜减肥。

所属菜系：其它菜系

海带芥末沙司

原料:

水发海带500克，人造奶油50克，红辣椒面10克，芥末面15克，柠檬汁10克，白醋25克，牛奶200毫升，白糖15克。

制作方法:

1、水发海带上蒸锅干蒸半小时，取出，切片，待用。2、芥末粉用凉开水调开，放柠檬汁、人造奶油、红辣椒面、白糖、白醋、牛奶搅拌均匀，用清水烧开片刻，成芥末沙司。3、再将海带片放入芥末沙司中调匀，即可。

特点:

呈淡黄色，香辣适口。

所属菜系：法国名菜

海带鸭块汤

原料:

剖鸭500克，水发海带丝150克，姜20克，盐和胡椒面各5克，鲜汤2000克。

制作方法:

制法：将鸭子洗净，砍成块，用沸水氽一下捞起；海带丝漂洗干净；姜拍破；鲜汤入锅，下鸭块、姜、盐、胡椒面、海带丝，先旺火煮开，后用小火炖至鸭块酥烂时即可。

功效：清补健身，行滞散结。

用法：服食或佐餐用。

应用：适用于中老年人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清补健身，行滞散结

所属菜系：其它菜系

海底松银肺

原料:

海蜇头150克、猪肺750克。火腿35克。绍酒40克、葱25克、姜25克、盐12克、味精3克、鸡汤150克。

制作方法:

海蜇头撕去衣膜，洗净，入沸水中烫泡10分钟，使其酥软，捞出入清水中漂洗干净。将火腿改刀成马牙块，加入绍酒，上笼蒸酥烂。猪肺用清水灌拍，抽去肺内气管筋络（应保持完整），入开水锅中氽水洗净，装入砂锅，放葱姜、绍酒、鸡汤，用小火炖3~4小时，使其酥烂。将海蜇头下沸水中略烫，再用沸鸡汤套过一次，捞出连同火腿一起放入砂锅内，炖至沸，加精盐、味精略焖即成。

特点:

蜇头形似松枝，猪肺色白如银，酥烂如豆腐，入口即化。

所属菜系：江苏菜

海棠冬菇

原料:

冬菇80克(最好为24个), 猪肥膘肉50克, 鲜虾肉300克, 蟹黄40克, 鸡蛋2个, 南荠50克, 油菜芯4片。调料 白糖10克, 胡椒粉少许, 湿淀粉6克, 盐10在, 味精10克, 鸡汤适量。

制作方法:

"海棠冬菇

【所属菜系】 粤菜

【特点】 颜色精制, 鲜嫩清香, 营养丰富, 四季咸宜。

【原料】

主料冬菇80克(最好为24个), 猪肥膘肉50克, 鲜虾肉300克, 蟹黄40克, 鸡蛋2个, 南荠50克, 油菜芯4片。调料白糖10克, 胡椒粉少许, 湿淀粉6克, 盐10在, 味精10克, 鸡汤适量。

【制作过程】

(1)用开水把冬菇浸泡透后除梗, 再用鸡汤少许加盐, 糖煮熟, 去汤后用清洁干布擦净水分。(2)将虾肉、肥膘肉、南荠分别剁成胶, 混合一起后加入盐、味精、鸡蛋清及少许水, 搅拌均匀成馅。(3)将蟹黄切成细末。(4)把拌好的馅酿于冬菇内, 上面点缀蟹黄末, 再用油菜芯4片衬在四周, 即成半加工品。(5)将上述半加工品上笼屉用中火蒸10分钟左右, 取出后, 摆放于盘中, 挂少许薄芡即成。

特点:

无

所属菜系: 粤菜

海棠冬菇

原料:

冬菇80克(最好为24个),猪肥膘肉50克,鲜虾肉300克,蟹黄40克,鸡蛋2个,南荠50克,油菜芯4片。调料 白糖10克,胡椒粉少许,湿淀粉6克,盐10在,味精10克,鸡汤适量。

制作方法:

【制作过程】

(1)用开水把冬菇浸泡透后除梗,再用鸡汤少许加盐,糖煮熟,去汤后用清洁干布擦净水分。(2)将虾肉、肥膘肉、南荠分别剁成胶,混合一起后加入盐、味精、鸡蛋清及少许水,搅拌均匀成馅。(3)将蟹黄切成细末。(4)把拌好的馅酿于冬菇内,上面点缀蟹黄末,再用油菜芯4片衬在四周,即成半加工品。(5)将上述半加工品上笼屉用中火蒸10分钟左右,取出后,摆放于盘中,挂少许薄芡即成。

特点:

颜色精制,鲜嫩清香,营养丰富,四季咸宜

所属菜系: 粤菜

海棠冬菇

原料:

主料 冬菇80克(最好为24个), 猪肥膘肉50克, 鲜虾肉300克, 蟹黄40克, 鸡蛋2个, 南荠50克, 油菜芯4片。调料 白糖10克, 胡椒粉少许, 湿淀粉6克, 盐10在, 味精10克, 鸡汤适量。

制作方法:

(1) 用开水把冬菇浸泡透后除梗, 再用鸡汤少许加盐, 糖煮熟, 去汤后用清洁干布擦净水分。(2) 将虾肉、肥膘肉、南荠分别剁成胶, 混合一起后加入盐、味精、鸡蛋清及少许水, 搅拌均匀成馅。(3) 将蟹黄切成细末。(4) 把拌好的馅酿于冬菇内, 上面点缀蟹黄末, 再用油菜芯4片衬在四周, 即成半加工品。(5) 将上述半加工品上笼屉用中火蒸10分钟左右, 取出后, 摆放于盘中, 挂少许薄芡即成。

特点:

颜色精制, 鲜嫩清香, 营养丰富, 四季咸宜。

所属菜系: 粤菜

海狗肾人参酒

原料:

海狗肾1具，人参15克，好白酒或好米酒1000毫升。

制作方法:

制法：先将海狗肾酒浸，变软后切片，再同人参一起放入酒中浸泡，封盖，10天后可开封饮用。

功效：补肾壮阳，强身健脑。

用法：每日2次，每次1小杯。

应用：适用于肾虚引起的疲劳乏力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾壮阳，强身健脑

所属菜系：其它菜系

海狗肾炖鸡

原料:

海狗肾30克，淮山药、杞子各15克，杜仲、巴戟天各9克，生仔鸡1只（约500克，不超过750克），调味品适量。

制作方法:

制法：海狗肾切成薄片，小碗盛着，以一汤匙烧酒浸润，隔晚取用。把仔鸡洗净去毛和内脏，与海狗肾、淮山药、巴戟天一起放入大型炖锅内，注下八成滚开水，盖好后放火上炖4小时，便可调味食用。

功效：温肾壮阳。

用法：每周食2次，连用1个月。

应用：适用于肾阳虚之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

温肾壮阳

所属菜系：其它菜系

海米冬瓜

原料:

冬瓜500克，海米50克，绍酒1茶匙，水淀粉1茶匙，葱末、姜末各1茶匙，盐、鸡粉各适量。

制作方法:

1、将冬瓜削去外皮，去瓢、籽，洗净切成片，用少许盐腌10分钟左右，沥干水分待用；将海米用温水泡软。2、炒锅置旺火上，放油烧至六成热，倒入冬瓜片，待冬瓜皮色翠绿时捞出沥干油待用。3、炒锅留少许底油，烧热，爆香葱末、姜末，加入半杯水、鸡粉、绍酒、盐和海米，烧开后放入冬瓜片，用旺火烧开，转用小火焖烧，冬瓜熟透且入味后，下水淀粉勾芡，炒匀即可出锅。

特点:

"汁浓味鲜,瓜嫩爽滑.

所属菜系: 浙江菜

海米冬瓜汤

原料:

冬瓜250克，海米15克、熟猪油10克、精盐4克、味精2克、葱花2克、高汤或清水250克。

制作方法:

"1.将冬瓜去皮去瓤、洗净，切成长4.5厘米，厚2厘米的片；海米用温水洗去泥沙待用。

2.将锅放在旺火上、加入高汤烧开，再投入冬瓜，海米和精盐，烧10分钟左右，待冬瓜煮熟，加入葱花、味精和熟猪油即成。

特点:

汤鲜味美，清淡爽口。

所属菜系：其他

海米冬瓜汤

原料:

冬瓜250克，海米15克、熟猪油10克、精盐4克、味精2克、葱花2克、高汤或清水250克。

制作方法:

1.将冬瓜去皮去瓢、洗净，切成长4.5厘米，厚2厘米的片；海米用温水洗去泥沙待用。 2.将锅放在旺火上、加入高汤烧开，再投入冬瓜，海米和精盐，烧10分钟左右，待冬瓜煮熟，加入葱花、味精和熟猪油即成。

特点:

汤鲜味美，清淡爽口。

所属菜系：浙江菜

海米拌油菜

原料:

油菜250克、海米15克、盐15克、酱油10克、醋10克、葱花10克、姜末5克、香油1汤匙。

制作方法:

1.先将油菜择洗干净，直刀切成1.5厘米长段，下开水锅焯熟。捞出控去水分，用盐调拌均匀，装入盘子里。2.将海米泡开，直刀切成小块，与油菜段拌在一起。最后将酱油、醋、香油、葱花、姜末调成汁，浇在菜里，调拌均匀即可。

特点:

色如翡翠、滋味醇厚。

所属菜系：浙江菜

海米拌莴笋

原料:

莴笋400克、水发海米10克，精盐10克、味精、发好的芥末、醋、香油、姜丝、蒜片、辣椒油各少许。

制作方法:

1.将莴笋削去老皮，切成细丝，放盘内，加少许精盐腌一会，放冷水内洗净盐味，控干水分。2.将莴笋丝放盘内，放上海米、姜丝、蒜片、醋、精盐、味精、芥末、辣椒油、香油拌匀即可上桌食用。

特点:

清淡，脆嫩，香辣。

所属菜系：浙江菜

海米拌菜花

原料:

菜花400克，海米2汤匙，精盐2汤匙，香油2汤匙，味精少许

制作方法:

1.将菜花的根和叶切除，整株菜花溃洗干净。 2.取一盆，放适量水，加一汤匙盐，然后将菜花在稀盐水内泡10分钟，捞出，再用清水洗净后，切成小朵花，放沸水锅内烫熟即捞出，沥水晾凉，放盘内加入精盐，味精拌匀腌10分钟。 3.将海米洗净，用热水泡发后，切成碎米，撒在菜花上，淋上香油即成。

特点:

菜花色白，味鲜爽口

所属菜系：浙江菜

海米拌黄瓜

原料:

黄瓜250克，海米35克，盐、酱油、醋、味精香油适量。

制作方法:

1、将黄瓜洗净，适成大粗条；将海米洗净，用温水泡发，大的切校 2、黄瓜堆在盘内成馒头形，海米撒在上面。浇上盐、酱油、醋、味精、香油兑成的汁即可。

特点:

"香脆可口,鲜咸适宜.

所属菜系：浙江菜

海米炒蕨菜

原料:

蕨菜400克，水发海米50克，精盐2克，料酒15克，白糖20克，豉克，味精2克，生姜10克，水淀粉10克，鸡汤50毫升，辣椒面5克，酱油10克，芝麻油5克，芝麻15克（焙好）

制作方法:

蕨菜学名蕨，又叫蕨菜芽、蕨根、如意菜、猫爪子菜、龙头菜、拳头菜、鸡爪爬，乌糯等，在亚洲分布很广。为多年生草本植物，株高约30厘米，喜欢生长在山地、原野、牙期在春天呈猫爪状，牙叶尖端呈卷曲状，是一种比较名贵，较有很高营养价值的医用野蔬，烹制菜品则质地鲜美，脆嫩爽口，清香柔滑，色香味营养俱佳。1、将蕨菜择去老茎，用开水焯过，切成6厘米长的段 2、海米水发后，洗净，放入瓷碗内，加料酒及清水上蒸锅蒸软 3、生姜去皮，洗净，切成细末，待用 4、炒锅烧热放入豆油，烧五成热时，投入姜末、辣椒面炸出香味，下入蕨菜略为煸炒后，将蒸好的海米及其汤汁倒入，同时，加入精盐、白糖、酱油炒匀，放鸡汤烧开，待蕨菜稍变软时（不宜过于炒熟），加味精，勾水淀粉薄芡，淋芝麻油，出锅，入盘，撒匀焙好的芝麻，即可 5、注意：未经开水焯过的蕨菜易致癌

特点:

鲜嫩柔滑，清香溢口，咸辣甜香

所属菜系：韩国

海米烧茄子

原料:

茄子500克，海米25克，酱油2茶匙，盐、糖各少许，葱末、姜末各1汤匙。

制作方法:

1、将茄子切成滚刀块，放入清水中浸泡片刻，捞出待用；把海米放入碗中，用开水浸泡，泡软后去杂洗净，泡海米的水留用。2、炒锅置中火上，放入油3汤匙烧热，下葱末、姜末炒香，放入茄子块和泡好的海米，约炒2分钟后，加入酱油、盐、糖和泡海米的水炒匀，转用小火焖烧10分钟后即可。

特点:

"柔软润香,鲜咸适宜.(请酌情放盐，以免太咸；烧茄子要熟烂而不失其形)

所属菜系：浙江菜

海米烧茄子

原料:

茄子500克，海米25克，酱油2茶匙，盐、糖各少许，葱末、姜末各1汤匙。

制作方法:

1、将茄子切成滚刀块，放入清水中浸泡片刻，捞出待用；把海米放入碗中，用开水浸泡，泡软后去杂洗净，泡海米的水留用。2、炒锅置中火上，放入油3汤匙烧热，下葱末、姜末炒香，放入茄子块和泡好的海米，约炒2分钟后，加入酱油、盐、糖和泡海米的水炒匀，转用小火焖烧10分钟后即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

海米烧菜花

原料:

新鲜菜花400克，水发海米50克，葱段50克，水淀粉1茶匙，绍酒半茶匙，盐、鸡粉各适量。

制作方法:

1、把菜花洗净，掰成小块，放入开水锅中烫至断生，捞出用凉水过凉，捞出沥干水分待用。2、炒锅置中火上，加入油4汤匙，烧至温热，下葱段炸至金黄色捞出不要；随后烹入绍酒，加入约4汤匙水和少许鸡粉，下海米、菜花、盐，烧至入味，用水淀粉勾芡，出锅即成。

特点:

此菜中的水淀粉勾的是稀芡；可切适量火腿末，待菜花出锅后撒在上面，好吃好看。

所属菜系：浙江菜

海米烧菜花

原料:

新鲜菜花400克，水发海米50克，葱段50克，水淀粉1茶匙，绍酒半茶匙，盐、鸡粉各适量。

制作方法:

1、把菜花洗净，掰成小块，放入开水锅中烫至断生，捞出用凉水过凉，捞出沥干水分待用。2、炒锅置中火上，加入油4汤匙，烧至温热，下葱段炸至金黄色捞出不要；随后烹入绍酒，加入约4汤匙水和少许鸡粉，下海米、菜花、盐，烧至入味，用水淀粉勾芡，出锅即成。

特点:

味道鲜美，清脆可口。

所属菜系：浙江菜

海米烧萝卜

原料:

萝卜250克，海米25克，盐、味精。

制作方法:

1、将萝卜洗净，去皮，适当切块待用；将海米洗净，用温水泡发。2、炒锅上火，加适量油烧热，投入萝卜煸炒；加适量盐炒匀，再放海米及少量水，烧至萝卜熟透入味，加味精即可出锅。

特点:

味道香嫩可口

所属菜系：浙江菜

海米珍珠笋

原料:

珍珠笋350克；水发海米50克。

制作方法:

1.珍珠笋顺身切成两半，焯水，用冷水控干； 2.香油烧5成热时，炸姜末，烹料酒，放入海米、珍珠笋、高汤、精盐，颠炒装盘即成。

特点:

所属菜系：鲁菜

海米珍珠筴

原料:

珍珠筴350克

制作方法:

"原料：

珍珠筴350克

水發海米50克

制法

珍珠筴順身切兩半，焯水，用冷水過涼后控干。

香油燒5成熟時，炸姜末，烹料酒，放入海米，珍珠筴，高湯，精鹽，顛燒裝盞即成。

特点:

所属菜系：孔府菜

海米白菜汤

原料:

白菜心250克，海米50克，火腿10克，水发香菇4个。鸡油2.5克，精盐4克，味精2克，高汤500克。

制作方法:

1.将白菜心切成3厘米长、1厘米宽的条，用沸水稍烫，捞出控净水。海米用温水泡好，火腿切成1.5厘米长的条片。把香菇摘洗干净，挤干水分，一切两半。2.锅内加入高汤。火腿、香菇、海米、白菜条、精盐，烧开，撇去浮沫，待白菜软料时加入味精，淋上鸡油，盛入汤碗。

特点:

汤清味鲜，爽口。

所属菜系：浙江菜

海米萝卜汤

原料:

白萝卜100克，海米适量，盐、味精、绍酒适量，葱末少许，清汤500克。

制作方法:

1、将萝卜洗净，去皮，切成细丝待用；将海米洗净。2、炒锅中倒入1汤匙油，用葱末炆锅，随即加入绍酒、清汤，把萝卜丝、海米同时下锅，待汤烧开，萝卜丝熟后，加入味精、盐调味，撇去浮沫即成。

特点:

"味道香甜,内含丰富营养.

所属菜系: 浙江菜

海米豇豆

原料:

豇豆250克，海米50克，蒜末，香油、盐、味精适量。

制作方法:

1、将豇豆洗净，切成3厘米左右的段，盛于碗内待用；海米用沸水泡发。2、将沸水冲入盛有豇豆的碗内，浸泡至豇豆无生味，捞出豇豆盛于盘中。3、加海米、蒜末、香油、盐、味精拌匀即可。

特点:

"色泽翠绿,鲜咸爽口.

所属菜系：浙江菜

海红鱼唇

原料:

水发鱼唇...750克, 精盐...25克, 蟹黄...125克, 葱段...10克, 红胡萝卜...100克, 姜块...5克, 湿淀粉...15克, 鸡鸭汤...600克, 绍酒...20克, 熟猪油...125克, 味精...7.5克。

制作方法:

"海红鱼唇

配料:

水发鱼唇...750克, 精盐...25克, 蟹黄...125克, 葱段...10克, 红胡萝卜...100克, 姜块...5克, 湿淀粉...15克, 鸡鸭汤...600克, 绍酒...20克, 熟猪油...125克, 味精...7.5克。

制作方法:

1、水发鱼唇用凉水洗净, 切成长10厘米、宽1.65厘米的条, 放入开水锅里氽一下, 初步去掉腥味。捞出后检查一下, 把比较软的挑出来, 放在碗中待用; 把羶比较硬的放在另一碗中, 加入绍酒5克、精盐1克、味精2.5克、葱段、姜块和鸡鸭汤300克。上屉用旺火蒸约10分钟, 直蒸到鱼唇象豆腐一样柔软时取出。然后, 将以上两碗鱼唇合在一起, 滗去原汤待用。

2、将胡萝卜洗净削去皮, 切成细丝。把熟猪油倒入炒锅中, 用旺火烧至三四成热, 放入胡萝卜丝, 立即改用微火炸10分钟。待猪油变成红色后, 捞出胡萝卜丝, 史留红油待用。

3、将鸡鸭汤100克倒入炒锅中, 加入精盐0.5克、绍酒5克、味精1.5克, 放入鱼唇, 随即用微火煨煮。待汤烧开后, 滗去汤, 将鱼唇整齐摆在盘中。

4、将炒锅置于火上, 倒入一半红油, 放入蟹黄和绍酒5克、精盐0.5克、味精2克、鸡鸭汤100克, 用旺火炖至6至7分钟, 使红油和绍酒等味都渗入蟹黄中。待蟹黄成为碎末时, 再淋入调稀的湿淀粉勾芡, 使汁变稠。这时, 端下炒锅, 倒入剩下的一半红油, 炒成蟹黄红汁烧在鱼唇上即成。

注意:

- 1、鱼唇蒸不要过久，防止将鱼唇蒸化。
- 2、煸炒胡萝卜丝，用小火，应避免胡萝卜丝炸糊，油色不能变红。
- 3、淀粉勾芡后的浓度以能挂住手勺为度。

风味特点：

1、鱼唇：用梨头鲛和鲨鱼等鱼的上唇加工而成。梨头鲛的唇最好，呈“△”形，色近似白，有光泽，透明度大，质量好。广东的湛江、汕头、福建宁德、山东沿海、海南岛、浙江舟山、温州等地均有产。

2、“海红鱼唇”是北京仿膳饭庄的名菜之一该店坐落在北海公园琼岛迤北。辛亥革命后，清宫御膳房的厨师先后流散到民间。1925年，曾在清宫菜库当差的赵仁斋，在北海公园开设了一个饭馆，聘来几位原清宫的厨师，仿照清宫御膳的作法，制作各种菜点，因而取名仿膳。其菜品主要的特点是选料精，制作细，色彩美观，质味醇鲜，独具一格，别有风味。

3、此菜蟹黄调味，胡萝卜取色，汁浓味厚、色泽红润、柔软有劲，蟹味浓郁，适于秋季蟹肥时制作。

特点：

所属菜系：北京菜

海红鱼唇

原料:

"发鱼唇750克,精盐25克,蟹黄125克,葱段10克,红胡萝卜100克,姜块5克,湿淀粉15克,鸡鸭汤600克,绍酒20克,熟猪油125克,味精7.5克

制作方法:

1、水发鱼唇用凉水洗净,切成长10厘米、宽1.65厘米的条,放入开水锅里氽一下,初步去掉腥味。捞出后检查一下,把比较软的挑出来,放在碗中待用;把蓁比较硬的放在另一碗中,加入绍酒5克、精盐1克、味精2.5克、葱段、姜块和鸡鸭汤300克。上屉用旺火蒸约10分钟,直蒸到鱼唇象豆腐一样柔软时取出。然后,将以上两碗鱼唇合在一起,滗去原汤待用。2、将胡萝卜洗净削去皮,切成细丝。把熟猪油倒入炒锅中,用旺火烧至三四成热,放入胡萝卜丝,立即改用微火炸10分钟。待猪油变成红色后,捞出胡萝卜丝,史留红油待用。3、将鸡鸭汤100克倒入炒锅中,加入精盐0.5克、绍酒5克、味精1.5克,放入鱼唇,随即用微火煨煮。待汤烧开后,滗去汤,将鱼唇整齐摆在盘中。4、将炒锅置于火上,倒入一半红油,放入蟹黄和绍酒5克、精盐0.5克、味精2克、鸡鸭汤100克,用旺火炖至6至7分钟,使红油和绍酒等味都渗入蟹黄中。待蟹黄成为碎末时,再淋入调稀的湿淀粉勾芡,使汁变稠。这时,端下炒锅,倒入剩下的一半红油,炒成蟹黄红汁烧在鱼唇上即成。注意: 1、鱼唇蒸不要过久,防止将鱼唇蒸化。2、煸炒胡萝卜丝,用小火,应避免胡萝卜丝炸糊,油色不能变红。3、淀粉勾芡后的浓度以能挂住手勺为度。

特点:

此菜蟹黄调味,胡萝卜取色,汁浓味厚、色泽红润、柔软有劲,蟹味浓郁,适于秋季蟹肥时制作

所属菜系: 京菜

海虾豆腐汤

原料:

鲜海虾30克，豆腐200克，葱、姜末、盐、味精各适量。

制作方法:

制法：海虾洗净，去头及硬壳；豆腐切成小块，共放入锅内煮半个小时，后加入葱、姜末、盐、味精调味即可。

功效：补肾壮阳。

用法：佐餐食用。

应用：适用于肾阳虚弱引起的阳痿不举，面色无华，腰膝酸软，浑身无力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾壮阳

所属菜系：其它菜系

海蜇荸荠汤

原料:

海蜇80克，鲜荸荠35克。

制作方法:

制法：将海花蜇用温水泡发，冲洗干净，用刀切碎，待用。把鲜荸荠洗净，去皮，再用清水冲洗，待用。将切碎的海蜇和荸荠一齐放入洗净的沙锅内，加清水适量，置于旺火上煮沸后，改小火煮1小时，煮好后，将汤倒入碗内。

功效：养阴清热，润肺止咳。

用法：上量1日分2次服食。

应用：适用于阴血内热者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

养阴清热，润肺止咳

所属菜系：其它菜系

海蜇荸荠汤

原料:

海蜇皮50克 荸荠100克【来源】《新中医》

制作方法:

海蜇皮洗净，荸荠去皮切片同煮汤。【用法】吃海蜇皮、荸荠，饮汤，每日2次。

特点:

清热化痰，滋阴润肺。适用于阴虚阳亢的高血压患者。

所属菜系：其他

海蜇马蹄汤

原料:

鲜海蜇 500 克, 猪瘦肉 50 克, 马蹄 500 克, 生姜 1 片。

制作方法:

"做法

(1) 海蜇洗数次, 洗去咸味和细沙, 切丝。

(2) 马蹄去皮, 洗净, 切开两半, 猪瘦肉洗净, 切片, 用油、盐稍腌。

(3) 把海蜇、马蹄放入锅内, 加清水适量, 武火煮沸后, 文火煲半小时, 放入猪瘦肉片和姜片, 煲几分钟, 调味供用。

说明

汤中海蜇又名水母, 性味咸平, 能清热滋阴、软坚化痰, 《医林纂要》曰其“补心益肺, 滋阴化痰, 去结核, 行邪湿, 解渴醒酒, 止嗽除烦。”本品含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、灰分、钙、磷、碘、烟酸、维生素 (b1、b2) 等成分。马蹄又名荸荠, 性味甘寒, 功能清热生津、凉血解毒, 并能化痰、通便, 《得配本草》曰其“消坚积, 止消渴, 疗黄疸, 除胸中实热”, 《大明本草》又曰其“开胃下食”。海蜇配马蹄, 具有清热生津、滋养胃阴的作用, 《温热经纬》中记载的雪羹汤, 其组成就是海蜇与马蹄, 主要用以治疗温热并邪热伤胃阴之症。另外, 猪瘦肉能滋阴润燥, 亦为治热病伤津之常用品, 且肉味鲜美, 可增加汤味鲜甜可口。生姜能和胃。合而为汤, 清润而不寒, 是养胃生津之佳汤。

注意

湿痰内盛者不宜用本汤。

特点:

清热生津, 散结化痰。热性病, 邪热伤胃阴, 症见口燥咽干而渴, 或大便秘结; 或肺热咳嗽、痰浓黄稠。

所属菜系: 其它菜系

海陆煲

原料:

药材甘草2钱、炒扁豆2钱、白术2钱、黄耆2钱、茯苓2钱、红枣6颗
材料鸡胸肉半杯、蛤蜊1斤、嫩姜6片
调味料酒1大匙、盐1小匙、糖1小匙、麻油2小匙

制作方法:

1、药材用清水冲洗净后沥开 2、将所有药材放入汤锅中用8杯水熬成4杯汤汁备用 3、鸡胸肉切丁蛤蜊先泡水吐沙、嫩姜切丝 4、鸡丁嫩姜丝放入熬好的汤锅中略煮。 5、待鸡肉熟饮、再放入蛤蜊及调味料调味 6、煮到蛤蜊全部张开，即可食用

特点:

味道鲜美，本色本味。

所属菜系：浙江菜

海马酒

原料:

海马50克，白酒50毫升。

制作方法:

制法：将海马焙干研末，与白酒同纳入事先洗净的容器中，密封，置于阴凉干燥处，浸泡2日，即可饮用。

功效：补肾壮阳，调气活血。

用法：每次20毫升，每日1--2次。

应用：适用于肾阳虚性欲减退，腰膝无力，不育者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾壮阳，调气活血

所属菜系：其它菜系

海鲜刺身

原料:

"海鲜: 新鲜的加吉鱼、三文鱼、金枪鱼、北极贝,裙带菜,白萝卜, 切成均匀的细丝,调味品:绿芥末、日本酱油

制作方法:

1.把萝卜丝码在盘子底下,把裙带菜码一些在萝卜丝上。2.把海鲜切成长约5cm、厚约1cm左右的细条,铺在萝卜丝上。要点: 1.萝卜丝可用专用工具切出。2.要想萝卜丝看上去亮一些,可将切好的萝卜丝放在凉水中泡一会儿。3.海鲜可以上自由市场去买,这样比在超市节省很多钱,而且比较新鲜。4.所有的用料均不需再放任何作料,吃的时候蘸绿芥末和日本酱油即可

特点:

所属菜系: 日本料理

海鲜拼盘

原料:

"鲜花一朵,尤鱼、海参、虾肉、鲜贝、熟鸡块、鱼片、冬笋、盐、味精、胡椒粉、姜末、料酒、水淀粉等调料

制作方法:

"①鲜花入杯中倒扣在盘中间,尤鱼、海参、虾肉、鲜贝、熟鸡块、鱼片、冬笋用沸水焯一下捞出,码放在鲜花周围; ②汤勺内放入高汤、盐、味精、胡椒粉、姜末、料酒烧开淋入水淀粉勾芡浇在菜上即可。

特点:

川菜

所属菜系: 川菜

海鲜豆腐羹

原料:

面粉500、黄油150克、糖粉500克(实耗300克)、鸡蛋150克、盐鸭蛋黄(熟)100克、洗沙100克、水果罐头适量、泡达粉10克、香兰素5克、精炼油1500克(实耗50克)。

制作方法:

"1.将豆腐去掉外部表皮,切成长4厘米、宽0.5厘米、厚0.5厘米的条,用开水焯过备用。牛肉切成丝。

2.将牛肉汤往入炒锅中,开锅后去掉泡沫,加入料酒、盐、味精,然后将豆腐放入,开锅后加入牛肉丝,西红柿、香菇、木耳、笋丝,拌匀后,盛入场碗中,撕撒葱丝即可。

特点:

所属菜系: 其他

海鲜豆腐羹

原料:

"豆腐150克,牛肉50克,西红柿50克香菇少许,葱15克木耳、笋丝各少许,牛肉汤500克盐3克,味精3克料酒2克。

制作方法:

"①将豆腐去掉外部表皮,切成长4厘米、宽0.5厘米、厚0.5厘米的条,用开水焯过备用。牛肉切成丝。②将牛肉汤往入炒锅中,开锅后去掉泡沫,加入料酒、盐、味精,然后将豆腐放入,开锅后加入牛肉丝,西红柿、香菇、木耳、笋丝,拌匀后,盛入汤碗中,撒葱丝即可。

特点:

所属菜系: 闽菜

海鲜铁锅烧

原料:

原料: 鱼肚50克、海参50克、鲜虾75克、冬笋50克、菜心酌量。

调料: 密制上汤、料酒、味精、盐、胡椒粉、葱、姜、香料各适量。

制作方法:

(1) 鱼肚、海参、鲜虾、冬笋、菜心分别氽水后放入上汤中浸3分钟, 然后沥干水分。(2) 炒锅烧热, 用葱、姜炝锅, 然后注入上汤, 倒入鱼肚、海参、鲜虾、冬笋等原料, 置火上烧滚后盛入预热过的铁锅中, 放在烧架上点上酒精, 待烧开后即可食用。

特点:

所属菜系: 浙江菜

海鳗汤

原料:

海鳗150克，黄油75克，胡萝卜4根，萝卜2根，韭葱2根，葱头2个，香叶1片，芹菜1棵，香芹叶10克。精盐、胡椒粉各适量。

制作方法:

1. 海鳗最好是买鱼头后面的一大块、鱼尾前一块和一部分鱼头，洗干净，靠鱼头的前段鱼块留下备用。各种蔬菜去皮，洗净。2. 600毫升清水入锅，放入鱼头和靠近鱼尾的鱼块(多刺)，加入蒜瓣、葱头、1根胡萝卜及香叶，加盐和胡椒粉烧开，煮半小时，汤用漏勺过滤。3. 胡萝卜、萝卜、韭葱均切成小块，取一半黄油入平底锅，倒入各种蔬菜，翻炒均匀出香味，再倒入过滤后的汤。小火煨煮烧开，放入鱼块，小火煨煮15分钟。4. 食用前，捞出色块，去皮，去鱼刺，压碎鱼肉，放入汤里、肥汤都倒入盆里，撒入切碎的香芹叶，加入余下的黄油块，搅拌化开，即成。

特点:

色泽诱人，鲜浓香服，鱼香宜人。

所属菜系：法国名菜

海鳗鸡骨汤

原料:

海鳗400克. 牛蒡1/2根. 鲜冬菇4朵. 红萝卜1/4根. 独活5厘米. 西芹1/4根. 三叶芹1束. 鸡汤600毫升(鸡骨5只份量、水5升、瓜状昆布2片). 黑胡椒适量. 淡口酱油2茶匙. 盐1/2茶匙. 酒1茶匙. 醋. 炸油

制作方法:

一、制作鸡骨汤: 把鸡骨焯至发白。用水洗去多余脂肪、血污。把鸡骨、昆布、水放入锅, 用旺火煮。煮沸, 改用微火。撇出汤末, 去除怪味。使汤保留滚的状态, 熬到二成(水熬去一半)。用法兰绒布过滤。二、各种材料的处理: 海鳗—连皮带骨刺切成肉片, 放入170-175℃油中, 炸至表面变色。牛蒡—用棕刷刷净表面, 纵向切刻刀纹; 放菜板上, 向削铅笔那样, 边用手转动牛蒡, 边削竹片(竹叶状); 用醋漂洗, 去除涩味, 中间换几次水; 漂洗后将水沥干。鲜冬菇—切去硬蒂, 再切成薄片。独活—切成3厘米长段, 厚削皮, 旋削带状薄片; 叠起切成细丝, 用醋水漂洗。红萝卜—切成3厘米长段, 纵向切成两半, 切口朝下, 横削薄片; 叠起切成细丝。西芹—去筋, 切成3厘米长段, 顺纤维切成细丝。三、装碗: 加热鸡汤, 煮沸, 放入沥干的各种配菜, 稍煮, 去掉异味。用盐、淡口酱油调味后, 放入海鳗鱼片, 用酒调味, 撒入三叶芹筋。用胡椒瓶, 把黑胡椒撒入瓶内。

特点:

所属菜系: 日本料理

海龙结莲花汤

原料:

材料: 干莲花2朵, 新鲜莲子300克, 胡萝卜75克, 海带结150克;
调味料: 盐1小匙

制作方法:

做法:

1.干莲花、海带均洗净; 新鲜莲子洗净, 去绿心; 胡萝卜洗净, 去皮, 切块备用。

2.莲子、胡萝卜放入锅, 倒入5杯水煮开, 改小火煮至熟, 加入海带结煮软, 再加入干莲花煮开, 最后加盐调味即可。

注意: 选择各种型态的海带来制作效果都不错, 不过要注意的是: 不同种类的海带因厚薄与硬度不同, 所煮的时间也要做出相应的调整。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此汤具有滋养细胞和提高细胞活性的功效, 能帮助细胞延缓衰老, 维持肌肤弹性与光泽。

所属菜系: 其它菜系

涂抹面包片

原料:

主料 面包适量。辅料 红果酱、草莓酱、苹果酱、黄油、蜂蜜、香草糖、巧克力丝、碎果仁、调味菜末等各适量。

制作方法:

1、将面包切成片。2、根据婴儿的口味，分别在面包片上抹上红果酱、草莓酱、苹果酱、黄油、蜂蜜、香草糖、巧克力丝、碎果仁、调味菜末等，即可给婴儿食用。

特点:

所属菜系: 其他

涟水鸡糕

原料:

净鸡脯肉300克。猪肥膘50克、桂鱼肉50克、红樱桃5克、菜心25克、冬菇10克、蛋黄25克、蛋清25克。豌豆粉30克，葱姜汁15克，精盐8克、绍酒25克、味精2克。

制作方法:

将鸡脯肉，肥膘、桂鱼肉洗净，分别斩成细茸，同放盆内，加豌豆粉、蛋清、葱姜汁、精盐、绍酒、味精搅拌成糊。取凹瓷盆一个，内抹熟猪油，将4/5的糊倒入盆中抹平，然后再在剩余的糊中加入蛋黄，搅匀后取一半轻轻覆盖在盆内的鸡糊上，入笼蒸15分钟至熟取出，将鸡糕从盆中倒出冷透，把另一半蛋黄鸡糊下油锅炸成小圆子待用。将鸡糕改刀成长方形薄片，摆在盆中成花盆状。菜心做成万年青的茎叶。再镶上油炸的黄圆子和樱桃，放上海米及水发香菇，上笼蒸5分钟取出。锅上火舀入鸡汤，加精盐、味精，勾芡，浇在“万年青”上即成。

特点:

鸡糕细嫩，造形雅致，营养丰富，深受老人喜爱。

所属菜系：江苏菜

润泽肌肤良方，草莓甜品diy

原料:

草莓+雪梨: 雪梨1/2, 草莓140克, 糖3匙, 肉桂粉3匙, 清水120克, 清水40克(后下)。草莓+菠萝+水蜜桃: 材料: 糖50克, 清水150克, 草莓80克, 纯味低脂乳酪260克, 糖水120克, 菠萝3片, 蜜桃130克。

制作方法:

步骤:

- 1、雪梨去皮后, 将草莓和120克清水、糖搅匀。
- 2、加入肉桂粉, 用微火煮15分钟。入于甜品碟上, 最后将清水40克加入剩下的草莓酱, 再煮5分钟。
- 3、将酱汁淋在雪梨上, 用白巧克力酱装饰。可热食也可冻食。

步骤:

- 1、将糖(50克)与清水(150克)混合煮成糖水, 放凉备用。
- 2、将草莓、纯味低脂乳酪、糖水、蜜桃分别用搅拌机搅匀。
- 3、放入冰霜冰冻, 用铁匙刮起放于玻璃杯中, 加生果粒装饰即可。

来源: 金羊网——新闻周刊

特点:

草莓不仅外表好看, 其体内含有丰富的维他命a、b、c及多种氨基酸、天然果酸, 能使肌肤更润泽嫩滑。

所属菜系: 甜品

润燥热咳饮

原料:

大雪梨 1 个，蜜糖半茶匙。药物：川贝母 1 5 克（打烂为粉末）。

制作方法:

做法

大雪梨去蒂挖心留皮，梨孔放入川贝及蜜糖，置炖盅，隔水炖 1 小时，即可饮食。

说明

小孩不愿意打针食苦茶（中药），此方最适合使用。凡感冒余热有咳者均合。

特点:

感冒已愈，风热难清，仍留余咳，饮此汤能愈。

所属菜系：粤菜

润燥黄豆肉排汤

原料:

黄豆（大豆） 1 0 0 克，肉排骨 2 5 0 克。

制作方法:

做法

黄豆略先浸 1 5 分钟，肉排骨洗净后用少许盐腌擦半小时，然后斩开放入煲中，加入黄豆、水 4 至 5 碗，文火煲至 2 小时，拭豆稔即汤成，食饮随意，全家适用。

说明

黄豆含丰富蛋白质、脂肪、维生素 B1 等，少食长食有益，多食则令人肥胖

特点:

此汤有除湿热、祛湿气、肠胃燥结、解毒、治疗脚气、湿痹等功效

所属菜系：粤菜

润肤止痒药膳粥

原料:

材料：糙米1杯，何首乌，黄精各19克，百合11克，白果8克，红枣10颗；调味料：蜂蜜1大匙

制作方法:

做法:

1.何首乌、黄精均洗净、放入纱布袋中包好；糙米、百合、白果、红枣均洗净备用。

2.所有材料放入锅中，加入10杯水煮至糜烂，熄火，待凉加入蜂蜜调匀即可。

注意：做好的粥只要放进密封容器或是以保鲜膜包好，放进冰箱冷藏可以保存4--5天，平时以少量多次的食用方式，更有助于皮肤的滋养。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此粥极具滋润皮肤的功效，可以改善皮肤因干燥而引起的发痒、发炎症状，并具有补血和养肝的作用，更能增加皮肤白里透红的光泽。血压低者可不加白果。

所属菜系：其它菜系

润肺菜干汤

原料:

猪肺 1 副、白菜干 2 0 0 克。药物: 罗汉果半个、光杏仁 2 0 克、蜜枣 8 粒。

制作方法:

"

做法

猪肺灌水洗净切块，白菜干浸洗切段，加罗汉果、光杏仁、清水 8 碗，煲 3 小时，饮汤食猪肺。

说明

中医远早记述有以形补形，但猪肺性平，配以菜干、罗汉果、杏仁，则有清润除燥为主之作用。夏秋两季极宜全家合用之汤水。

特点:

清热润肺，祛呼吸道各脏器伏热、痰浊。

所属菜系: 粤菜

润肺银耳汤

原料:

水发银耳400克，荸荠100克，甜杏仁10克，桂圆肉30克，姜、葱、盐、白糖、味精、花生油、玫瑰露酒等各适量。

制作方法:

制法：先将荸荠削皮，洗净，切碎放入沙锅中，加水煮2小时，取汁备用；杏仁去皮，入开水锅煮10分钟，再入清水中漂去苦味，放碗中加清水100毫升；桂圆肉洗净，与杏仁一起入笼蒸50分钟取出，备用。将银耳入沸水煮片刻捞出，炒锅置中火上，加花生油少许，加葱、姜、精盐和水，把银耳放入煮3分钟捞出，放在蒸锅内，加荸荠汁、精盐、玫瑰露酒、白糖入笼蒸50分钟，然后放入杏仁、桂圆蒸15分钟，加味精即成。

功效：滋阴润肺，养血润肠。

用法：佐餐食用。

应用：适用于阴血不足之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴润肺，养血润肠

所属菜系：其它菜系

润肺霸王花枇杷叶猪肺汤

原料:

霸王花一两、新鲜枇杷叶二两、蜜枣两枚、南杏四钱、北杏三钱、猪肺一个

制作方法:

(此汤有清肺热、润燥、润肺止咳、化痰下气的功效)

主治！润肺止咳化痰下气清热润燥

制法！一、将猪肺的喉部套入水龙头上，灌入水令猪肺胀大充满水，用手挤压水出。反复不停洗多次，将猪肺洗至白色，再将猪肺切成块状，放入滚水中煮五分钟，捞起。二、新鲜枇杷叶擦去背面绒毛，用水洗净。三、霸王花、蜜枣、南杏、北杏分别用水洗净，南杏、北杏去衣。四、将以上材料全部放入煲内，加入适量水，中火煲两小时，加入幼盐调味，即可以饮用。

特点:

清肺热、润燥、润肺止咳、化痰下气

所属菜系：其它菜系

涮羊肉

原料:

羊肉片100克，大葱50克，粉条10克，大白菜200克，韭菜花10克，香油5克，麻酱、味精及盐各适量。

制作方法:

制法：大葱洗净，切长段斜片；粉条浸软；大白菜洗净，切大块；韭菜花择洗干净，切长段；火锅中放适量鲜汤，加入香油、麻酱、味精、盐煮开后，加入粉条、大葱、韭菜花及大白菜，火锅煮沸后，随吃随放入羊肉片汆一下或汆透吃。

功效：补钙，补血、暖胃、去寒。

用法：佐餐食用。

应用：适用于胃寒纳差，胃脘冷痛，畏寒肢冷者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补钙，补血、暖胃、去寒

所属菜系：其它菜系

涮羊肉

原料:

羊肉片500克，粉丝100克，白菜250克，

制作方法:

"原料

羊肉片500克，粉丝100克，白菜250克，

芝麻酱、腌韭菜花、酱豆腐、香菇、糖蒜各50克，

料酒35克，酱油20克，辣椒油、卤虾油各10克，精盐5克，葱、姜各15克。

烹饪方法

1.将精选的嫩羊肉经冷冻后切成极薄的片，最好肥瘦一相间；

2.在火锅中加水烧沸，放入香菇、料酒、精盐、葱、姜，再将芝麻酱、腌韭菜花、酱豆腐、料酒、酱油、辣椒油、卤虾油、糖蒜等按各人喜欢的比例配好调料，料丝浸泡好，白菜洗净；

3.将羊肉片、白菜、料丝等放入火锅中，边涮边吃，佐以芝麻烧饼，并还能分享火锅中鲜美的肉汤。

成吉思汗与涮羊肉

传说成吉思汗在一次激战中连续作战而无暇吃饭，最后饥饿难忍，命厨师赶紧做饭，厨师在混乱的战场上只找到一只羊，正在发愁不知如何在短时间内烹制出可口的饭菜，成吉思汗见状就命他把羊肉切成薄片，放到沸水中煮一下，捞出后一尝味道竟意想不到的鲜美，饱餐一顿后顿时精神焕发，迅速击溃了敌人，从此也就有了“涮羊肉”这道美味佳肴。

特点:

著名北京风味菜。以羊肉为主料。配以北方风味调料。此菜的炊具、做法、吃法均十分独特。火锅既是炊具又是食具，吃时以生料上桌，边涮边吃，味道异常鲜美独特。

所属菜系：北京菜

涮羊肉

原料:

羊肉750克、白菜、粉丝、糖蒜适量

制作方法:

羊肉去筋骨，切成薄片;芝麻酱、腌韭菜花、酱豆腐、酱油、辣椒油、卤虾油、香油、绍酒、味精适量，调成味汁；火锅加清汤烧开，下肉片涮至熟捞出加味汁以糖蒜佐食。

特点:

所属菜系：京菜

涼拌牛蒡

原料:

牛蒡四支、金針菇6兩、洋菜條半條、小蘆瓜2條、紅蘿蓐半條。

制作方法:

作法

1.牛蒡切絲浸水後，燒開水煮熟浸冷開水放冰箱備用。洋菜條浸軟切段。金針菇川燉起來，小蘆瓜切絲，紅蘿蓐切絲。

2.將所有材料冰涼，吃時才調味。

特点:

所属菜系： 粵菜

淡糟香螺片

原料:

净香螺肉...400克, 净冬笋...75克, 水发花菇...10克, 葱白...2根, 蒜末...15克, 白酱油...15克, 姜末...1克, 味精...3克, 湿淀粉...10克, 上汤...50克, 红糟...20克, 芝麻油...5克, 绍酒...10克, 花生油...250克, 白糠...10克

制作方法:

"配料:

净香螺肉...400克, 净冬笋...75克, 水发花菇...10克, 葱白...2根, 蒜末...15克, 白酱油...15克, 姜末...1克, 味精...3克, 湿淀粉...10克, 上汤...50克, 红糟...20克, 芝麻油...5克, 绍酒...10克, 花生油...250克, 白糠...10克

制作方法:

1. 将香螺肉尾部切除, 用竹刷去污, 洗净后, 片成大小均匀的薄片, 放入60℃的热水锅中氽一下捞起沥干, 用绍酒搅匀稍腌。冬笋、花菇均切成与螺片相称的片。葱白切马蹄片, 与上汤、味精、白糖、白酱油、芝麻油、湿淀粉一并调成卤汁。

2. 炒锅置旺火上, 下花生油烧至七成热时, 将冬笋片下锅炸约1分钟, 倒进漏勺沥去油。炒锅留余油约15克, 放回旺火上烧热, 先将蒜末下锅煸出香味, 再放入红糟略煸, 随即放入花菇及过油的冬笋片, 到入卤汁烧沸芡匀, 迅即放入氽好的螺片, 颠炒均匀, 装盘即成。

注意:

洗净的螺肉片为薄片, 厚薄要划一适中, 太厚不易炒熟, 太薄不脆易老。

特点:

1. 本品是福州独具地方特色的名菜, 亦为闽菜中著名的刀工菜之一, 雪白的螺片淡妆着殷红的糟汁, 舒展似花, 令人叹为观止。

所属菜系: 粤菜

淡糟香螺片

原料:

"香螺肉400克,水发花菇10克,冬笋75克,香糟20克

制作方法:

1.香螺肉片成薄片,焯水后用绍酒抓匀,冬笋、花菇切片,葱白切片与清汤、调料调成卤汁。2.冬笋片过油。3.蒜姜末呛锅后放入香糟、花菇、笋片,倒入卤汁,再放螺片,颠炒后装盘即成。

特点:

所属菜系: 闽菜

淡紫瘦肉汤

原料:

猪瘦肉180克，淡菜90克，紫菜60克。

制作方法:

制法：淡菜用水浸软，洗净；猪瘦肉洗净，切丝，用豉油、生油、盐、生粉腌10分钟；紫菜撕成小块，放锅内炒片刻，去腥味和砂，用清水浸开，洗净。把淡菜放入锅内，加清水适量，文火煲沸15分钟后，放入紫菜再煲沸，再放入瘦肉丝煲至肉熟，调味供用。

功效：补益肝肾，滋阴降火，清热化痰。

用法：食肉饮汤，佐膳用。

应用：适用于肾阴不足出现眩晕，盗汗，消渴，羸瘦，燥咳，便秘者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益肝肾，滋阴降火，清热化痰

所属菜系：其它菜系

淡菜淮实山斑鱼汤

原料:

淡菜50克（洗净），淮山药100克，肇芡实50克，山斑鱼约250克（用隔渣袋包好）。

制作方法:

制法：清水适量，煲约3小时，调味食用

特点:

健脾理肝。适应症：不思饮食，浑身粘糊糊，消化不良等。

所属菜系：粤菜

淡菜炒笋尖

原料:

小淡菜（200克）、嫩扁尖笋（200克）、素油（200克）、白糖（适量）、鸡汤（小半碗）、黄酒（65克）、精盐（少许）

制作方法:

一、把扁尖笋切成1寸长的条子；把淡菜放入开水内泡一泡，
二、用碗两只，把扁尖笋、淡菜各装一碗，碗内加开水与材料平，上笼蒸松后，取出淡菜9激发保留），剪除老块和中心的毛茸，再洗一次。三、起素油锅、把笋尖、淡菜分两边倒入，加原汤（即蒸淡菜的汤）、糖、酒、盐、鸡汤、分两边边滚边炒，直至汤收干，起锅装盘。一边放淡菜，一边放笋尖，冷却后上桌。

特点:

"清淡爽口,味道鲜美

所属菜系：淮阳菜

淡菜炒笋尖

原料:

小淡菜（200克）、嫩扁尖笋（200克）、素油（200克）、白糖（适量）、鸡汤（小半碗）、黄酒（65克）、精盐（少许）

制作方法:

一、把扁尖笋切成1寸长的条子；把淡菜放入开水内泡一泡，
二、用碗两只，把扁尖笋、淡菜各装一碗，碗内加开水与材料平，上笼蒸松后，取出淡菜9激发保留），剪除老块和中心的毛茸，再洗一次。三、起素油锅、把笋尖、淡菜分两边倒入，加原汤（即蒸淡菜的汤）、糖、酒、盐、鸡汤、分两边边滚边炒，直至汤收干，起锅装盘。一边放淡菜，一边放笋尖，冷却后上桌。

特点:

所属菜系：其他

淡菜炖鸡蛋

原料:

鸡蛋2个，淡菜20克，精盐2克，葱花3克，麻油少许。

制作方法:

制法：淡菜洗净，用沸水浸泡涨发，待发透后，切成细末。取碗一只，放入精盐、葱花，打入鸡蛋，用筷子将鸡蛋打散，冲入开水，洒上淡菜末，上笼用中火蒸约一刻种出笼，洒上胡椒粉。

功效：补肾益精，健脑益智。

用法：每2日1次，服食。

应用：适用于脑力不足者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾益精，健脑益智

所属菜系：其它菜系

淡菜皱纹肉

原料:

带皮去骨猪，肋条肉750克。淡菜25克，精盐12克，酱油15克，白糖20克，绍酒25克，味精15克，葱姜各10克，湿淀粉25克，清油750克（实耗油75克）。

制作方法:

淡菜用热水浸泡，发涨后去毛洗净备用。猪肉出水至断血后取出洗净，放入冷水锅中加葱姜煮至六成熟，再放入骨汤锅中，加绍酒、酱油、白糖走红。锅置旺火烧热，放清油烧至九成热（约225℃），将走红的肋条肉趁热皮朝下投入油锅，盖上锅盖，待锅中迸爆声消失后揭盖，将肉翻身再炸片刻，捞起沥油。将过了油炸的肉放入原红汤锅内，置火中煮至肉皮起皱纹，捞出用旋刀将肉片切成长条扣入碗内，放入淡菜，加白糖、浇上煮肉红汤，上笼蒸透后取出，将肉汤滗入锅中，取出淡菜。另取碗豆苗加调味炒好，取2/3填入肉碗，将肉翻扣凹盆中，再将豌豆苗、淡菜围边，将滗出的汤汁上火烧沸。加味精，着芡淋浇在肉面上即成。

特点:

皮似琥珀，内如镶玉，肥肉糯而不腻，瘦肉酥而不柴，口味咸中带甜。

所属菜系：江苏菜

淡菜粳米饭

原料:

淡菜60克（洗净、浸软），粳米50克，姜汁、料酒、豉油等调料各适量。

制作方法:

制法：粳米洗净，加水适量，煮饭，待饭水将干时，放入淡菜，小火焖至熟烂，拌入调料即可。

功效：益五脏，补精血，增智慧。

用法：每日早、晚服食。

应用：适用于老年人记忆力减退者及脑力劳动者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益五脏，补精血，增智慧

所属菜系：其它菜系

淡菜紫菜瘦肉汤

原料:

瘦猪肉 1 8 0 克，淡菜 9 0 克，紫菜 6 0 克

制作方法:

做法

(1) 淡菜用水浸软，洗净；瘦猪肉洗净，切丝，用鼓油、生抽、盐、生粉腌 1 0 分钟，紫菜撕成小块，放锅内炒片刻，去腥味和砂，用清水浸开，洗净。

(2) 把淡菜放入锅内，加清水适量，文火煲沸 1 5 分钟后，放入紫菜再煲沸，再放入瘦肉丝煲至肉熟，调味供用。

说明

本汤是家庭常用的清除、益阴之汤品。汤中淡菜性味甘咸寒，功能降火滋阴、清胃生津，含有蛋白质、脂肪、糖类、烟酸和维生素(A、B)等，《本草拾遗》说它“主虚羸劳损”及“血气结积”，《随息居饮食谱》说它能“补肾，益血填精”，“治肾虚有热”。紫菜性味甘咸寒，含有蛋白质、脂肪、胡萝卜素、多种维生素、烟酸、氨基酸、碘、钙、磷、铁等，是一种营养系丰富的海菜，功能降火去痰、软坚散结，《本草纲目》说“病癭瘤脚气者，宜食之”，《现代实用中药》说它能“治水肿、淋并湿性脚气、甲状腺肿、慢性支气管炎咳嗽。”瘦猪肉性味甘平，有滋阴养血的作用。合而为汤，则能养不足之阴液，清郁结之热痰，降上浮之虚火，是阴虚之旺或肝阳上亢的理想辅助治疗汤品，也是热病后极佳的调养品。

注意

脾胃虚寒者不宜多用本汤。

特点:

滋阴降火，清化热痰。阴虚内热，症见头晕，目眩，耳鸣；或肺虚有热之咳嗽日久，咽喉干痛，或痰热结聚成癭瘤之疾。亦有可用于高血压、淋巴结炎、甲状腺肿、慢性支气管炎等阴虚有热、痰火郁结者。

所属菜系：粤菜

淫羊藿山药面

原料:

市售干面条适量,淫羊藿10克,山药20克(鲜品100克)龙眼肉20克,料酒、酱油适量。

制作方法:

制法:将淫羊藿洗净,煎煮取汁,药汁加水、山药、龙眼肉煎煮20分钟后,下面条,面条熟后加料酒和酱油即可。

功效:补肾益血,增强记忆,安神定志,养颜美肤。

用法:每日1次,连服1周。

应用:适于肾虚血亏引起的失眠健忘,腰膝酸软,阳痿早衰者食用。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾益血,增强记忆,安神定志,养颜美肤

所属菜系:其它菜系

淮安汤包(按40个计算)

原料:

主料 精白面粉600克, 光油鸡2公斤, 带皮蹄膀2公斤, 鸭掌1.5公斤, 蟹粉500克。调料 熟大油200克, 盐15克, 酱油、虾子各10克, 白糖10克, 味精20克, 胡椒粉5克, 料酒150克, 葱、姜末各12克, 葱、姜各25克。

制作方法:

(1)制馅心。①将油鸡洗净用皮污、绒毛、剖腹取出内脏。蹄膀刮净毛。鸭掌脱净黄衣, 洗净后, 与油鸡、蹄膀刮净毛污, 再放入锅内, 加进凉水、料酒、葱、姜, 用旺火烧开后, 再改小火煨至鸡和蹄膀8成熟时捞出。而后剥下蹄膀皮剁碎, 放入原锅, 用旺火将汤熬浓, 筛去汤渣。拆去蹄膀和鸡骨头, 把肉切成似绿豆粒大小, 和虾子一块下入汤锅稍熬一下。②把炒勺烧热放入熟大油, 待油热后将蟹粉、味精、葱、姜末同时放入稍炒, 烹入料酒, 炒透后倒入汤锅, 用旺火收浓汁, 而后加入酱油、白糖、味精、盐、胡椒粉搅匀, 取出入盘, 待凝成汤冻后, 再捏碎, 即成淮安汤包馅心。(2)制包皮、包法、蒸法, 与蟹黄汤包相同。

特点:

所属菜系: 其他

淮山枸杞炖白鸽

原料:

净白鸽2只，淮山5克，枸杞子5克，白酱油、料酒、味精、高汤等各适量。

制作方法:

制法：将白鸽的头，脚各斩一刀斩向鸽身，然后将2只鸽排在一个汤碗中，加入淮山、枸杞子，再放入调汤、白酱油、料酒、味精，盖好并用绵纸封口放进锅中，加适量水用旺火炖至熟烂取出即成。

功效：健脾强胃，益肺固肾，益精补气。

用法：佐餐食用。

应用：适用于脾胃虚弱肾不足容易疲劳者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾强胃，益肺固肾，益精补气

所属菜系：其它菜系

淮山玉竹炖白鳝

原料:

白鳝500克，淮山药、玉竹各60克。

制作方法:

制法：将白鳝去内脏，洗净，切短段；淮山药、玉竹洗净。将全部用料放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖3小时，调味供用。

功效：滋阴补虚，退热生津。

用法：佐餐食用。

应用：适用于阴虚津亏之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴补虚，退热生津

所属菜系：其它菜系

淮山羊肚汤

原料:

羊肚750克，淮山100克

制作方法:

"[制法]: 1.羊肚用开水烫片刻，刮除黑色粘膜，洗净切块；淮山用清水洗净。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2小时，调味供用。

[功能]: 滋阴养胃、补肾益肺。

[适用范围]: 用于胃脾虚弱、肾气亏虚、食欲不振、形体消瘦、小便频数、虚汗多等症；亦用于治疗糖尿玻

特点:

滋阴养胃、补肾益肺。

所属菜系: 其它菜系

淮山芡实炖鱼肚

原料:

鱼肚30克，淮山药15克，芡实10克。

制作方法:

"。

做法

(1) 将淮山药，芡实洗净，浸半小时；鱼肚用开水浸泡20分钟，洗净切几件。

(2) 把全部用料一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖1-2小时，调味即可。随量饮用。

说明

肾虚失于固摄，肾阳虚则胃府虚冷，肾阴虚则精血亏少，本汤补肾气，益肾精，涩精血。汤中鱼肚即鱼鳔，性味甘平，功能补肾益精，在《拔萃良方》中有鱼鳔丸，在《证治准绳》中有聚精丸，均以鱼鳔为主，用治肾虚肾精不足，封藏不固者。芡实性味甘涩平，功能固肾涩精，健脾止泻。淮山药性味甘平，功能补益脾胃。是不寒不燥平补阴阳，益肺肾而收敛固精之品。合用为汤，共奏固肾健脾，滋肾益精之功。

特点:

补肾涩精，健脾益气。肾病日久，肾虚不固者，症见遗精，遗尿，头晕耳鸣，腰酸疲乏，或老人视物不清，夜尿频多，手足不温。

所属菜系：粤菜

淮山茨实牛鳊鱼汤

原料:

牛鳊鱼1条，茨实1两，淮山1两，果皮1/4个，南北杏2汤匙，姜3片

制作方法:

"做法:

- 1.烧红油镬放3片姜爆香，放入牛鳊鱼略煎。
- 2.茨实及淮山浸约20分钟。
- 3.浸软果皮，把果瓢刮去清洗干净。
- 4.锅注入适量的清水煲滚，加入所有材料煲，水滚后转慢火煲2个小时，即可饮用。

特点:

所属菜系: 其它菜系

淮山药泥

原料:

淮山药200克，豆沙15克，京糕、白糖各150克，水豆粉50克，猪油100克。

制作方法:

制法：山药打粉，加白糖50克，掺水少许，搅成稀泥，放入猪油锅内炒至浓稠，起锅装盘。京糕加白糖25克，拌匀研成泥状，豆沙另置碗中，均上笼蒸透后，依次放猪油锅内炒稠，分别盛在山药泥的两边。锅中放清水少许，加75克白糖烧沸，用水豆粉勾芡，浇在三泥上即成。

功效：健脾和胃。

用法：佐餐食用。

应用：适用于脾虚便溏者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾和胃

所属菜系：其它菜系

淮山药泥

原料:

淮山药200克、豆沙150克、京糕100克、水豆粉50克、白糖150克、猪油100克【来源】民间方

制作方法:

1. 将淮山药粉碎成细末，加入白糖50克，加水少许，搅成细泥，置1碗中；京糕加工成细泥，另置1碗内，加白糖25克，拌匀；豆沙另置1碗中，3个碗均上笼蒸熟透后，取出待用。2. 将炒锅烧热，下猪油，倒入淮山药泥，炒至浓稠时，盛在盘子的中间将炒锅下猪油，依次再炒京糕泥和豆沙，分别盛在淮山药泥的两边。3. 将手勺置武火上，加清水少许，白糖75克，烧沸去沫，用水豆粉勾成芡汁，浇在三泥上面即成。

特点:

健脾和胃。适用于脾胃虚弱的便溏、腹泻等慢性肠胃玻

所属菜系：其他

淮山药芝麻糊

原料:

淮山药15克，黑芝麻120克，玫瑰糖6克，鲜牛奶200克，冰糖120克，粳米60克。[来源]《民间食谱》

制作方法:

"1.将粳米洗净，用清水浸泡1小时，捞出滤干；淮山药切成小颗粒；黑芝麻炒香。将以上3味放入盆中，加水和鲜牛奶拌匀，磨碎后滤出细茸待。

2.锅中放入冰糖加清水，溶化过滤后炒开，将粳米、淮山药、黑芝麻磨碎的细茸慢慢倒入锅内，加玫瑰糖，不断搅拌成糊，熟后起锅即成

特点:

滋阴补肾，益脾泣肠。适宜和于肝肾不中、病后体虚、大便燥结、须发早白等症。中老年人饮用延年益寿。

所属菜系：其他

淮山鲜奶饼

原料:

潮州粉5千克 白糖粉6千克 淮山粉250克 奶粉250克 冷开水750克

制作方法:

"制作方法:

1.糖粉加水溶解，拌入潮州粉、淮山粉、奶粉混合均匀。

2.用圆形木模印饼。

3.将饼坯置于平面疏孔竹筛上，用三个炭炉顺序烘烤，第一个炉用中火烘5~10分钟，第二个炉用中下火烘20分钟，第三个炉用微烘25分钟。

质量标准:

形态：圆形，大小均匀。

色泽：呈大米粉之白色。

组织：饼皮润滑。

口味：甜而松，有奶香味。

特点:

"甜而松，有奶香味,饼皮润滑

所属菜系：甜品

淮杞炖水鱼

原料:

水鱼 1 只 (约 5 0 0 克), 淮山药 3 0 克, 枸杞子 1 5 克, 生姜 1 片。

制作方法:

(1) 淮山药洗净, 用清水浸半小时, 枸杞子洗净。

(2) 用热水烫水鱼, 使其排尿后, 开去肠脏, 洗净切块。与淮山药、枸杞子、姜片一齐放入炖盅内, 加开水适量, 炖盅加盖, 文火隔开水炖 2—3 小时, 调味供用。

说明

本汤以补脾滋肾为主。汤中淮山药健脾益气, 是不寒不燥、平补阴阳之品。枸杞子性味甘平, 有补益肝肾、益精明目的作用, 《神农本草经》谓其“主五内邪气、热中、消渴。”《食疗本草》谓其“能益人, 去虚劳。”《本草纲目》谓其有“滋肾……明目”的作用; 本品含有甜菜碱、胡萝卜素、玉蜀黍黄素、多种维生素、烟酸及微量钙、磷、铁等。水鱼又称甲鱼、团鱼, 能滋阴补肾, 《本草图经》记载它能“补虚、去血热”。其背甲称之为鳖甲, 常用治阴虚症, 有滋阴潜阳、软坚散结的作用, 含有动物胶角质、蛋白质、多种维生素等, 能抑制结缔组织增生, 而起软化肝脾的作用, 并能提高血浆蛋白。合而为汤, 能滋肾健脾、生精补虚, 是病后体虚、老年肾虚的常用滋补之汤品。

注意

(1) 民间认为水鱼不宜与苋菜同吃, 供参考。

(2) 感冒发热、阴虚、湿重、积滞者不宜用本汤。

特点:

健脾养血, 滋阴补肾。脾肾不足, 精血虚少, 症见食欲不振, 劳热咳嗽, 口渴多饮, 或老人腰膝无力, 视物不清, 或病后体虚, 贫血气弱等。

所属菜系: 其它菜系

淮杞炖猪脚鹿筋

原料:

猪脚2只，鹿筋30克，淮山药60克，枸杞子15克，生姜3片，红枣5个，调料适量。

制作方法:

制法：猪脚刮净毛，去蹄甲，放入沸水锅内略煮，除去异味，切断，洗净。鹿筋用温水泡软，放入沸水锅内略煮，洗净。淮山药、枸杞子、生姜、红枣去核洗净，与猪脚、鹿筋一同放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔水炖3小时，调味即可。

功效：补脑益智，强筋壮骨。

用法：佐餐食用。

应用：适用于肝肾亏虚引起腰膝酸软无力，智力减退者食用。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脑益智，强筋壮骨

所属菜系：其它菜系

淮杞炖羊肉

原料:

羊肉（500克）、姜片（16.5克）、枸杞子（20克）、鸡汤（650克）、味精（13克）、精盐（少许）、淮山药（40克）。

制作方法:

一、将羊肉放入水内煮熟切块，再放入锅内加姜片炒透。二、将羊肉放入瓦盅，加淮山药、枸杞子、鸡汤、味精及精盐等，上笼蒸两小时即好。

特点:

为冬令补品，鲜美入味，淡酱色。（粤菜）

所属菜系：其他

淮杞炖鹌鹑

原料:

鹌鹑 3只（每只约重 250克精盐 10克，味精 5克，鸡精 2克，绍酒 2克，姜片 2克，高汤 750克。淮山 50克，枸杞 50克）；

制作方法:

制法

将鹌鹑宰杀洗净后，每只剁成4块，共12块，放入沸水锅中氽2分钟捞出，用冷水冲凉，装入盖碗中。

淮山、枸杞洗净，泡在碗里15分钟，放在鹌鹑块上，再加姜片。

锅置中火上，下高汤烧沸，加精盐、味精、鸡精、绍酒搅匀，冲入盖碗中，上笼用旺火蒸20分钟，拾去姜片即成。

特点:

特点:

味道清鲜，滋阴补肾。

所属菜系：粤菜

淮杞炖鹌鹑

原料:

主料: 鹌鹑 3只(每只约重 250克); 配料: 淮山 50克, 枸杞 50克; 调料: 精盐 10克, 味精 5克, 鸡精 2克, 绍酒 2克, 姜片 2克, 高汤 750克。

制作方法:

1.将鹌鹑宰杀洗净后, 每只剁成 4块, 共 12块, 放入沸水锅中氽 2分钟捞出, 用冷水冲凉, 装入盖碗中。2.淮山、枸杞洗净, 泡在碗里 15分钟, 放在鹌鹑块上, 再加姜片。3.锅置中火上, 下高汤烧沸, 加精盐、味精、鸡精、绍酒搅匀, 冲入盖碗中, 上笼用旺火蒸 20分钟, 拾去姜片即成。

特点:

味道清鲜, 滋阴补肾。

所属菜系: 其他

淮杞狗肉汤

原料:

狗肉1000克，淮山60克，枸杞子60克，姜葱适量，鸡清汤1000克

制作方法:

"[制法]: 1.狗肉洗净，切成4厘米见方的块状，用开水氽透，与生姜、香葱同放入热油锅煸炒，烹入料酒，铲起；淮山、枸杞子分别用清水洗净。

2.将用料全部放入砂煲内，用文火煲至熟烂，调味食用。

[功能]: 滋补肝肾、益精明目

[适用范围]: 用于年老体弱、肾精亏损、腰膝酸软、畏寒怕冷、阳萎早泄等症。

特点:

滋补肝肾、益精明目

所属菜系: 其它菜系

淮杞鹿茸汤

原料:

鹿茸片5克，淮山30克，枸杞子15克，红枣5粒，生姜、米酒少许

制作方法:

"[制法]: 将淮山、枸杞子、红枣（去核）分别用清水洗净，与鹿茸片一齐放入炖盅内，加开水适量及生姜、米酒少许，炖盅加盖，置锅内用文火隔水炖2小时，调味供用。

[功能]: 补养肝肾、强筋健骨

[适用范围]: 用于肾阳亏虚精血亏损所致的关节炎。症见关节寒痛，筋骨无力，神疲乏力，头晕耳鸣，舌淡胖苔薄白，脉细弱。

特点:

补养肝肾、强筋健骨

所属菜系: 其它菜系

淮鱼干丝

原料:

主料 白豆腐干500克, 活小鳊脊背肉250克, 熟鸡皮50克。调料 生油800克(实耗约70克), 黄酒15克, 葱、姜各10克, 盐6克, 浓汤500克

制作方法:

"(1) 豆腐干用刀切成细丝, 放在大碗内, 用开水泡2小时(其间要换水2~3次, 每次换水用筷子拨散, 以免粘在一起, 并使之泡掉豆腥味), 而后捞出控干。鸡皮切成小斜角块待用。(2) 将鳊背肉下入烧热的熟大油炒勺内炸干水分捞出放在净勺中, 加入浓汤250克、料酒、葱、姜, 用小火烩10分钟, 黄鳊回软便捞出。将浓汁250克, 干丝, 鳊丝, 鸡皮放入炒勺内烧热, 约烩5分钟, 并放入味精, 盐烩透后即可。

特点:

汤汁黄色, 鲜嫩浓香。

所属菜系: 其他

淳安辣椒酱

原料:

制作方法:

制作方法将黄豆（大豆）煮熟，摊开晾干，然后把炒熟的米粉掺进豆里搅拌。米粉用量以能将潮湿的熟豆拌至分散为颗粒而止。再用塑料薄膜覆盖发酵，发酵时间视豆的外表生长出金黄色的豆花为宜（有时也可能长灰色的）。再把发酵好的豆豉晒至无水分为止。最后将鲜椒洗净、晒瘪、切碎，和晒干的豆豉及30%的食盐掺在一起，反复搅拌，直至豆豉发潮润湿为止。为使辣椒酱味道更鲜美，可适当加入少许生姜、大蒜、茴香等佐料。用一口适量的瓷坛，将辣椒豆豉置于坛内，密封坛口存放。存放3~8个月后，即成，可食用。

特点:

淳安辣椒酱，是浙江省的一大名产。它以鲜辣味美，清香可口，制作简便，能长存久放而又经济实惠著称。

所属菜系：粤菜

清咽饮

原料:

乌梅肉 10 克，麦冬 15 克，生甘草 5 克，桔梗 10 克，沙参 15 克，玄参 15 克。

制作方法:

[制作]: 将以上药制成粗末，混合备用。每次用 10 克放入茶杯中，以沸水

冲泡，当茶饮。每日 3 次。

[作用]: 清咽利喉，润肺止咳。适用于风热侵肺所致咳嗽、咽喉痛等症。

特点:

清咽利喉，润肺止咳。适用于风热侵肺所致咳嗽、咽喉痛等症。

所属菜系: 其它菜系

清水白菜

原料:

白菜300克。虾仁30克。菜油30克、葱5克、盐2克、味精0.5克、胡椒粉1克、豆粉10克。

制作方法:

将鲜白菜洗净，放入沸水中氽一下，立即捞起，晾冷，切成3厘米长的节。虾仁洗净。将炒勺置武火烧热，加入菜油烧热，下虾仁炒黄，将白菜放入，加盐、葱稍煮，再加入和匀的味精、胡椒粉、水豆粉，翻炒几下，起锅装盘即成。

特点:

白菜脆嫩，虾仁酥烂，鲜香味配，具有通眼利胃，解毒醒酒之功效。

所属菜系：川菜

清汤全家福

原料:

水发海参，鱼翅，蹄筋，虾片，鸡脯肉，鱼片料酒各50克，菜心，熟火腿各15克，鸡蛋清，冬笋各25克，味精2克，精盐4克，水发鱼肚100克，清汤150克，水发冬菇，湿淀粉各10克

制作方法:

(1)鸡脯肉切成薄片放入碗中，用鸡蛋清，精盐，湿淀粉浆好，海参切片，蹄筋切两半，鱼肚切大片。(2)海参，鱼肚，蹄筋，鱼翅用清汤氽一下，鸡片，鱼片，虾片用沸水氽熟，把各种主料放在一个大汤碗内，将火腿，冬笋，冬菇，菜心相间摆在上面，汤锅内放入清汤，精盐，料酒旺火烧开，加味精后将清汤倒在汤碗中即可

特点:

所属菜系：鲁菜

清汤全家福

原料:

水发海参，鱼翅，蹄筋，虾片，鸡脯肉，鱼片，菜心

制作方法:

"特点：传统山东菜,此菜品种繁多,其中孔府宴的一品锅最为名贵.又是欢庆宴上的压桌菜.

用料：水发海参，鱼翅，蹄筋，虾片，鸡脯肉，鱼片料酒各50克，

菜心，熟火腿各15克，鸡蛋清，冬笋各25克，味精2克，

精盐4克，水发鱼肚100克，清汤150克，水发冬菇，湿淀粉各10克

烹饪方法：鸡脯肉切成薄片放入碗中，用鸡蛋清，精盐，湿淀粉浆好，海参

切片，蹄筋切两半，鱼肚切大片。海参，鱼肚，蹄筋，鱼翅用清汤氽一下，鸡片，鱼片，虾片用沸水氽熟，把各种主料放在一个大汤碗内，将火腿，冬笋，冬菇，菜心相间摆在上面，汤锅内放入清汤，精盐，料酒旺火烧开，加味精后将清汤倒在汤碗中即可

特点:

"传统山东菜,此菜品种繁多,其中孔府宴的一品锅最为名贵.又是欢庆宴上的压桌菜.

所属菜系：东北菜

清汤全家福

原料:

鸡脯肉250克。鸡蛋清20克、水发海参20克、蹄筋25克、鱼肚25克。鸭肝20克、鸡腰20克、鸭腰25克、猪黄管20克、水发鱼翅20克、火腿20克、水发玉兰片20克、冬菇25克。精盐5克、味精3克、淀粉50克、清汤150克、绍酒15克。

制作方法:

将生鸡脯肉片切成薄片，用鸡蛋清、精盐、味精、湿淀粉拌匀，入沸水内氽过。水发海参片为长片。发好蹄筋一片两半，发好鱼肚、鸭肝均切成片。鸡、鸭腰煮熟撕去外薄膜，用刀片为两瓣。鸡肫切十字花刀。猪黄管划成蜈蚣状。水发鱼翅顺理整齐。均放入清汤内氽过。取一只大碗，把上面各种原料的剩氽碎料放入碗底，然后将猪黄管和鱼翅以外的各种原料均匀相间地摆入碗内，最后将火腿、水发玉兰片、冬菇、菜心相间地摆在上面封面，汤锅内放入清汤、精盐、绍酒烧开，将碗内摆好的形状原样推入漏勺内，将漏勺放入清汤内烫透。取出后，用手勺轻轻挤干水分，保持原样，再推入瓷盘内。另再将鱼翅、猪黄管放入汤锅烫透捞出，鱼翅顺丝放在瓷盘中央，上面再放置黄管，汤锅内的原汤加入味精后浇在上面即成。

特点:

选料精细，品种多样，集于一馐，色彩缤纷，软烂清香，汤鲜味美，营养丰富。

所属菜系：鲁菜

清汤冬瓜

原料:

冬瓜300克，清汤1000克，绍酒1茶匙，盐、味精、胡椒面各适量，面粉1汤匙。

制作方法:

1、将冬瓜去外皮，去瓢、籽，洗净后先切成大薄片，每片留一端相连再切丝，切成木梳状，将切好的冬瓜片均匀地沾一层面粉，平铺在盘中待用。2、将加工好的冬瓜片逐片放入开水锅中烫透，捞出后在凉白开中过凉，沥干水分后放入容器中待用。3、炒锅置旺火上，倒入清汤烧开，将部分烧开的清汤倒入盛有冬瓜片的容器，将冬瓜片浸泡入味。4、将炒锅中余下的清汤烧开，加入盐、味精、绍酒和胡椒面搅匀，倒入汤盆里，再把浸泡好的冬瓜片捞出放在汤盆中即可。

特点:

"瓜嫩爽滑,鲜咸适口.

所属菜系：浙江菜

清汤柳叶燕菜

原料:

白燕窝25克、清汤1500克、鸽蛋12个、火腿15克、香菜叶15片。

制作方法:

1.燕窝张发后，撕成丝状放入凉水里浸泡； 2.火腿10克切片，其余的切丝； 3.取12个抹油羹匙分别打入鸽蛋，两头摆上火腿和香菜叶，上笼蒸熟，即成柳叶鸽蛋； 4.再把燕窝控净，下清汤内焯后，捞出，放碗内，上面摆上火腿丝，香菜，再把柳叶鸽蛋摆在燕菜周围； 5.清汤1000克加盐，料酒，烧开后撇去浮沫加味精勾芡，调好味轻轻淋入汤碗中即成。

特点:

清单可口

所属菜系：浙江菜

清汤柳叶燕菜

原料:

白燕窝100克。火腿50克、鸽蛋100克、香菜25克。精盐5克、绍酒10克、味精1克。

制作方法:

将燕窝用温水洗净，放入九成热的水中扣焖3小时取出，用镊子摘去燕窝内的绒毛杂质，用清水洗净，再放入碱水中泡发1小时，待涨后，用温水漂洗碱液，撕成丝状，放入清水浸泡。火腿切成小象眼块，其余的切成细丝待用。取羹匙12个，里面抹上一层薄油，把鸽蛋分别打入羹匙内，两个分别摆入火腿片和香菜叶，上笼蒸熟取出，即成“柳叶鸽蛋”。捞出燕窝控净水分，炒锅内加入清汤。烧沸后，放入燕窝一焯即可，捞出放在汤碗内，上面摆上细火腿丝和香菜叶，再放上蒸好的柳叶鸽蛋，摆在燕窝的四周。另用净锅倒入清汤，加入精盐、绍酒，烧开后撇净浮沫，加入味精。从燕窝的周围轻轻浇入碗内即成。

特点:

燕窝色白如雪，鸽蛋形似柳叶，汤清澈晶莹，口味鲜醇。

所属菜系：鲁菜

清汤柴把鸭

原料:

鲜鸭肉.....1000克 葱段.....5克 熟火腿.....75克 胡椒粉.....0.5克 水发玉兰片.....75克 味精.....1克 水发大香菇.....75克 精盐.....2克 水发青笋.....50克 鸡油.....5克 鸡清汤.....500克 熟猪油.....25克

制作方法:

"step:

1、将鲜鸭肉煮熟，剔去粗细骨，切成5厘米长、0.7厘米见方的条，水发大香菇去蒂洗净。与熟火腿、玉兰片均切成5厘米长、0.3厘米见方的丝。水发青笋切成粗丝。

2、取鸭条4根、火腿、玉兰片、香菇丝各2根，共计10根，用青笋丝从中间缚紧，捆成小柴把形状，共24把，整齐码入瓦钵内，加入熟猪油、精盐1.5克、鸡清汤250克，再加入剔出的鸭骨，入笼蒸40分钟取出，去掉鸭骨，原汤滗入炒锅，鸭子翻扣在大汤碗里。

3、在盛鸭原汤的炒锅内，再加入鸡清汤250克烧开，撇去泡沫，放入精盐0.5克、味精、葱段，倒在大汤碗里，撒上胡椒粉，淋入鸡油即成。

注意:

蒸制柴把鸭，大火气足，蒸约40分钟，以软烂为佳。

特点:

清汤柴把鸭是长沙地区久负盛名的汤菜，营养丰富，清润滋补，清香浓郁，因鸭肉成捆，状如乡村农家的柴把，故名。

所属菜系：湘菜

清汤柴把鸭

原料:

"鲜鸭肉1000克,葱段5克,熟火腿75克,胡椒粉0.5克,水发玉兰片75克,味精1克,水发大香菇75克,精盐2克,水发青笋50克,鸡油5克,鸡清汤500克,熟猪油25克

制作方法:

1、将鲜鸭肉煮熟,剔去粗细骨,切成5厘米长、0.7厘米见方的条,水发大香菇去蒂洗净。与熟火腿、玉兰片均切成5厘米长、0.3厘米见方的丝。水发青笋切成粗丝。2、取鸭条4根、火腿、玉兰片、香菇丝各2根,共计10根,用青笋丝从中间缚紧,捆成小柴把形状,共24把,整齐码入瓦钵内,加入熟猪油、精盐1.5克、鸡清汤250克,再加入剔出的鸭骨,入笼蒸40分钟取出,去掉鸭骨,原汤滗入炒锅,鸭子翻扣在大汤碗里。3、在盛鸭原汤的炒锅内,再加入鸡清汤250克烧开,撇去泡沫,放入精盐0.5克、味精、葱段,倒在大汤碗里,撒上胡椒粉,淋入鸡油即成。注意:蒸制柴把鸭,大火气足,蒸约40分钟,以软烂为佳。

特点:

营养丰富,清润滋补,清香浓郁

所属菜系:湘菜

清汤滑鸡球

原料:

去骨母鸡肉300克。熟火腿50克，口蘑15克，鸡蛋5个，小白菜苞12个。熟猪油750克(实耗50克)，料酒25克，精盐5克，味精1.5克，胡椒粉0.5克，白糖2.5克，干淀粉50克，鸡清汤500克。

制作方法:

将鸡肉切成2厘米见方的丁葱、姜捣烂用料酒取汁，加精盐和白糖，将鸡丁腌约半小时。鸡蛋去黄留清，用筷子打起发泡，加入干淀粉，调成雪花蛋糊。将口蘑、火腿切成薄片。小菜苞下入沸水锅内氽过，用冷水过凉。将猪油烧至五成热时，即将油锅端离火位，把鸡丁逐一裹上雪花糊，下入油锅炸，待鸡丁呈球形表面凝固时捞起，再在温水中漂过捞出，装入大碗内，加入鸡清汤和精盐，上笼蒸2小时左右，至鸡肉软烂时取出。食用前30分钟，将滑鸡球中加入火腿片、口蘑片、味精上笼蒸热。同时将鸡尝白菜苞和精盐放入锅中烧沸，捞出菜苞，倒入装有滑鸡球的大碗内，撒葱

特点:

所属菜系: 其他

清汤火方

原料:

火腿腰峰500克、火腿脚爪75克。净母鸡一只（重约600克）、水发冬菇25克、冬笋片150克。精盐25克、绍酒75克、葱结20克、味精15克、姜片25克。

制作方法:

将火腿及脚爪放清水中浸泡，刮洗干净。母鸡去内脏洗净，用一只母鸡和火腿爪一起放入锅中调汤，将另只鸡脯斩成茸，谓“白馅”。鸡腿斩成茸，谓“红馅”。鸡骨斩成茸，谓“骨馅”。在炖好的鸡汤中再经三种“馅”分别调制，从而汤清见底。将火方放入垫有竹算的砂锅中，加绍酒、葱结、姜片、清水，上火焖至七成熟。待凉后在肉面上剖成3厘米见方的方格，肉皮面剖同样的方格，然后将皮朝下放入汤盘中，加清水上笼蒸30分钟，取出后滗去汤汁，换入清水复蒸一次，再用鸡汤套蒸二次至酥烂，蒸火方的同时，将冬菇、冬笋片放入盘中上笼蒸熟。从笼内取出火方，滗去汤汁，翻扣入盘中，将冬菇、冬笋放在火方上，舀入烧沸的鸡清汤即成。

特点:

汤清见底，味鲜汁醇，火腿酥香而脍炙入口。

所属菜系：江苏菜

清汤燕菜

原料:

" 燕窝25克，清汤适量,料酒25克，盐10克，味精5克，胡椒粉少许。

制作方法:

【制作过程】

(1)将燕窝放在没有油腻干净的瓷器中用温水泡透发涨后捞在干净盘内最好用镊子钳净燕毛和腐烂变色部分，用凉水清洗两遍后，用开水冲泡。(2)用开水将燕窝过一遍后再用开汤过一遍分装在小碗内，将盐、胡椒粉、味精料酒、加进清汤中，把味调好冲进小碗即成。

特点:

营养丰富，最珍贵佳肴，汤清菜白。

所属菜系：川菜

清汤燕菜

原料:

"燕窝25克，清汤适量,料酒25克，盐10克，味精5克，胡椒粉少许。

制作方法:

(1) 将燕窝放在没有油腻干净的瓷器中用温水泡透发涨后捞在干净盘内最好用镊子钳净燕毛和腐烂变色部分，用凉水清洗两遍后，用开水冲泡。(2)用开水将燕窝过一遍后再用开汤过一遍分装在小碗内，将盐、胡椒粉、味精料酒、加进清汤中，把味调好冲进小碗即成。

特点:

营养丰富，最珍贵佳肴，汤清菜白。

所属菜系：川菜

清汤苦瓜

原料:

苦瓜500克，瘦火腿500克，清汤1250克，胡椒粉、味精、盐各适量。

制作方法:

中医学认为肺主呼吸，肺的功能正常，则吸进清气（氧气），呼出浊气（二氧化碳），以满足生命活动的需要。肺功能异常，则出现咳嗽、哮喘等病症。咳喘日久，耗损肺脏功能，影响正常呼吸，进而影响其他脏腑功能而短寿。因此，保护肺脏功能是延年益寿的重要环节。

肺脏的饮食保健原则是：1.戒烟，不在吸烟场所工作和生活。2.过敏体质者应忌食虾、蟹、牛奶、毛笋等致敏性食物。3.感冒风寒者宜食荆芥、苏叶、葱、姜、辣椒等散风祛寒的食物。4.感冒风热，干咳少痰者应禁辛辣刺激性食物，宜食薄荷、枇杷、梨等食物。5.高热伤阴，干咳少痰，或痰中带血，或咯血者，宜食梨、甘蔗、百合、枇杷、西瓜、荸荠、银耳及新鲜蔬菜等清热生津养阴止血的食物。

制法：先将苦瓜洗净、剖开、去籽、切片；火腿切丝；取250克清汤加少许盐、味精待用。烧开水、下苦瓜氽熟，放入有盐的凉清汤内漂半小时捞出。烧开后下的清汤，加入盐、味精、胡椒粉，将捞出的苦瓜放入汤碗，加入烧开的清汤和火腿丝即可。

功效：清热祛暑、爽口利咽。

用法：佐餐食用。

应用：适用于夏季养生保健

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清热祛暑、爽口利咽

所属菜系：其它菜系

清汤菊花鱼

原料:

青鱼400克、火腿片、绿叶蔬菜各酌量，料酒、盐、味精、上汤、麻油各适量。

制作方法:

(1) 青鱼宰杀后去骨，切成小块，剖十字花刀，共用料酒、盐腌制待用。(2) 在锅内倒入清水，置火上烧开，倒入腌制过的鱼块，烫至熟，取出。(3) 在另一锅内，倒入上汤，调味，随后放入鱼块，烧滚即可。

特点:

所属菜系: 浙江菜

清汤萝卜燕

原料:

象牙白萝卜约1000克, 香菜叶少许

制作方法:

" (1) 将萝卜洗净去皮, 切成长片, 再切5刀相连的连刀片, 放水中漂透, 沥水后拍干淀粉抖散, 上笼蒸熟, 放水中漂透, 再放清水中泡. (2) 素清汤加盐烧开, 下泡好萝卜片略煮, 捞出入汤盆中. (3) 素清汤烧开加盐, 胡椒粉, 味精, 打去浮沫, 浇在汤盆中撒香菜即成.

特点:

所属菜系: 浙江菜

清汤金钱鱿鱼

原料:

主料 鱿鱼5条，熟云腿12片。调料 料酒20克，盐、味精、香菜各5克，胡椒粉1克，鸡汤1公斤。

制作方法:

"(1) 将鱿鱼切成圆形，放入清水浸泡一夜后捞出。(2)用净炒勺放入石碱鱿鱼块和50克清水，而后用小火炒至鱿鱼全部沾上碱时，加入清水，用大火烧开后，再放入小火焖15分钟，倒去污水，再以同样方法焖10分钟，第3次焖5分钟，然后用开水漂洗2~3次，使鱿鱼呈嫩白色,碱全部被洗掉,香菜放入.(3)炒勺上旺火,放入鸡汤和云腿片,再加入味精,盐,料酒,汤烧开后倒入盛鱿鱼的汤斗中即成

特点:

汤色白，味清鲜，鱼香嫩。

所属菜系：淮阳菜

清汤金钱鱿鱼

原料:

"鱿鱼5条，熟云腿12片,料酒20克，盐、味精、香菜各5克，胡椒粉1克，鸡汤1公斤。

制作方法:

(1) 将鱿鱼切成圆形，放入清水浸泡一夜后捞出。(2)用净炒勺放入石碱鱿鱼块和50克清水，而后用小火炒至鱿鱼全部沾上碱时，加入清水，用大火烧开后，再放入小火焖15分钟，倒去污水，再以同样方法焖10分钟，第3次焖5分钟，然后用开水漂洗2~3次，使鱿鱼呈嫩白色，碱全部被洗掉、香菜放入。(3) 炒勺上旺火，放入鸡汤和云腿片，再加入味精、盐、料酒，汤烧开后倒入盛鱿鱼的汤斗中即成。

特点:

汤色白，味清鲜，鱼香嫩。

所属菜系：江苏菜

清汤银耳

原料:

银耳，清水，冰糖

制作方法:

"特点：此汤具有滋阴养胃，润肺化痰之效。

原料：银耳1两，清水5碗，冰糖5大勺。

步骤：1、银耳水泡4—6小时，洗净后换热水泡2小时使其张大，捞出沥干。

2、清水加冰糖、银耳，用小火慢熬成胶黏状即可。

功效及说明：1、银耳天然略带微黄色，纯白银耳均匀硫磺所熏，所以在购

买时最好加以选择。

2、银耳滋阴养胃，润肺化痰，兼具去除脸部黑斑的功效，乃养颜妙品，多吃无害。

特点:

此汤具有滋阴养胃，润肺化痰之效。

所属菜系：粤菜

清汤银耳

原料:

主料: 银耳25克, 清汤1.5公斤。调料: 料酒25克, 盐10克, 味精5克, 胡椒粉少许。

制作方法:

"(1) 将银耳用无油干净容器浸泡胀发, 用尖头镊子将变质变色部分择去并清洗干净, 再用开水氽一遍, 之后用凉水泡上。

(2) 先用炒勺烧开清汤250克, 将银耳氽一遍, 再另烧清汤, 开后加入调料, 把味调好, 再把银耳倒入即成。

汤清耳白, 鲜嫩爽口, 营养丰富。

特点:

所属菜系: 其他

清汤鱼丸

原料:

" 白鲢鱼丸300克,鸡汤750克,豆苗25克,熟笋片, 鸡油各20克,

制作方法:

"特点: 北京宫廷甜菜,汤汁清亮,香甜爽口,有益胃健脾,养血补虚之效.

用料:白鲢鱼丸300克,鸡汤750克,豆苗25克,熟笋片, 鸡油各20克, 水发香菇2各, 熟火腿10克。

烹饪方法: 将鱼丸在沸水中氽一下。另用砂锅将鸡汤煮沸, 将鱼丸放入, 加

精盐, 味精和豆苗。熟笋片, 香菇沸水略氽后在鱼丸上间隔摆放香菇结顶, 四周以豆苗衬托, 淋上鸡油即可。

特点:

" 北京宫廷甜菜,汤汁清亮,香甜爽口,有益胃健脾,养血补虚之效.

所属菜系: 江浙菜

清汤鱼圆

原料:

净鲢鱼肉泥200克。熟火腿3片、熟笋3片、水发熟香菇15克、豌豆苗25克。精盐17克、味精2.5克、熟鸡油2.5克。

制作方法:

鱼肉茸泥加入精盐、味精，搅打起泡后加入清水，继续打至起粘性，然后静置5分钟，起锅加清水，放进鱼丸，改用旺火烧沸，再改为小火“养熟”。稍后，加盐、味精及豌豆苗，定味后盛入品锅，摆上熟火腿片和熟笋片，摆成三角形，中间摆上熟香菇朵，四周以豌豆苗点缀，淋上熟鸡油即成。

特点:

鱼丸软嫩。汤清味鲜，爽滑适口。

所属菜系：浙江菜

清汤鱼翅

原料:

原料：主料：水发鱼翅（白玉鱼翅）750克。配料：猪肺1个，熟火腿片15克，青菜心150克，光母鸡2约2.5公斤，猪肥膘250克，熟带膘火腿皮100克。调料：料酒适量，精盐10克，葱结10可，酱片10克，清鸡汤2.35公斤，熟猪油100克。

制作方法:

（1）将光鸡斩去脚，开膛挖去内脏，抽去气、食管，洗净。将光鸡1只斩成4大块，在每块上排斩断骨，放入锅中，舀清汤1公斤，置旺火上烧沸，撇去浮沫，取出鸡块洗净，放入钵中。汤锅中舀入清水100克，加盐烧沸，撇去浮沫，倒入鸡钵中，加料酒、葱结、姜片，盖上圆盘，上笼蒸约6小时待用。（2）将鱼翅放入沸水锅中烧开，捞入清水中漂洗，沥去水。用鸡半只，排斩断骨，连同猪肥膘入锅中，舀入清水（淹没鸡身），置旺火上烧沸去血水，捞出洗净后和鱼翅放入钵中，舀入鸡清汤500克，加盐、葱结、姜片、料酒，盖圆盘上笼蒸两小时之酥烂，取出，揭开盘捡去葱、酱，盖上火腿皮，上笼蒸15分钟，取出滗去汤，捡去火腿皮、葱、姜。（3）在蒸翅的同时，用清水灌洗猪肺，漂清血水，撕去衣膜，剪开肺叶，去掉肺管。用鸡半只，连同猪肺放入钵中，舀入清水（淹没鸡身），置旺火上烧沸，捞出洗净后放入钵中，舀清汤500克，加入盐、葱、酱、料酒上笼蒸至肺烂如豆腐（不能碎），取出肺放在鱼翅碗中，然后在合入汤碗，将烫好的青菜心、火腿片放在鱼翅上面。将笼中的鸡钵取出，把鸡原汤倒入鱼翅汤碗中，淋上热鸡油，上桌时在另备白胡椒粉、香菜。

特点:

汤色碧清，鸡鲜味浓，鱼翅透明而糯，猪肺洁白细嫩如豆腐。

所属菜系：浙江菜

清汤鲍鱼

原料:

主料 罐头鲍鱼半桶, 熟火腿15克, 筒鲜蘑15克, 豌豆苗15克。调料 盐10克, 料酒15克, 味精3克, 鸡清汤800克。

制作方法:

"(1) 将鲍鱼用刀切成斜片。鲜蘑切薄片。熟火腿切成小象眼片。豌豆苗留嫩叶、去根、洗净。(2) 将鸡清汤300克倒入炒勺用旺火烧开, 将熟火腿片、鲜蘑片、鲍鱼片和豌豆苗下勺煮透捞出, 倒入10个汤碗中, 勺中汤如不要可倒掉。(3) 将余下的鸡清汤500克入勺上火, 并加进盐, 味精, 料酒调好味, 撇去浮沫, 盛入10个小汤碗中即成。

特点:

味鲜汤清, 鲍鱼嫩软。

所属菜系: 其他

清汤鲍鱼

原料:

罐头鲍鱼半桶，熟火腿15克，筒鲜蘑15克，豌豆苗15克。盐10克，料酒15克，味精3克，鸡清汤800克。

制作方法:

(1) 将鲍鱼用刀切成斜片。鲜蘑切薄片。熟火腿切成小象眼片。豌豆苗留嫩叶、去根、洗净。(2) 将鸡清汤300克倒入炒勺用旺火烧开，将熟火腿片、鲜蘑片、鲍鱼片和豌豆苗下勺煮透捞出，倒入10个汤碗中，勺中汤如不要可倒掉。(3) 将余下的鸡清汤500克入勺上火，并加进盐、味精、料酒调好味，撇去浮沫，盛入10个小汤碗中即成。

特点:

味鲜汤清，鲍鱼嫩软。

所属菜系：鲁菜

清汤鲤鱼丸

原料:

净鲤鱼肉500克，松蘑5朵，大葱段5克，大葱25克，精盐2.5克，生姜1.5克，味精2.5克，料酒5克，芝麻油25克，香菜末10克

制作方法:

1、大葱去皮，一半切段，一半切末；生姜去皮，洗净，切成末；松蘑水发后，洗净，去净蒂根，用开水氽熟透 2、净鲤鱼肉洗净，剁成鱼泥，放入钵中，加清水300毫米，盐12.5克，顺同一个方向搅至有粘性时再加清水200毫升，拌匀后置放5分钟，然后，加入葱末、姜末、味精1.5克，料酒、芝麻油，搅拌均匀成鱼茸，用手挤成核桃大的鱼丸，待用。 3、做鱼丸后，放入开水锅中氽熟，原汤过滤后，倒入汤碗中，放盐2.5克、味精1克，拌匀，盛入松蘑，分成5个小碗，每碗1朵松蘑和汤，再用漏勺轻轻地将鱼丸盛入每个小碗中，再撒匀香菜末，即

特点:

鲤鱼细嫩，汤汁清鲜，香菜味浓

所属菜系：韩国

清汤鸡把

原料:

光鸡1只(约750克), 湿香菇50克, 火腿20克, 瘦肉50克, 笋肉50克, 芹菜50克, 咸芥菜芯50克, 上汤500克。味精、精盐、胡椒粉各适量。

制作方法:

1、将鸡洗净、拆去骨取肉, 鸡肉用刀片薄切成3.5厘米见方薄片; 火腿、咸芥菜(去叶)、瘦肉、笋肉均切成粗丝(长度与鸡肉片相等); 芹菜茎放入开水焯后, 用清水漂凉, 撕成丝待用。2、取香菇丝、火腿丝、咸芥菜丝、瘦肉丝、笋丝各1条放在鸡肉片上(两头要整齐), 然后卷成一把用芹菜把它扎牢。3、把鸡放入炖盅, 加入上汤、精盐、味精、放进蒸笼约炖20分钟取出, 校对汤水咸淡, 撒上胡椒粉即成。

特点:

汤清肉嫩, 鲜甜爽口。

所属菜系: 浙江菜

清汤鸡蒙冬菇

原料:

鸡脯肉300克。鸡蛋清、冬笋30克、火腿20克、冬菇30克。湿淀粉15克、姜10克、味精1克、精盐4克、绍酒20克。

制作方法:

将鸡脯肉剔净筋膜，剁成细茸，放在碗内，加湿淀粉、姜汁、味精、鸡蛋清、精盐、清汤、搅匀成鸡料。冬笋、火腿、蛋糕切成细末，混放在一起，做成色料备用。水发冬菇去蒂，开水冲洗，搥净水分，与鸡料一起放碗内，搅匀后拨入色料盘内，沾满色料，汤锅放清水，烧至八成热，将冬菇逐个下入锅内，料熟捞出沥水，放入大汤碗内。炒锅放火上。加清汤，煮后离火，去浮沫，加入口蘑汤、绍酒、精盐，烧开后倒在冬菇碗内即成。

特点:

成菜鲜嫩滑润，汤味醇正，红、绿、黑、黄众色相映。

所属菜系：鲁菜

清汤龙须菜

原料:

主料: 罐头龙须菜10棵, 清汤750克。调料: 味精5克, 盐3克, 料酒3克。

制作方法:

"(1) 将龙须菜剥去老皮, 横切一刀为两段。

(2) 炒勺放入清汤, 加入料酒调好味, 随后把龙须菜段放入汤中, 将汤烧开撇去浮沫, 盛入汤具中即可。

特点:

汤鲜菜嫩, 别有风味。

所属菜系: 其他

清油饼

原料:

主料抻面500克，香油150克。

制作方法:

"(1) 把抻面抻成龙须面后，放在面案上，切成20段，逐段刷上香油，而后盘卷成螺丝状饼形。(2) 将螺丝状饼放入烧热的香油平底锅内，然后用手将饼按

直径6厘米的圆饼，以小火将两面煎至金黄色时出锅。用牙签将饼丝挑，使之蓬松即可。

特点:

色泽金黄，酥香脆软，遐迩驰名。

所属菜系：其他

清润养肺汤

原料:

食物: 瘦肉适量, 生鱼 1 条约 5 0 0 克, 西洋菜 5 0 0 克。药物: 罗汉果 1 / 3 个, 蜜枣 6 粒。

制作方法:

"做法

瘦肉洗净原件放入, 生鱼去内杂原条放入, 加上各物、水 6 碗, 煲 2 小时汤成。

说明

此汤是广东等地在秋季用于清热下火祛痰之清润汤水之一。

特点:

清润去痰、肺燥等功效。

所属菜系: 粤菜

清润红绿糖水

原料:

红豆 50 克，绿豆 50 克，红糖适量，香草少许。

制作方法:

做法

香草、红豆、绿豆洗净，加清水 5 碗，放瓷器匙羹一只同煲（使豆易稔起沙），煲好时捞起匙羹，饮汤食豆。

说明

大型酒楼亦有此甜品，但并非两种混和，你可以叫“红绿相间”一碗，他明白是要半碗红豆半碗绿豆双混合之意。

特点:

清热通便，祛湿防暑，防生疮疖和润肤。夏天人容易困倦，此汤有红豆增加维生素，和绿豆，故有相得益彰功用。

所属菜系：粤菜

清润防热感马蹄白果蛋花汤

原料:

白果 10 粒，鸡蛋 2 只，马蹄 15 粒，冰糖适量。

制作方法:

做法

马蹄去皮洗净，略切小块，白果去壳，冰糖和鸡蛋后下，煲 2 小时汤成。

说明

此汤以马蹄为主，性寒。凡有实热、暑湿者均合此汤，相反虚寒者忌。马蹄生食过多使人生虫，小作多食脐下结实胀痛。

特点:

马蹄能清热解毒，除胸中实热、清热利尿、降血压、配白果、蛋花、冰糖、更加有清润、预防热毒感冒之效，且味道鲜美。

所属菜系：湘菜

清湯蘿卜燕

原料:

象牙白蘿卜約1000克

制作方法:

"原料：

象牙白蘿卜約1000克

香菜葉少許

制法：

將蘿卜洗淨去皮,切成開片,再切5刀相遙的遙刀片,放水中漂透,瀝水后拍干淀粉抖散,上籠蒸熟,放水中漂透,再放清水中泡.

素清湯加鹽燒開,下泡好蘿卜片略煮,撈出入湯盆中.

素清湯燒開加鹽,胡椒粉,味精,打去浮沫,澆在湯盆中撒香菜即成.

特点:

所属菜系：素食菜

清炒海蚌

原料:

海蚌肉 6 只 (7 0 0 克) 、青菜心 (1 2 5 克) 、水发香菇 (3 0 克) 、胡萝卜 (2 只) 、盐 (少许) 、黄酒 (6 5 克) 、菱粉 (少许) 、清汤 (少许)

制作方法:

一、将海蚌壳挖开，取出蚌肉，一切二片，去掉污质；将香菇世成叶子形的块子；胡萝卜雕成蝙蝠形，再切成片子。二、用旺火热猪油 (5 0 0 克) 锅，将蚌 肉放入爆至八成熟，倒出，滤去油。再将青菜心、香菇放回原油锅，加上盐、酒迅速一炒，再加上清汤、菱粉勾芡，随即放进蚌

特点:

所属菜系: 闽菜

清炒海蚌

原料:

海蚌肉 6 只 (7 0 0 克) 、青菜心 (1 2 5 克) 、水发香菇 (3 0 克) 、胡萝卜 (2 只) 、盐 (少许) 、黄酒 (6 5 克) 、菱粉 (少许) 、清汤 (少许)

制作方法:

一、将海蚌壳挖开，取出蚌肉，一切二片，去掉污质；将香菇世成叶子形的块子；胡萝卜雕成蝙蝠形，再切成片子。二、用旺火热猪油 (5 0 0 克) 锅，将蚌肉放入爆至八成熟，倒出，滤去油。再将青菜心、香菇放回原油锅，加上盐、酒迅速一炒，再加上清汤、菱粉勾芡，随即放进蚌肉，起大火再一炒 (约一二分钟) ，起锅推在盘中即好。(不要炒过头，否则蚌肉一出水，就会发韧而嚼不烂。)

特点:

红绿黑白四色，味极鲜嫩松脆，为夏天的当令菜之一。

所属菜系：闽菜

清炒芦笋

原料:

"芦笋200克,葱粒,100克。盐适量,淀粉、料酒、醋少许。

制作方法:

"①将芦笋洗净,切成段,备用。②炒锅内放底油,加入葱粒煸炒,并放入姜、料酒、醋、盐和味精,加入笋段,不停地翻炒,待笋段熟后加入溶于水的淀粉收汁,即可装盘。

特点:

闽菜

所属菜系: 闽菜

滑炒虾仁

原料:

"虾仁300克,熟胡萝卜丁25克,青豆50克,花生油500克精盐3克,味精,1克干淀粉50克,豆芽汤25克,水淀粉10克,麻油15克。

制作方法:

"①将虾仁洗净,挑去虾线,加料酒、盐、淀粉拌匀。②炒锅上火,舀入花生油,烧至五成热,放入虾仁略炸用漏勺捞起沥油。炒锅复上火,舀入花生油25克,投入胡萝

卜丁青豆略炒,再放入精盐、味精、豆芽汤烧沸,用水淀粉勾英倒入虾仁,淋上麻油颠匀,起锅装盘即成。

特点:

闽菜

所属菜系: 闽菜

清炒虾仁

原料:

虾仁400克，蛋清2个，黄瓜50克，胡萝卜50克，罐头竹笋50克，花生油500克（实耗50克），芝麻油25克，味精1.5克，料酒50克，淀粉5克，大葱20克，生姜5克。

制作方法:

1、将虾仁洗净，用蛋清、淀粉、盐拌匀浆好 2、黄瓜洗净与罐头竹笋一起切成菱形片；胡萝卜去皮，洗净，切成小片，用开水烫一下 3、炒锅烧热，放入花生油，烧至三成热时，投入虾仁，滑透，捞出，控油，倒出余油入油罐 4、净锅，倒入芝麻油烧至五成热时，放入竹笋片、胡萝卜片、黄瓜片，滑透，捞出，控油 5、原炒锅烧热，倒芝麻油六成热时，投入葱姜末煸炒出香味，加入虾仁，、配料、调料，炒匀，出盘，即可

特点:

虾肉细嫩，配料脆鲜，清爽可口

所属菜系：韩国

清炒虾仁

原料:

大虾（250克）、鸡蛋白（1只）、黄油（40克）、盐（6克）、味精（少许）、菱粉（少许）。

制作方法:

"一、将大虾洗净，剥出虾仁；蛋白打发，加盐、酒、菱粉调和，将虾仁放下去喂拌一下。二、开热猪油锅，将虾仁倒入，迅速划熟，倒出，滤去油，

再倒回原锅（此时锅内尚留少许热油）、随即加少许味精、盐和酒，颠炒几下即好。

特点:

(京菜)必呈红色，其要诀在于先洗后剥，再进行烹制；如先剥后洗，炒出后必呈白色，那就失去京菜的特色。

所属菜系：其他

清炒驼峰丝

原料:

主料骆驼峰肉600克，水发玉兰片60克，青柿子椒80克，红柿子椒30克。调料香油18克，鸡油20克，鸡汤600克，料酒6克，盐适量，味精3克，葱6克，姜汁2克。

制作方法:

(1)用清水把驼峰肉洗干净后，放入开水中(淹没驼峰肉10厘米左右)，用文火煮。边煮边撇去浮油，直到煮熟约(2~3小时)。(2)把熟驼峰肉放入鸡汤中，用文火煨25~30分钟。然后取出晾凉，用刀切去外表脂膜，切成长4~5厘米，粗0.3厘米的丝。(3)把玉兰片、青、红柿子椒者切成细丝。(4)用开水稍烫烫青芽芯，捞出放在碗里。(5)将炸好的丸子放在沙锅内，加入骨头汤、虾仁、酱油、盐、味精等，用旺火烧开后，移到文火上慢慢地炖熟、然后加入青菜芯，调好口味即成。

特点:

四个大丸子形似狮子，颜色酱红

所属菜系：其他

清炖兔子

原料:

鲜兔肉1500克。水发冬菇25克、冬笋50克、净猪五花肉350克、青菜心75克。精盐12克、味精7.5克、绍酒25克、花椒5克、胡椒粉1克、芝麻油3克、葱姜各15克。

制作方法:

兔肉洗净，切成3厘米见方的块，入清水中浸泡4小时，捞出放盆内，用精盐、绍酒、葱姜、花椒腌制4小时，再用清水洗净。五花肉切成小丁待用。将兔肉放水锅中出水，捞出洗净。将兔肉、猪肉、鸡清汤、葱姜、绍酒放入砂锅，上火烧沸，撇去浮沫，加盖移至微火炖至兔肉酥烂，拣去葱姜，加入冬菇、冬笋、青菜心烧沸，放入味精、胡椒粉，淋上芝麻油即成。若配蒜泥蘸食，更别具风味。

特点:

兔肉酥烂，鲜香肥嫩，风味独特，深受食者喜爱。

所属菜系：江苏菜

清炖全鸡

原料:

净肉鸡1只。精盐、味精、料酒、胡椒面、葱、姜、枸杞子。

制作方法:

- (1)将鸡放入开水锅内烫一下，捞出，洗净。葱切成段，姜拍松。
- (2)枸杞子洗净。
- (3)锅内放水，烧至约60度时下入鸡、葱、姜、枸杞子、料酒、少许胡椒粉，煮至鸡熟时再放入精盐，加盖煮烂，放味精出锅，即可上席。

特点:

所属菜系：浙江菜

清炖哈士蟆

原料:

哈士蟆20克，净雏母鸡1公斤，盐7.5克，白糖7.5克，胡椒面2克，葱5克，豌豆苗5克，姜5克

制作方法:

1、将哈士蟆放入温水泡2小时左右，在净水中撕去黑丝和杂物，洗净后，放在碗里，待用 2、净雏母鸡洗净，剔骨，取肉，并将鸡肉切成3厘米见方的块，下锅煮1个钟头左右，在煮的过程中，要把血沫撇净，并加入四分之三的调料 3、再把哈士蟆放入，加入葱段、姜片、开锅后煮10分钟左右，再把其余的四分之一的调料放入，调好口味，盛入小碗，撒上洗净、消毒的豌豆苗，即可

特点:

味道清鲜，滋养补身，软滑爽口

所属菜系: 韩国

清炖姜归羊肉汤

原料:

"羊瘦肉1斤,当归3钱,姜1段,酒2小匙,或米醋2小匙,盐2小匙

制作方法:

(1)羊肉洗净剁块,以滚水加酒或米醋氽烫去腥,捞起。(2)姜切片,取10片,备用。(3)把羊肉、当归、姜片加8碗水同炖,约炖2小时,待羊肉熟透,加盐调味即成

特点:

所属菜系: 浙江菜

清炖子鸡

原料:

子鸡（约750克）1只，精盐、料酒、葱、姜各适量。

制作方法:

"做法：1.将鸡宰杀，放尽血液、烫去毛（用六成开水烫），从脊背剖开，掏出内脏和嗉子，用水洗净。

2.将鸡骨剔去，鸡肉切成1寸见方的块（包括鸡肫肝），用料酒、精盐、葱节、生姜（拍碎）腌渍片刻。

3.将鸡块整齐地放入汤碗内（鸡骨、脚爪和鸡头放在碗底，葱、姜放在碗面上）置锅中，隔水炖约2--3小时或更长时间（以烂为度），拣去葱，姜即成。

特点:

所属菜系：其它菜系

清炖柠檬羊

原料:

羊肉 7 5 0 克, 南姜 2 0 克, 绍酒 2 0 克, 猪肉 2 0 0 克, 上汤 7 5 0 克, 柠檬 1 粒, 生蒜、味精、精盐、姜、葱、胡椒粉各适量。

制作方法:

"将羊肉洗净放入锅内, 加入生蒜、南姜和水约煮 1 0 分钟捞出, 拆去羊, 将肉洗净切块, 放在炖盅里, 加入精盐、绍酒、姜、葱, 盖上猪骨 (先用

沸水焯过) 放进蒸笼隔水炖 2 个小时, 再加入柠檬 (去内核), 继续炖至烂为止, 取出, 去掉猪骨、姜、葱, 加入味精、胡椒粉, 校对汤水咸淡即成.

特点:

汤水鲜美, 肉质烂香。(潮州菜)

所属菜系: 其他

清炖牛肉

原料:

黄牛肋条肉500克，青蒜丝5克，植物油20克，葱段15克，姜块7.5克，料酒12克，盐、味精、胡椒粉适量。

制作方法:

制法：牛肉洗净，切成小方块，入沸水锅中焯一下捞出并放入清水中漂清；炒锅中放入植物油烧热，下牛肉、葱段、姜块煸透，倒入沙锅内，加清水、料酒，盖严锅盖，煮沸后用文火炖至牛肉酥烂时，加入味精、盐、胡椒粉即可。盛入汤碗时，再撒放青蒜丝即成。

功效：强健脾胃，补益气血，强筋健骨。

用法：佐餐用或服食。

应用：适用于虚损羸瘦，腰膝酸软者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

强健脾胃，补益气血，强筋健骨

所属菜系：其它菜系

清炖牛肉

原料:

主料 牛肉500克，白萝卜适量。调料 料酒15克，花椒10粒，味精3克，葱、姜、盐适量。

制作方法:

"(1) 牛肉切块后，用凉水泡半小时，移入开水锅内边炖边除浮沫，直到肉熟透无沫为止。

(2) 在这时，把葱(长段)、姜(拍破)、花椒、料酒加入锅中，用文火炖至9成烂时，再放入萝卜(切滚刀块，去皮)。

(3)萝卜炖烂时加盐、味精即成。

特点:

汤清鲜适口，肉软烂味香。

所属菜系：其他

清炖狗肉

原料:

鲜狗肉1000克，大葱40克，生姜15克，植物油75克，胡椒粉2.5克，料酒50克，熟芝麻面10克，味精2克，精盐20克。

制作方法:

1、用凉水把狗肉洗净，放入清水中浸泡一天。2、把狗肉捞出，冲洗干净，控干，切成1厘米见方的小块丁，放入煮锅里，加入凉水，烧开，捞出，再用清水冲洗三次控干。3、大葱去皮，洗净，切成块；生姜去皮，洗净，切片，待用。4、将植物油放入锅里烧热，投入狗肉块丁，用旺火煸炒四分钟，烹入料酒，待水分干生，加入生姜片、葱块、盐和1000毫升左右的清水，烧开后，去沫，改用小火炖熟，加入味精、胡椒粉和熟芝麻面，即成，

特点:

汤清味香，狗肉嫩鲜，原汁原味。

所属菜系：韩国

清炖狮子头

原料:

猪肋条肉800克, 猪肉汤100克, 青菜心1250克

制作方法:

"特点: 著名江苏菜,特点是醇香扑鼻,肉质肥嫩,蟹粉鲜香.

用料: 猪肋条肉800克, 猪肉汤100克, 青菜心1250克.

烹饪方法: 将猪肉切成米粒状,加葱,姜,水,精盐,料酒,干淀粉搅拌上劲,菜头

剖成十子刀纹,在油锅中煸至翠绿色,加精盐,猪肉汤烧沸.取一砂锅用熟猪油抹锅底,将菜心排入,倒入肉汤,在火上烧沸,将拌好的肉分成几份,做成光滑肉圆,放在菜心上,上盖青菜叶,加锅盖,烧沸后移至微火焖两小时即可.。

特点:

" 著名江苏菜,特点是醇香扑鼻,肉质肥嫩,蟹粉鲜香.

所属菜系: 江浙菜

清炖狼山鸡

原料:

活新母鸡一只（重约1250克）。火腿脚爪25克。葱25克、姜25克、绍酒30克、精盐12克。

制作方法:

(1)将鸡宰杀治净，氽水待用。(2)火腿脚爪氽水，刮洗干净，把鸡、火腿脚爪放入垫有竹算的砂锅中，舀入清水，加入葱姜、盖上砂锅盖，先置旺火上烧沸，加绍酒，撇去浮沫，再移至微火炖约2小时，取去火腿、脚爪、竹算、葱姜，加入精盐，烧至微沸，离火即成。

特点:

汤汁清澈见底，皮白有光，鲜味浓郁，微兼腊香，汤菜兼优

所属菜系：江苏菜

清炖狼山鸡

原料:

活新母鸡一只（重约1250克）。火腿脚爪25克。葱25克、姜25克、绍酒30克、精盐12克。

制作方法:

将鸡宰杀治净，氽水待用。火腿脚爪氽水，刮洗干净，把鸡、火腿脚爪放入垫有竹箬的砂锅中，舀入清水，加入葱姜、盖上砂锅盖，先置旺火上烧沸，加绍酒，撇去浮沫，再移至微火炖约2小时，取去火腿、脚爪、竹箬、葱姜，加入精盐，烧至微沸，离火即成。

特点:

汤汁清澈见底，皮白有光，鲜味浓郁，微兼腊香，汤菜兼优

所属菜系：江苏菜

清炖甲鱼

原料:

活甲鱼750克。鸡肉50克。葱15克、姜10克、蒜末5克、清汤100克、酱油10克、精盐5克、葱椒10克、绍酒15克。

制作方法:

将活甲鱼去头，宰杀放净血后，放入锅内，加清水烧沸捞出，刮去黑皮，撕下硬盖。取出内脏（留苦胆），去爪，改剝成之厘米见方的块。鸡肉也切成2厘米见方的块，放入沸水中一氽。炒锅内放熟猪油，中火烧至七成热（约154℃），加葱、姜、蒜末，炸出香味，放入甲鱼、鸡肉、酱油，煸炒2分钟，随即加入清汤，用小火炖至酥烂，然后用小火烧沸打去浮沫，放上精盐、葱椒、绍酒即成。

特点:

肉滑嫩不腻，汤汁新鲜，香醇，为上乘滋补佳肴。

所属菜系：鲁菜

清炖白鳊

原料:

淡水白鳊500克。猪肥肉25克、猪排骨150克、咸芥菜心75克、咸芥菜叶25克。大葱5克、生姜5克、精盐1克、味精2.5克、白酒5克、绍酒10克、上汤1000克。

制作方法:

"1.在白鳊脐上切一刀，再在鳃下切一刀,抽去汤肚，放入60℃温水浸烫5分钟，用清水洗去粘液，然后将白鳊用刀切段，每段约3厘米（不要切断）。2.将咸芥菜芯切条，排骨砍块，用开水烫过洗净，装入炖盅，再把白鳊整条盘成一圈，放在芥菜芯、排骨上面，加入香菇，盖上芥菜叶菜叶（洗净），放入白肉、葱头、姜片、绍酒、精盐、上汤，进蒸笼用旺火炖40分钟取出，去掉白肉、葱头、姜片、芥菜叶，撇去浮沫，调入味精、胡椒粉即成。上席时配上红豉油2碟。

特点:

肉嫩软滑，汤清味鲜、原汁原味，醇香馥郁。

所属菜系: 其他

清炖硕鸭

原料:

光肥鸭一只（重约2500克）。火腿25克、水发冬菇片15克。精盐12克、绍酒30克、葱25克、姜25克、味精3克。

制作方法:

将鸭宰杀抬净。放入冷水锅中煮沸至断血，捞出洗净。将煮过的光鸭放入砂锅中，再把煮鸭原汤用筛滤入，放入火腿片、冬菇片，加精盐、绍酒、葱姜，上笼用旺火蒸约2小时，取出拣去葱姜，加味精即成。

特点:

汤清猜见底，味道醇厚，鸭肉酥烂，鸭形完整，堪为一道形美、味美的鸭饌佳品。

所属菜系：江苏菜

清炖萝卜牛肉

原料:

牛肉500克，萝卜500克，料酒、盐、葱、姜适量。

制作方法:

1、将牛肉洗、萝卜块待用。2、将油锅烧热，倒入牛肉煸炒，烹入料酒，炒出香味，盛起待用。3、沙锅中加适量热水，放入葱、姜、料酒烧沸，加入牛肉煮20分钟，转为小火炖至牛肉熟烂，加盐调味，放入萝卜炖至入味，即可出锅。

特点:

"味道香甜,内含丰富营养.

所属菜系：浙江菜

清炖蚌肉

原料:

鲜蚌肉 500 克，生姜 1 片。

制作方法:

做法

将鲜蚌肉洗净，与姜片一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖 2—3 小时后，调味供食用。

说明

本汤出自《泉州本草》。蚌肉性味甘咸寒，含有丰富的钙、蛋白质、脂肪、糖类、铁及维生素（A、B1、B2）等成分，功能养肝肾、清虚热、解热毒，《食疗本草》说它“主大热，解酒毒，止渴，去目赤。”生姜味辛和胃去腥味。合而为汤，共成营养丰富的养阴退热、明目止渴之汤品。

注意

外感未愈、脾虚便溏者不宜用本汤。

特点:

滋养肝肾，清热止渴。肝肾阴虚，症见烦热，消渴引饮，眼目昏花，眩晕，或久热不退。亦可用于老人视力不足、糖尿病等属阴虚者。

所属菜系：粤菜

清炖马蹄鳖

原料:

甲鱼1只（重约750克），火腿骨1根，火腿肉100克，葱结、姜片、冰糖、熟猪油各10克，精盐1克、绍酒25克，白胡椒粉1克，鸡清汤750克。

制作方法:

1、将甲鱼宰杀，用开水烫泡后，剥去外层内膜，用刀沿甲壳四周剖开，掀起甲盖，去掉内脏（留下甲鱼盖），剁成约3.5厘米长、1.7厘米宽的块（尾和脚爪不用），放入开水锅中煮至水再开，捞出沥水。火腿切成4大块。2、将甲鱼块整齐地码在沙锅中，把火腿、葱、姜和火腿骨围在甲鱼四周，加入鸡清汤和绍酒，盖好锅盖，旺火烧开后，去除浮沫，放冰糖，转用微火炖1小时左右，拣出姜和火腿骨，放盐，再将火腿捞出切成片放入锅里，淋上熟猪油，撒入白胡椒粉即成。

特点:

汤汁清醇，肉质酥烂，裙边滑润，肥鲜浓香。

所属菜系：徽菜

清炖鱼翅

原料:

干荷包鱼翅（1 0 0 0 克）、光老母鸡（2 只）、上方火腿（6 0 0 克）、黄酒（6 0 0 克）、葱姜（少许）、精盐（少许）。

制作方法:

"一、把鱼翅用肉汤煮一煮，拔去海咸味；把鸡去头去脚，洗净，一开两爿；把火腿也洗清。二、用瓷质一品锅，将鱼翅放入锅底，用鸡 1 只覆在鱼翅上，把火腿放在鸡上，再加葱、姜、酒、盐和适当的砂锅，用温火炖汁（约一大碗即可），除去鸡肉不要，把汤撇清，倒入装鱼翅装的一品锅内。四、另外炒一小盘绿豆芽菜，与鱼翅同时上桌。

特点:

所属菜系：其他

清炖鲇鱼

原料:

鲜鲇鱼1条（1000克重），豆油50克，精盐、味精、米醋、酒、白糖、姜、葱、蒜、花椒水各适量。

制作方法:

"做法：1.将鱼下唇扯开，取出内脏洗净，剁成四大段。

2.把葱、姜切成丝，蒜切成片。

3.将锅烧热，加入豆油，烧至七成热时，放入葱、姜丝炅锅，添鲜汤（或白开水），放入剁好的鱼段，加入精盐、米醋、白糖、花椒水，调好口味。烧开后改慢火炖，至鱼熟汤鲜时，放入蒜片和味精，即可出锅

特点:

所属菜系：其它菜系

清炖鸡孚

原料:

鸡腿肉二只（重约400克）。蛋清25克、净猪肉100克、熟火腿片25克、水发冬菇15克，干淀粉30克、绍酒25克、精盐7.5克、花生油750克（实耗油50克）。

制作方法:

将猪肉剁成米粒状，放碗内，加调料拌匀。鸡腿去骨皮朝下，平摊在砧板上，用刀轻轻横竖排剁，拍一层干淀粉，将肉茸均匀地平铺在鸡肉上，仍用刀排剁几遍，使肉茸与鸡肉粘合，再将其切成3厘米宽的菱形状。将蛋清打成发蛋，加干淀粉拌匀成发蛋糊，再净鸡块放入滚蘸。将锅上火烧热放油，烧至五成热（约125℃）时，将鸡块下油中炸约1分钟，待鸡块稍起软壳，呈白色时，用漏勺捞出沥油。然后将其放入砂锅内，加鸡清汤、火腿片、绍酒、精盐，加盖上旺火烧沸后，移微火上焖半小时至酥烂，放入冬菇，稍焖即成。

特点:

汤汁清澈纯厚，入口酥烂，鲜咸可口。鸡香肉鲜质酥烂，清汤味醇色洁白。

所属菜系：江苏菜

清炖鸡脚翼

原料:

用料: 鸡脚12对 (重约500克)、鸡翅12对 (重约1000克), 枸杞子15克, 鸡骨250克, 猪皮100克。

制作方法:

"将鸡脚剁去趾甲, 直拉一刀, 用刀背将爪关节敲断, 取出脚柱骨; 鸡翅剁去上节, 取用下节 (边翼尖)。将鸡骨和猪皮放入沸水锅中氽约1分钟, 捞起洗净。

将鸡脚、翼放入炖盅内 (各放一边), 盖上猪皮, 加脚柱骨、枸杞子、精盐、味精和白开水, 入蒸笼用中火炖约90分钟, 取出

特点:

此菜清鲜嫩滑, 胶质稠浓, 粘润可口。

所属菜系: 其他

清炸里脊

原料:

主料 猪里脊300克。油、酱油、味精、绍酒、花椒盐。

制作方法:

1、把里脊切成滚刀块，用酱油、绍酒、味精卤一下。2、勺内放入油，烧至九成热时把里脊块放入炸一下捞出，待油温升高时再放入油内，炸熟呈火红色捞出装盘即成。（吃时蘸花椒盐）

特点:

饮酒佳菜，越嚼越香

所属菜系：东北菜

清炸麻雀

原料:

麻雀20只。香菜5克。绍酒50克、白糖2克、精盐1.5克、姜片10克、桂皮2克、八角2克、葱结1个、酱油20克、味精25克、芝麻油25克、花椒盐1小碟，熟菜油1000克（约耗75克）。

制作方法:

麻雀摔死，羽毛拔净，去内脏洗净，斩去脚爪。用沸水略氽，洗去血污）炒锅置中火上烧热，下菜油15克，至五成热（约125℃）时，把葱结，姜片入锅略煸，即放入麻雀，加绍酒、酱油、白糖、桂皮、八角、精盐和水100克，加盖用小火焖酥，加味精，然后捞出麻雀，拣去各种香料，沥干水分待用。旺火热锅，下菜油，至七成热（约175℃）时，入麻雀炸至金黄色，淋入芝麻油，装盘，盘边缀以洁净的香菜即成。上桌时随带花椒盐。

特点:

色泽黄亮，外脆里酥，香味浓郁，口味甘香。

所属菜系：浙江菜

清炸黄河刀鱼

原料:

黄河刀鱼1000克。精白面粉25克。绍酒20克、精盐5克、花生油200克、花椒盐10克。

制作方法:

将刀鱼从口中取出内脏，去净鳃冲洗干净，加绍酒、精盐腌渍入味，炒锅内放入花生油，用中火烧至六成热（约150℃）时，将刀鱼均匀地沾上一层精白面粉，放入油锅中炸至微黄色捞出，待油温升高至九成热（约220℃）时，投入已炸过的刀鱼炸呈金黄色时捞出装盘，外带花椒盐上桌即成。

特点:

色泽金黄，外香脆，里鲜嫩，用花椒盐蘸食滋味更好。

所属菜系：鲁菜

清烩海参

原料:

刺参，高汤，胡萝卜，荷兰豆

制作方法:

"：原料：刺参500克，高汤1碗，胡萝卜片2大匙，荷兰豆2大匙，笋片2大匙，沙拉油4大匙。

烹饪方法：将洗净的刺参在放有葱姜的煮汁中煮5分钟捞出切成片，油锅中炒

香葱屑，倒入荷兰豆，高汤，胡萝卜，笋片加盖煮4分钟，淋下勾芡即可。

特点：此菜脂肪含量少，宜于高血压者食用。

特点:

此菜脂肪含量少，宜于高血压者食用

所属菜系：粤菜

清烩海参

原料:

刺参500克，胡萝卜片、荷兰豆、竹笋片各2大匙，高汤一碗，葱、盐、姜末、胡椒粉、糖、酒、酱油各适量

制作方法:

"清烩海参

用料：刺参500克，胡萝卜片、荷兰豆、竹笋片各2大匙，高汤一碗，葱、盐、姜末、胡椒粉、糖、酒、酱油各适量。

制法：1.刺参洗净，放入葱姜的煮汁中煮沸3-5分钟，捞出切段。
2.炒锅入油，放葱末爆香，倒入高汤、胡萝卜、荷兰豆、竹笋片加盖煮滚1分钟，放进海参和盐、糖、姜末、胡椒粉、酒、酱油续煮3分钟左右，淋入水淀粉勾芡即可装盘。

功效：补肾益精，养血润燥，降脂，健脑。

来源:中国卫生健康网

日期:2001.7.24

特点:

补肾益精，养血润燥，降脂，健脑

所属菜系：其它菜系

清烩鲈鱼片

原料:

鲈鱼肉200克。荸荠片100克、水发木耳10克、韭黄段25克、鸡蛋清15克。绍酒15克、精盐3克、湿淀粉15克、葱10克、姜5克、胡椒粉1.5克、芝麻油15克、熟猪油450克（实耗油45克）。

制作方法:

将鱼肉切成长方片，加绍酒、精盐、鸡蛋清、湿淀粉拌匀上浆，炒锅上烧热，放油烧至四成热（约88℃），放入鱼片划油，至鱼片呈乳白色时倒出沥油。原锅仍置火上，留底油，放入葱姜末煸香，再放入韭黄段及其它配料煸炒，加入鲈鱼骨浓汤，加绍酒、精盐烧沸，倒入鱼片，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油，起锅装入凹盘内，撒上胡椒粉，放上香菜叶即成。上桌时，带姜醋碟

特点:

鱼片白如雪，肉质软嫩滑，汤汁似牛乳，清淡又爽口，原汁原味浓。

所属菜系：江苏菜

清热土茵陈夏枯草猪舌汤

原料:

土茵陈一两、夏枯草一两、蜜枣四枚、猪舌一条

制作方法:

(此汤有清泄肝火、清利湿热。饮用此汤，可避免或减少脾气暴躁、小便不畅的症状出现，对精神紧张、血压高也有食疗作用。如患上了肝炎疾病，面目周身俱黄，烦热、口苦、口干、□肋疼痛、倦怠乏力、小便黄赤，可常用此汤作食疗)

主治！清热去火急慢肝炎降低血压

制法！将猪舌放入滚开水中煮五分钟，取出，去门舌苔，用水洗净。土茵陈、夏枯草和蜜枣用水洗净。加水于瓦煲内，煲至水滚，放入全部材料，候水滚起，用中火煲两小时，以幼盐调味，即可饮用。

特点:

清泄肝火、清利湿热

所属菜系：其它菜系

清热消暑保健粥

原料:

制作方法:

"清热消暑保健粥

盛夏时节，人们普遍爱食粥，这是因为粥有和胃、补脾、清肺、治病保舰增强体质、延年益寿等功效，而且容易消化吸收。如今我们中医药基础理论的指导下，采用科学配方，在粥中加入一些具有清热消暑、补益等作用的中药成分，以达到防病治病，以粥扶正、营养保健的目的。

夏日将至，国讯医卫网将每天推出一款“清热消暑保健粥”，给您的家人和朋友送上一份特别的关爱。

喝碗稀饭，我们喜欢！如果您有好的建议，请来信告诉我们。

麦冬竹叶粥(6月16日)

【原料】麦冬30克，炙甘草10克，竹叶15克，粳米100克，红枣6枚。

【做法】将麦冬、炙甘草、竹叶水煎取汁，入粳米、红枣共煮粥。

【功能】清热解暑、益气和胃功效，适用于暑热口渴、气短乏力、不思饮食等症。

清热祛湿粥(6月15日)

【原料】木棉花20克，赤茯苓15克，川萆解、灯芯花各10克，赤小豆30克，白扁豆、薏米仁、芡实各20克。

【做法】木棉花、赤茯苓、川萆解、灯芯花水煎至两碗取汁，入赤小豆、白扁豆、薏米仁、芡实同煮为粥。

【功能】能清热祛暑，适用于因暑热引起的小便不利、胃滞不适、腹胀腕闷等症。

竹叶粥(6月14日)

【原料】竹叶15克，桅子10克，粳米100克。

【做法】竹叶、桅子水煎取汁，入粳米煮粥，调少许盐服食。

【功能】可清心解暑，治夏、秋季中暑口渴。

四色粥(6月11日)

【原料】绿豆、赤小豆、麦片、黑芝麻各等分。

【做法】绿豆、赤小豆、麦片、黑芝麻各等分，加水共煮为粥，调入白糖或冰糖空腹温食。

【功能】有清热生津、解暑利尿功效，适用于热病伤津、暑热烦渴等。

银花粥(6月10日)

【原料】银花30克，粳米30克。

【做法】银花水煎取浓汁，入粳米30克，水300毫升，煮为稀薄粥。

【功能】有较好的清热解毒功效，可用于防治夏令中暑，以及各种热毒疮疡、咽喉肿痛、风热感冒等。

藿佩粥(6月9日)

【原料】藿香、佩兰各15克，粳米100克。

【做法】将藿香、佩兰水煎取汁；粳米100克，加水煮粥，粥熟兑入药汁，煮1—2沸即可。

【功能】能解暑祛湿、开胃止呕，适用于夏感暑热、发寒热、头脑昏痛、呕吐泄泻等症。

莲藕粥(6月8日)

【原料】鲜藕200克，大米100克，白糖少许。

【做法】将藕洗净切片，与大米同煮为粥，待熟时调入白糖服食。

【功能】此粥益气养阴，健脾开胃，可治疗老年体虚、食欲不振、大便溏泄、热病口渴等。

银耳粥(6月7日)

【原料】干银耳6克，糯米100克。

【做法】干银耳用清水发泡洗净。糯米淘净，入锅加水烧开，放入银耳，熬煮成粥，调入冰糖即成。

【功能】此粥滋阴生津、润肺养胃、益气和血，可治虚劳咳嗽、痰中带血、阴虚口渴。

红枣粥(6月4日)

【原料】红枣100~200克。

【做法】待粥烧煮至七成熟时，再放入红枣同煮成粥。

【功能】具有养脾、润心肺、补五脏、治虚损的功用，对贫血、肺虚咳嗽、肝炎、高血压等也有一定疗效。

赤豆粥(6月3日)

【原料】赤豆100克，大米500克。

【做法】将除净杂质的赤豆，用水洗净放在锅中，加水煮至六七成熟，再将大米倒入一起煮粥。

【功能】清热、去暑、解毒、利尿等功用。

菊花粥(6月2日)

【原料】大米200克，菊花15克。

【做法】将淘净的大米入锅煮至六七成熟，放入洁净的菊花同煮，粥熟后放入冰糖食用。

【功能】不仅可作清凉饮料，防止中暑，久服还能使人明目平肝，对冠心病并高血压患者更为合适。

菱角粉粥(6月1日)

【原料】菱角粉20克。

【做法】菱角粉20克加水打糊，放入沸水中煮粥，加糖适量，日食2次。

【功能】益肠胃，解内热。治中暑烦渴发热。

石膏竹叶粥(5月31日)

【原料】生石膏100~200克，竹叶10克，粳米100克，砂糖30克。

【做法】生石膏捣碎入砂锅内，煮30分钟，而后入竹叶煎10分钟，去渣取清，放另一锅内，放入已淘洗好的粳米，待烧开后改用小火，熬至粥熟，加白糖搅匀即可。

【功能】清热祛暑，养阴生津。石膏味辛甘寒能清热解肌，除烦止渴，专治邪在气分之高热汗出；粳米味甘性平，能清热除烦止渴，

与石膏相配，相得益彰；竹叶甘淡寒，能清热除烦，生津利尿。诸药相伍，对热病神昏，烦渴惊谵有效。

生地粥(5月28日)

【原料】生地20克，粳米50克，冰糖适量。

【做法】生地以水煎煮去渣留汁，入粳米煮粥。将成加冰糖适量，稍煎待溶即成。

【功能】养阴清热，益气和中。生地清热养阴；粳米益气和中；佐冰糖更助养阴之功。故本膳食既可作为暑湿后期佐餐食物，瘥后也可以此清余热，复正气，并能防止“食复”的发生。

石膏化湿粥(5月27日)

【原料】生石膏120克，陈皮6克，杏仁15克，薏苡仁30克，粟米50克，冰糖适量。

【做法】水煎前四味，去渣留汁，入粟米煮粥，将熟加冰糖适量，稍煎待溶即成。适量服食。

【功能】清暑宣气，健脾化湿。方中生石膏清热；杏仁宣气；薏苡仁、陈皮健脾化湿。诸药相伍，共奏清暑化湿之功效。适用于素有湿热复感暑毒者。

天地粥(5月26日)

【原料】天麻15克，生地30克，粟米50克，冰糖适量。

【做法】天麻、生地以水煎煮，去渣留汁，入粟米煮粥，将熟加冰糖适量，稍煎待溶即成。分2次服食，或据病情增减，温凉为宜。

【功能】清热养阴，息风止痉。天麻甘平，息风止痉，平肝潜阳；生地甘苦寒，清热凉血，养阴生津；佐粟米、冰糖更助清热养阴之功。此膳食适用于暑入心营而引动肝风者。

竹沥粥(5月25日)

【原料】粳米100克，竹沥水100～150毫升。

【做法】取鲜竹沥约长65厘米，劈开两端去节，以火烤中间，流出汁液即竹沥，用粳米加入竹沥煮稀粥，每日服2～3次。

【功能】清热化痰。竹沥味甘性大寒，善治痰火，清肺胃之热，对各种原因引起的高热神昏皆宜。与粳米同用，兼顾胃气。

清开竹沥粥(5月24日)

【原料】淡竹沥、粟米各半，清开灵口服液1支。

【做法】先将粟米煮粥，粥成加竹沥水及清开灵口服液1支，调匀。凉服。若昏迷者，可鼻饲。

【功能】清营透热，豁痰开窍。方中竹沥水清热涤痰；粟米养胃清热；清开灵是由安宫牛黄丸改剂型而成，具有清心开窍的作用。暑入心营，兼有痰蒙心窍见症者服之尤宜。

清营增液粥(5月21日)

【原料】玄参30克，麦冬30克，生地30克，银花15克，竹叶5克，粟米50克，冰糖适量。

【做法】前五味水煎去渣留汗，入粟米煮粥。将熟加冰糖适量即成。顿服，或分2次服食，温凉为宜。

【功能】清营透热。方中玄参、麦冬、生地增液清热凉营；银花透热转气；粟米、冰糖养阴，清热和中。诸味合而为膳，用于暑热伤营阴而气分之邪尚未尽解之证最宜。

荷叶粥(5月20日)

【原料】白扁豆花15克，粳米100克。

【做法】先用粳米煮粥，待粥成后，再煮沸5分钟，即可食用。

【功能】解暑化湿，分赴脾和胃。可用于暑湿感冒发热身重、胸脘满闷、恶心纳呆等症。扁豆花性平甘淡，具有清暑化湿、分赴脾和胃之功效，配以粳米甘平养胃，增强扁豆花的功效。

荷叶粥(5月19日)

【原料】鲜荷叶1张，粳米50克，冰糖适量。

【做法】粳米煮粥，待粥熟后，加入适量冰糖，搅拌均匀，趁热以荷叶覆盖粥面上，则粥呈淡绿色，即可食用。不可先煮荷叶，否则呈红褐色，且清香解之力减弱。

【功能】清热解暑，升清利湿。适用于外感暑湿，发热头重，脘闷泄泻等症。荷叶苦辛气香，既能清解暑热，又能利湿止泻。荷叶煮粳米，气味清香宜人，故可作为夏季清凉饮料，有预防伤暑的作用。

绿豆粥(5月18日)

【原料】绿豆50g，粳米100g，冰糖适量。

【做法】绿豆、粳米洗净煮粥，待熟加入冰糖，拌匀搅拌，即可食用。

【功能】清热解暑。可用暑湿感冒，高热口渴，烦躁身重等症。绿豆清热解毒，祛暑止渴；粳米甘平益胃，增强绿豆祛暑除烦，生津止渴之功效。

特点：

清热消暑保健

所属菜系：其它菜系

清热祛湿粥

原料:

木棉花20克，赤茯苓15克，川萆解、灯芯花各10克，赤小豆30克，白扁豆、薏米仁、芡实各20克

制作方法:

"清热祛湿粥

【原料】木棉花20克，赤茯苓15克，川萆解、灯芯花各10克，赤小豆30克，白扁豆、薏米仁、芡实各20克。

【做法】木棉花、赤茯苓、川萆解、灯芯花水煎至两碗取汁，入赤小豆、白扁豆、薏米仁、芡实同煮为粥。

来源:健康人生

日期:2001.7.25

特点:

所属菜系: 其它菜系

清肝芦荟汤

原料:

材料: 芦荟3片, 大头菜1/2个, 绿竹笋1/2棵, 红甜椒1/2个, 小黄瓜1/2条, 玉米笋2条, 鲜香菇1朵; 调味料: 盐1小匙

制作方法:

做法:

1.芦荟洗净, 削去边缘的细刺, 将突起那一面的外皮剥除, 切段; 大头菜、绿竹笋均洗净、去皮、切块; 红甜椒去蒂及籽、小黄瓜均洗净、切块; 玉米笋洗净, 切段; 鲜香菇洗净, 切片备用。

2.大头菜、绿竹笋、玉米笋、鲜香菇均放入锅中, 加入5杯水煮开, 转小火煮至熟, 再加入红甜椒略煮, 最后加入小黄瓜、芦荟及盐煮滚即可。

注意: 芦荟不要煮太久以至效果欠佳, 此汤在夏日食用最能预防和消除因肝火、暑热而引起的身体与皮肤不适。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此汤可以清热降火, 去除体内油脂、调理肠胃, 使肤质变好并消除皮肤的深色素堆积, 让皮肤更加光滑白嫩。

所属菜系: 其它菜系

清肝----黄柏猪肝

原料:

猪肝1个（重约500克左右），黄柏、木香、干姜、白术、陈皮、诃子、茺莢、人参各15克，乌梅肉3克。熟甜面酱适量。

制作方法:

"【制作方法】

1、猪肝去筋膜洗净，切薄片。人参去芦头，用一半量煎汤液，另一半和上述7味研成粉末，拌匀。

2、猪肝片和药末搅和匀，串在铁串子上，用火灸香熟，空腹食之，用猪肝蘸甜面酱调味。如口渴，即用人参汤温服之。

【本品特点】

猪肝鲜香，酱味甘甜，爽口。功用为温中清肠，调气化滞。用于肠胃湿热、休息痢疾、下脓血、日久难愈、里急后重、人肌瘦，不思饮食等症。

特点:

猪肝鲜香，酱味甘甜，爽口

所属菜系：其它菜系

清肠胃热汤

原料:

西洋菜 5 0 0 克, 红萝卜 1 条 (约 2 0 0 0 克, 番薯叶 2 0 克。

制作方法:

做法

以上三味乃是易热的蔬菜, 洗净后一齐放入瓦煲, 加清水煮沸, 略待红萝卜稔, 汤成。

说明

若此汤煲得久了, 红萝卜的大量维生素c及铁质会流失及变化。

特点:

清除肺热引起之咽干口臭、口腔热患、痒滋、口生疮等, 下通胃肠大便。

所属菜系: 粤菜

清脑羹

原料:

干银耳、杜仲各50克，冰糖250克。

制作方法:

制法：杜仲加水煎熬3次，收取药液5000毫升；干银耳用温热水发透，择去杂质，揉碎，淘洗干净；冰糖用水溶化后，置文火上熬至色微黄时，过滤去渣。锅内放入杜仲药汁，下入银耳，置旺火上烧沸后，移文火上久熬，至银耳熟烂，冲入冰糖水即成。

功效：滋补肝肾，补养气血。

用法：每次1小碗，每日1次，常服。

应用：适于肝肾亏损，气血不足引起的头昏眼花，失眠健忘者服用。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋补肝肾，补养气血

所属菜系：其它菜系

清脑羹

原料:

银耳10克 灸杜仲10克 冰糖50克【来源】民间方

制作方法:

1. 将银耳放入盆内，加温水适量，浸泡30分钟，然后拣去杂质、蒂头，淘去泥沙，撕成片状。2. 将冰糖放入锅内，加水溶化后熬至微黄色时，滤去渣待用。3. 将灸杜仲放入锅内，加水煎熬3次，取药液1000克。4. 将药液倒入锅内，加银耳片和清水适量，置武火上烧沸，再用文火烧熬3~4小时，使银耳烂，再冲入冰糖溶液。起锅时，加少许猪油，使银耳羹更加滋润可口。

特点:

补肝肾，壮腰膝。适用于肝肾阴虚的头昏头痛、腰膝酸软等症。

所属菜系：其他

清菜汤

原料:

嫩白菜心250克，胡萝卜丝100克，鸡汤1000克，盐5克，味精2克，葱、姜各5克，料酒5克。

制作方法:

①将菜心洗净并从中间剖开，把它切成长短一样的原料。葱切段，姜切块用刀略拍；②锅中加入鸡汤、清水，再下葱、姜烧开后将白菜心放入，烧至八成熟取出，再将汤去掉放入鸡汤、盐、味精、料酒，烧开后将菜心、胡萝卜丝放入，再開锅即离火；③先将菜心剖面向上，在场盘中码齐再将胡萝卜丝置其上，随后把鸡汤注入即可。

特点:

所属菜系：闽菜

清蒸人参鸡

原料:

人参、水发香菇各15克，母鸡1只，火腿、水发玉兰片各10克，精盐、料酒、味精、葱、生姜、鸡汤各适量。

制作方法:

制法：将母鸡宰杀后，退净毛，取出内脏，放入开水锅里烫一下，用凉水洗净。将火腿、玉兰片、香菇、葱、生姜均切成片。将人参用开水泡开，上蒸笼蒸30分钟，取出。将母鸡洗净，放在盆内，加入人参、火腿、玉兰片、香菇、葱、生姜、精盐、料酒、味精，添入鸡汤（淹没过鸡），上笼，在武火上蒸烂熟。将蒸烂熟的鸡放在大碗内。将人参（切碎）、火腿、玉兰片、香菇摆在鸡肉上（除去葱、生姜不用），将蒸鸡的汤倒在勺里，置火上烧开，撇去沫子，调好口味，浇在鸡肉上即成。

功效：大补元气，固脱生津，安神。

用法：佐餐食用。

应用：适用于气血不足食少倦耽乏力之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

大补元气，固脱生津，安神

所属菜系：其它菜系

清蒸人参鸡

原料:

人参15克 母鸡1只 火腿10克 水发玉兰片10克 水发香菇15克 精盐 料酒 味精 葱 生姜 鸡汤适量。【来源】《吉林菜谱》

制作方法:

1. 将母鸡宰杀后，退净毛桩和内脏，放入开水锅里烫一下，用凉水洗净；将火腿、香菇、葱、生姜均切片。2. 将人参用水泡开，上笼蒸30分钟，取出待用。3. 将母鸡放在盆内，加入人参、火腿片、玉兰片、香菇片、葱片、生姜片、精盐、料酒、味精，再添入鸡汤，将盆上笼，在武火上蒸烂熟。4. 将蒸烂熟的鸡放在大碗内，将人参（切碎）、火腿片、玉兰片、香菇片摆在鸡肉上（除去葱、姜不用）；将蒸鸡的汤倒在勺里，置火上烧开，撇去沫子，调好口味，浇在鸡肉上即成。

特点:

大补元气，固脱生津安神。适于劳伤虚损、食少、倦耽健忘、眩晕头痛、阳痿、尿频、气血津液不足等症。

所属菜系: 其他

清蒸八宝甲鱼

原料:

甲鱼450克。水发海参20克、干贝20克、莲子20克。水浸糯米15克、猪肥瘦肉30克、黄蛋糕20克，净冬笋15克、冬菇20克、净鸡肉30克、猪肘肉40克。精盐5克、绍酒15克、清汤150克、姜丝15克、花椒15克、葱段10克、湿淀粉60克。

制作方法:

活甲鱼背部朝下，腹部朝上，待其伸出头，迅速用刀将其头砍下，提起控净血，放入开水锅内稍烫后，捞入冷水中，刮净黑皮，揭盖掏去内脏，剁去尖爪，用清水冲洗干净，放在大锅内。把海参、猪肉、蛋糕、冬笋、冬菇均切成0.6厘米见方的丁，连同干贝、莲子、糯米分别摆放在甲鱼胸腔内，再浇入用精盐、绍酒。清汤，甲鱼胆兑好的汁，把姜丝分上、中、下三层摆在八宝馅上，盖上甲鱼盖，对和猪肘肉放在甲鱼上面，姜片和花椒放在一起，连同葱段摆在甲鱼盖上。再将甲鱼碗入笼以沸水旺火蒸3~4小时取出，拿掉鸡、肘肉、拣去葱段和姜片。甲鱼的汤汁滗入锅里，旺火烧开，用湿淀粉勾芡浇在甲鱼上即成。

特点:

形状完整，八宝配料，色调悦目，汤鲜醇正，味道多变，

所属菜系：鲁菜

清蒸八宝鸭

原料:

白光填鸭1只（约2公斤左右），猪肉丁100克，鸡肫丁100克，火腿丁75克，栗子丁150克，莲子100克，水发冬菇丁50克，罐头竹笋丁50克，青豆25克，火腿片25克，豆苗5根，鸡汤1公斤，料酒25克，葱15克，精盐20克，生姜2片，味精2.5克。

制作方法:

1、将填鸭净膛后，冲洗干净，在头劲处用刀剖开，力断头骨，将鸭骨先除前肢骨，后除身骨，最后除后肢骨，这样，鸭骨已全部剔除，将皮肉翻转，用清水洗净，开水烫过。2、再将猪肉丁鸡肫丁火腿丁栗子丁冬菇丁冬笋丁和莲子、青豆一起放入瓷盆中，加入料酒10克、精盐5克拌匀，从鸭颈部开口处填入，将鸭颈打一个结，不使原料流出。3、将填鸭腹向下放入陶瓷容器中，加入15克料酒、7.5克精盐、葱段、姜片、清水1公斤，上蒸锅用旺火蒸3小时，至鸭肉酥烂时，取出，捡去葱段、姜片。将汤滗入锅中上火，再加入鸭汤、7.5克精盐和味精，将鸭腹向上扣入大汤碗中，码上火腿片，汤开后，撇出浮沫，放入豆油，倒入鸭碗中，即成。

特点:

酥烂肥嫩，汤汁鲜香，肥而不腻。

所属菜系：韩国

清蒸冬瓜盅

原料:

绿皮冬瓜 500 克 熟冬笋 100 克 水发冬菇 100 克 蘑菇 100 克

制作方法:

制作方法:

冬菇、蘑菇洗净，冬笋去皮，各切碎末；

下6成热油中煸炒，再加料酒、酱油、白糖、味精、冬菇汤，烧开后勾厚芡，冷后成馅；

将冬瓜选肉厚处用圆槽刀捅出14个圆柱形，皮不去掉，刻上花纹及文字后片下瓜皮，焯水后抹香油待用；

冬瓜柱掏空填上馅，放盘中，上笼蒸10分钟取出装盘，并饰以刻好的瓜皮，盘中汤汁烧开调好味后勾芡，浇在冬瓜盅上即可

特点:

所属菜系：素食菜

清蒸冬瓜盅

原料:

縹皮冬瓜 500 克

制作方法:

"原料:

縹皮冬瓜500克

熟冬筴100克

水發冬菇100克

蘑菇100克

制法:

冬菇、蘑菇洗淨，冬筴去皮，各切碎末；

下6成熱油中煸炒，再加料酒、醬油、白糖、味精、冬菇湯，燒開后勾厚芡，冷后成餚；

將冬瓜選肉厚處用玢槽刀捅出14個玢柱形，皮不去掉，刻上花紋及文字后片下瓜皮，焯水后抹香油待用；

冬瓜柱掏空填上餚，放盱中，上籠蒸10分鐘取出裝盱，并飾以刻好的瓜皮，盱中湯汁燒開調好味后勾芡，澆在冬瓜盅上即可。

特点:

所属菜系：素食菜

清蒸冬瓜盅

原料:

"绿皮冬瓜500克,熟冬笋100克,水发冬菇100克,蘑菇100克

制作方法:

1.冬菇、蘑菇洗净，冬笋去皮，各切碎末； 2.下6成热油中煸炒，再加料酒、酱油、白糖、味精、冬菇汤，烧开后勾厚芡，冷后成馅； 3.将冬瓜选肉厚处用圆槽刀捅出14个圆柱形，皮不去掉，刻上花纹及文字后片下瓜皮，焯水后抹香油待用； 4.冬瓜柱掏空填上馅，放盘中，上笼蒸10分钟取出装盘，并饰以刻好的瓜皮，盘中汤汁烧开调好味后勾芡，浇在冬瓜盅上即可。

特点:

"菜式美观,鲜味可口

所属菜系：江苏菜

清蒸冬瓜鸡块

原料:

冬瓜500克，嫩鸡350克，绍酒1茶匙，盐、味精、香菜、葱段、姜块各适量。

制作方法:

1、将冬瓜去外皮，去瓢、籽，洗净后切成小菱形块；放入开水锅中煮至八成熟，捞出待用。2、将鸡洗净，剁成小块，在开水锅中烫一下，捞出洗净，汤留下待用。3、将汤倒入炒锅，加入少许盐和绍酒，烧开后撇去浮沫，倒入鸡块，放入葱段、姜块；连汤带水地倒入汤盆中，入蒸锅蒸至鸡块熟烂，剔除葱段、姜块待用。4、将汤盆里蒸鸡的汤倒入炒锅中，置旺火上，下盐、味精及煮过的冬瓜块，烧开后撇去浮沫，用小火慢烧2-3分钟，把蒸好的鸡块倒入锅内，同煮一小会儿，撒上香菜末，出锅即可。

特点:

"瓜嫩爽滑,鲜咸适口.

所属菜系：浙江菜

清蒸刀鱼

原料:

刀鱼2条（共重400克左右），熟火腿片5克，笋片25克，水发冬菇4只，生猪板油丁50克，绍酒20克，精盐5克，酱油、葱结、姜片各1克，鸡汤50克。

制作方法:

一、将刀鱼刮去鱼鳞，用两支竹筷从鱼鳃处插入鱼肚里，卷出内脏和鳃，用清水洗干净，放入八成热的水锅里烫一下捞出，用刀轻轻刮去鱼身上粘液（不要刮破鱼皮），再用清水洗净，用刀在鱼身的2/3处切下鱼尾待用。二、将刀鱼整齐地摆放在汤盆里，鱼上先放笋片铺平，火腿片放在笋片上，再放上冬菇、猪板油丁葱结、姜片，加盐、酱油、绍酒，上笼用旺火菜10分钟左右，鱼熟立即出笼，拣去葱结、姜片，将卤汁滗入锅内，加鸡汤50克，烧滚后倒入鱼盆里即成。

特点:

皮色玉白油润，鸭肉微红鲜嫩，皮肥骨香，异常鲜美。

所属菜系：江苏菜

清蒸刀鱼

原料:

刀鱼五尾（约1250克）。熟火腿15克、水发冬菇10克、春笋片20克、香菜末5克、猪网油30克、虾子5克。绍酒25克、精盐2.5克、熟猪油30克、鸡清汤100克、葱10克、姜5克、白胡椒粉1克。

制作方法:

刀鱼去鳍、鳃、鳞，从鳃中绞出内脏，洗净。将刀鱼入沸水锅中略烫，整齐地放入盘中，将火腿末、笋片、冬菇片相间地排放在鱼身上，加熟猪油、绍酒、精盐、虾子、鸡清汤，再盖上猪网油，上放葱姜，入笼旺火蒸熟取出，拣去葱姜、网油，将蒸鱼卤汁滗入碗中，加入白胡椒粉调匀，浇在鱼身上，撒上香菜末即成。

特点:

刀鱼肉嫩油润，味道鲜美宜人。

所属菜系：江苏菜

清蒸加吉鱼

原料:

加吉鱼750克。猪肥肉膘20克、冬菇20克、火腿15克、冬笋20克、油菜心25克。绍酒15克、花椒10克、清汤150克、葱段25克、姜片10克、鸡油3克。

制作方法:

将加吉鱼刮去鳞，掏净鱼鳃、内脏，洗净。在鱼身打1.7厘米见方的柳叶花刀，放入开水中一烫即捞出，撒匀精盐，整齐地摆入盘中。猪肥肉膘打上花刀，切成3.3厘米长、1厘米宽的条，葱切小段，姜切片。冬菇、冬笋、火腿、油菜心都切成宽1厘米、长3.3厘米的片。将鱼放入鱼盘内，加入绍酒，花椒、清汤、再把猪肥肉膘、葱段、姜片、冬菇、火腿均匀地摆在鱼身上，入笼蒸20分钟熟后取出，将汤滗入炒锅内，去掉葱、姜、花椒，将油菜心入锅一烫，整齐地摆在鱼身上。将炒锅内放汤旺火烧开，打去浮沫，浇在鱼身上，淋上鸡油即可。

特点:

原汁原味，鲜嫩爽口，久食不腻，吃时外带姜末、醋碟用以蘸食，口味尤佳。

所属菜系：鲁菜

清蒸大闸蟹

原料:

·淡水蟹2500克,

制作方法:

·淡水蟹2500克,

·绵白糖150克,

·葱花、姜末各50克,

·香醋、酱油各100克,

·香油20克。

烹饪方法

1.将蟹逐只洗净，放入水中养半天，使它排净腹中污物，然后用细绳将蟹钳、蟹脚扎牢；

2.用葱花、姜末、醋、糖调和作蘸料，分装十只小碟；

3.将蟹上蒸笼蒸熟后取出，解去细绳，整齐地放入盘内，连同小碟蘸料，专用餐具上席，由食者自己边掰边食用。

九雌十雄

大闸蟹每只以250克左右为好，煮蟹时，应用细绳将蟹钳、蟹脚扎牢，以免在受热时蟹挣扎，蟹脚脱落，蟹黄、蟹油流出，影响口味和美观。蟹的吃法有时令性，"九雌十雄"九月要食雌蟹，这时雌蟹黄满肉厚，十月要食雄蟹，这时雄蟹膏足肉坚。唐代诗人李白曾诗赞蟹道："蟹螯即金液，糟丘是蓬莱。且须饮美酒，乘月醉高台"。

特点:

著名上海菜。大闸蟹为长江下游湖泽特产，是蟹中上品。清蒸大闸蟹主要突出螃蟹原形原味，色泽橙黄，蟹肉鲜美，营养丰富，素有

所属菜系：上海菜

清蒸大闸蟹

原料:

淡水蟹2500克, 绵白糖150克, 葱花,

制作方法:

"特点: 著名上海菜,此菜主要突出螃蟹原形原味,色泽橙黄,蟹肉鲜美,营养丰富.

用料: 淡水蟹2500克, 绵白糖150克, 葱花,

姜末各50克, 香醋, 酱油各100克, 香油20克。

烹饪方法: 用细绳将蟹钳, 蟹脚扎牢。用葱花, 姜末, 醋, 糖调和作蘸料,

分装十只小碟。将蟹上笼蒸熟后取出, 解去细绳, 装入盘中即可

特点:

" 著名上海菜,此菜主要突出螃蟹原形原味,色泽橙黄,蟹肉鲜美,营养丰富.

所属菜系: 上海菜

清蒸头尾炒鱼丝

原料:

黑鱼1500克，绿豆芽250克，青红椒1只，鸡蛋清2只，湿淀粉100克，菜心10棵，盐5克，料酒10克，味精6克，高汤：00克，熟猪油100克。

制作方法:

"将鱼开剥除去内脏，洗净，剥去头尾待用。将中间的鱼肉扒去皮，鱼肉切段后片成薄片，再切成细丝，用凉水泡一下，挤去水份，放入鸡蛋清、粉芡调成的糊中拌匀。把绿豆芽掐头去尾洗净，青红椒切成丝。

鱼头尾用开水煮一下，放入盘里，下调料上笼蒸熟取出。锅上火，添油，油温？

特点:

鱼丝乳白，红绿相间，鲜嫩爽口。

所属菜系：其他

清蒸平菇

原料:

新鲜的平菇500克，蒜3瓣，酱油、鸡粉、胡椒粉、盐、猪油适量。

制作方法:

1、把平菇洗净，撕成大片，挤干水分；蒜切片待用。2、将平菇盛入碗中，加猪油、鸡粉、酱油、蒜片、胡椒、盐和约一杯水，在旺火上蒸约20分钟即可。

特点:

"味道香美,内含丰富营养.

所属菜系：浙江菜

清蒸桂鱼

原料:

桂鱼一条（约重750克），熟火腿3片（25克）。熟笋6片（60克）水发大香菇3朵，精盐2.5克、味精1.5克，绍酒25克、熟鸡油10克、姜片2.5克、葱结1个。

制作方法:

将桂鱼剖洗净，平放在砧板上。用刀从头至尾剖开，然后在鱼背部每隔25厘米斜片一刀，刀深至骨。取大腰盘。放入桂鱼，加入绍酒，姜片葱结熟火腿片，上笼蒸15分钟。出笼后拣去葱结，姜片，原汁滗入小碗内。香菇、笋片在沸水中焯熟，在鱼身两侧各放笋3片，火腿片与笋片间隔排放，香菇盖在笋片上。把原汁倒入炒锅，加清汤、味精、精盐和熟鸡煮沸，浇在鱼身上即成。

特点:

色泽淡雅悦目，味似蟹肉，鲜香馥郁。

所属菜系：浙江菜

清蒸桂鱼

原料:

桂鱼（1条，500克）、开洋（6只）、水发冬菇片（2片）、冬笋片（45克）、葱、姜片、黄酒（12.5克）、白糖（12.5克）、酱油、盐、清汤（165克）

制作方法:

"一、将桂鱼杀好，去浮皮，去内脏，洗清，放入开水锅内川一下，取出，刮干净，鱼身两面开花刀，放在盘中，二、将冬菇片，冬笋片、开洋、

葱、姜、猪油（45克）倒在鱼上面，再加盐、糖、酒、酱油、清汤，上笼蒸熟，取去葱、姜即好。

特点:

(福建菜)

所属菜系: 闽菜

清蒸江团

原料:

江团、火腿、水发香菇。调料: 盐、料酒、姜、葱、清汤、味精、胡椒粉。

制作方法:

江团治净后在鱼身两侧斜剖6~7刀, 用适量盐、料酒腌渍入味。水发香菇片成薄片, 火腿切成2厘米长的菱形片。腌渍鱼滗尽血水, 放蒸盘内。将火腿、香菇片逐一摆在鱼身上, 加盐、料酒、姜、葱、清汤, 盖上网油, 入笼用旺火蒸30分钟取出, 拣去网油、姜、葱, 将鱼轻轻顺滑入盘。炒锅置旺火, 加清汤及蒸盘内的原汁, 烧沸加味精、胡椒粉, 浇入鱼盘即成。随配姜醋味碟上席。

特点:

清蒸江团, 四川传统名菜

所属菜系: 浙江菜

清蒸江团

原料:

"原料:江团,火腿,水发香菇. 调料:盐,料酒,姜,葱,清汤,味精,胡椒粉.

制作方法:

"1.江团治净后在鱼身两侧斜剖6 7刀,用适量盐,料酒腌渍入味. 2.水发香菇片成薄片,火腿切成2厘米长的菱形片. 3.腌渍鱼滗尽血水,放蒸盘内. 4.将火腿,香菇片逐一摆在鱼身上,加盐,料酒,姜,葱,清汤,盖上网油,入笼用旺火蒸30分钟取出,拣去网油,姜,葱,将鱼轻轻顺滑入盘. 5.炒锅置旺火,加清汤及蒸盘内的原汁,烧沸加味精,胡椒粉,浇入鱼盘即成.随配姜醋味碟上席

特点:

四川传统名菜。

所属菜系：川菜

清蒸滑鸡

原料:

嫩鸡肉（275克）、水发冬菇（20克）、地栗粉（5克）、白糖（少许）、黄酒（少许）、味精（少许）、姜片（少许）、白酱油（少许）、生油（少许）。

制作方法:

一．将鸡肉切块，和地栗粉、白糖、白酱油、黄油、味精等调拌均匀，放在盘内。二．将冬菇切片，同姜片放在鸡块上面，用旺火蒸约十五分钟可熟，不要蒸得过老，蒸熟后取出，将生油烧热，浇上即好。

特点:

味甘香鲜美，色淡黄，宜作四季小吃。

所属菜系：其他

清蒸滑鸡

原料:

带骨鸡肉300克，水发香菇10克，熟火腿肉10克，盐、味精、葱、姜、干淀粉各适量

制作方法:

"清蒸滑鸡

用料：带骨鸡肉300克，水发香菇10克，熟火腿肉10克，盐、味精、葱、姜、干淀粉各适量。

制法：1.鸡肉洗净切块，水发香菇切块，熟火腿肉切片。2.把鸡块装在碗中，加入味精和盐略拌，再加干淀粉搅拌，最后加入香菇块、火腿片、葱段、姜片一起拌匀，平铺在盘上，淋上油，上笼蒸约10分钟，至汁变清即可。

功效：补气，补血，抗虚损，壮体力。

来源:中国卫生健康网

日期:2001.7.24

特点:

补气，补血，抗虚损，壮体力

所属菜系：其它菜系

清蒸甲鱼

原料:

鲜活甲鱼1只（约1000克），水发松蘑10朵，罐头竹笋150克，鸡汤1500毫升，鸡肉150克，大葱20克，生姜10克，料酒30克，精盐2.5克，胡椒面1克，味精1.5克

制作方法:

1、活甲鱼宰杀放血后，去苦胆，洗净，剁成块，用葱、姜、料酒、精水入锅氽透，捞在凉水内，洗净，控干 2、罐头竹笋和姜切成片，大葱切小段，鸡肉去筋膜，剁成泥，用500毫升鸡汤泡上。 3、甲鱼同葱、姜、料酒上蒸锅蒸到能拆骨时，取出，拆去骨后，放入盆内，将水发松蘑洗净泥沙和竹笋整齐地摆上，再放葱、姜、盐、胡椒面、料酒、鸡汤；将盆放入锅内，上旺火蒸烂，取出。 4、将蒸甲鱼汤汁滗入小锅内，上火，将鸡泥汤汁冲入，待鸡泥浮起，凝结时，用小眼漏勺捞出，将汤倒入甲鱼盆内，即成

特点:

甲鱼肉嫩，鲜香味美，清爽可口

所属菜系：韩国

清蒸甲鱼

原料:

甲鱼 750 克, 鸡翅 30 克 清汤 500 克 精盐 5 克, 味精 2 克, 胡椒粉 1 克, 葱、姜各 15 克

制作方法:

甲鱼去膛洗净, 连同鸡翅一起紧放入碗内, 嘉庆糖、精盐、味精、胡椒粉、葱、姜上体蒸烂; 蒸烂后, 拣出葱、姜、鸡翅不要, 后即可食用

特点:

四川传统名菜。以甲鱼为原料, 用沙锅蒸制而成。甲鱼是滋补佳品, 肉质鲜美, 营养丰富, 有较高的食疗养生价值

所属菜系: 川菜

清蒸石斑鱼

原料:

石斑鱼一条（重约1000克）。猪板油50克。精盐5克、味精0.5克、绍酒15克、葱段5克。酱油25克、姜片10克。

制作方法:

将石斑鱼宰杀，洗净。在鱼身两侧剖上5刀，将猪板油切成10片。在鱼的每个刀口处塞进猪板油，姜片各1片及葱段。再取杯子一只。放入精盐、酱油和绍酒，连同鱼一起上蒸笼，用旺火蒸至鱼刀纹露骨即可。拣去葱、姜、猪板油片，撒上味精，带上蒸过的酱油味料即可食用。

特点:

鱼形完整，鱼肉鲜嫩，肥美细滑，精香馥郁。

所属菜系：浙江菜

清蒸羊肉

原料:

羊肉500克，生山药、鲜汤各400克，枸杞、绍酒各15克，姜汁、酱油、五香粉、味精、葱各适量。

制作方法:

制法：将生山药洗净，切成块，盛入蒸碗内。羊肉去净白膜，洗净，切成块，盛入碗内，加绍酒、姜汁、五香粉、酱油搅拌均匀入味。然后一片挨一片地排列整齐放在生山药上，掺入适量鲜汤、味精、葱结和羊肉的汁，倒入蒸碗内置旺火沸水笼内，蒸至1小时30分钟，（火巴）烂时，撒入枸杞，4--5分钟取出上桌即可食用。

功效：健脾长肌，温阳强身。

用法：佐餐食用。

应用：适用于食欲不振，消化不良，以及虚劳羸瘦，腰膝酸软者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾长肌，温阳强身

所属菜系：其它菜系

清蒸羊肉

原料:

肥鲜羊肉斤半；食盐五钱；酱油二钱；黄酒一钱；葱段一棵；姜三片；花椒水一两；茺荑三棵

制作方法:

"将羊肉洗净，控去血水，下汤锅煮六成熟，直刀切成三分厚的片，放在碗里摆成梯田形状。然后，加入酱油、食盐、葱段、姜片、花椒水、

黄酒，添些清汤（约三两），上蒸笼蒸烂出锅，拣去姜残片，扣在大盘里，撒上切碎的茺荑即妥。

特点:

软香肥嫩，营养丰富。

所属菜系：其他

清蒸茶鲫鱼

原料:

鲫鱼500克 绿茶适量

制作方法:

"[关键词]食疗糖尿病

【来源】《活人心统》

【原料】鲫鱼500克绿茶适量

【制作】将鲫鱼去鳃、内脏，留下鱼鳞，腹内装满绿茶，放盘中，上蒸锅清蒸熟透即可。

【用法】每日1次，淡食鱼肉。

【功效】补虚，止消渴。适用于糖尿病口渴多饮不止以及热病伤阴。

特点:

补虚，止消渴

所属菜系： 其它菜系

清蒸螃蟹

原料:

螃蟹，1000克，黄酒15克，姜末30克酱油20克，白糖、味精各少许，麻油15克，香醋50克。

制作方法:

"①将螃蟹用清水流净，放在盛器里；②将姜末放在小酒碗内，加熬熟的酱油、白糖、味精、黄酒、麻油搅和。

另取一小碗，放醋待用；③将螃蟹上笼，用火蒸1520分钟，至蟹壳呈鲜红色，蟹肉成熟时，取出。上桌时随带油调味和醋。

特点:

沪菜

所属菜系：沪菜

清蒸附片鱼

原料:

鲜乌鱼700克，附片15克，茯苓10克，白术10克，泽泻6克，水发香菇100克，火腿40克，猪网油1张，精盐5克，味精2克，绍酒40克，葱节40克，姜片20克，清汤1000克

制作方法:

"清蒸附片鱼

[组成]鲜乌鱼700克，附片15克，茯苓10克，白术10克，泽泻6克，水发香菇100克，火腿40克，猪网油1张，精盐5克，味精2克，绍酒40克，葱节40克，姜片20克，清汤1000克。

[用法]附片、白术、茯苓、泽泻去净灰渣，烘干研成末。乌鱼入开水中氽一下，去皮，剖腹除内脏，斩去头尾，擦干水分，斩成长4厘米的段放碗内，加盐1克、绍酒、中药末、胡椒1克调匀浸渍入味。

火腿切成长薄片。香菇切成薄片。猪网油洗净晾干水分，铺在碗底，先放香菇、火腿、鱼块、姜、葱、注入清汤300克，蒸约35分钟至熟，拣去姜葱，将鱼块翻扣于汤碗内，揭去网油，将原汁滗入锅中，加入清汤、味精、胡椒面、精盐调好味，再舀入盛鱼块的汤碗内即成。

[功用]温肾、健脾、利水。适用于脾肾阳虚，水饮内停所致的恶寒，四肢浮肿，小便不利，脉沉等症。

特点:

温肾、健脾、利水

所属菜系: 其它菜系

清蒸青鳊

原料:

鲜活青鳊750克。猪网油59克、猪肥瘦肉100克、蛋清50克、竹荪50克、清汤750克。料酒15克、胡椒面3克、盐5克、花椒2克、味精1克、姜1克、醋20克。

制作方法:

青鳊杀后，放尽血，用热水烫去皮面的涎液（可用小刀轻刮鱼皮），剪去鱼翅。将鱼切成2厘米长的节（或先用刀将骨刺切断，把鳊身断为两截，抽去内脏）。在蒸碗中铺上网油，将鳊段立放在网油上。料酒加胡椒面、盐、花椒拌匀，淋于鳊段上。猪肉切成3.3厘米长（约0.5厘米厚的片，放在鳊段上，用草纸封上碗口，上笼蒸熟取出。另用蒸碗，放入蛋清和凉清汤搅匀，上笼蒸成白色芙蓉蛋，取出切块。竹荪切成2厘米长的段。在汤中末熟。青鳊蒸碗取出后，加清汤过两次，滗干，翻扣于大圆盘中，揭去网油，周围镶上芙蓉蛋和竹荪。特级清汤烧沸，加盐、胡椒粉、料酒、味精上味后，倒入盘中，上席配上姜汁醋碟即成。

特点:

色白汤清，鳊肉鲜嫩肥美。

所属菜系：川菜

清蒸鱼

原料:

鱼，熟火腿片5克，笋片25克，水发冬菇4只，生猪板油丁50克，绍酒20克，精盐5克，酱油、葱结、姜片各1克，鸡汤50克

制作方法:

"做法:

①将鱼收拾干净，放入八成热的水锅里烫一下捞出，用刀轻轻刮去鱼身上粘液，再用清水流净，用刀在鱼身的2/3处切下鱼尾；

②将鱼放在场盆里，鱼上放笋片铺平，火腿片放在笋片上，再放上冬菇、猪板油丁葱结，姜片，加盐、酱油、绍酒上笼用旺火蒸10分钟左右鱼熟立即出笼，拣去葱结、姜片，将卤汁滗入锅内加鸡汤，烧滚后倒入鱼盘里即可。

特点:

所属菜系：小吃

清蒸鱼(微波炉)

原料:

调料: 鱼1条(300—400克), 葱1棵, 姜3片。调味料: 料酒75克, 生抽50克, 白胡椒15克, 盐15克, 糖15克, 油50克, 香菜少许。

制作方法:

1. 刮去鱼鳞, 除去内脏, 洗净后, 擦干其水分, 用刀于鱼身两侧分别3度划口。2. 取葱半棵, 一切为二, 敲拍之, 余下半棵切粒。3. 将敲拍了的两节葱置于一耐热容器上, 搁放姜片。然后, 置鱼于其上。放调拌好的调味料于鱼身, 添水2汤匙, 盖上耐热盖(或覆上保鲜纸), 4. 把鱼移到盛茶盘中, 然后, 在鱼的清蒸汁液中加油1汤匙, 再将其汁液均匀地浇于鱼身。最后, 撒上葱粒和香菜即可。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

清蒸鱼

原料:

"鲤鱼750克,盐、味精各5克,葱20克,姜30克,大油50克,醋15克,鸡汤50克,香油5克,料酒5克。

制作方法:

"将鲤鱼两侧切花刀。葱切厚片,姜切厚片,放入鱼身内外侧,加入盐、料酒腌5分钟,取出滤干水分,淋入香油。将10克姜末和醋、香油、味精调成姜醋汁,随鱼一同上桌,蘸汁食用。

特点:

"口味咸鲜,色泽洁白,肉质极嫩。

所属菜系: 浙江菜

清蒸鲈鱼

原料:

鲈鱼（1条，700克）、猪肉丝（50克）、水发冬菇丝（20克）、精盐（少许）、猪油（40克）、麻油（少许）、白酱油（少许）、姜丝（15克）、胡椒粉（少许）、葱（2条）、地栗粉（少许）、味精（少许）。

制作方法:

一、将鲈鱼宰好，除内脏，洗净。用盐、麻油、味精等拌匀，浇入鲈鱼肚内。用葱二三条放在碟底，葱上放鲈鱼。二、再用猪肉丝、冬菇丝、姜丝和（少许）热盐、酱油、地栗粉搅匀，涂在鱼身上，隔水猛火蒸十分钟，熟后取出原汁的一半，加生葱丝及胡椒粉放于鱼上，再烧滚猪油淋上，略加适量酱酒即好。

特点:

色白，味鲜香，四季皆宜。

所属菜系：粤菜

清蒸鲥鱼

原料:

"鲥鱼中段350克，火腿片25克，水发香菇1只，笋片25克，猪网油150克，生姜2片，葱结1只，精盐7.5克,味精0.5克,绍酒,熟猪油,白糖各25克。

制作方法:

"1.将鲥鱼洗净,用洁布揩干。不能去鳞，因鲥鱼的鳞层内含有丰富的脂肪。将网油洗净沥干，摊在扣碗底内，网油上面放香菇，把火腿片，笋片整齐地摆在肉油上，最后放入鲥鱼，鳞面朝下，再加葱，姜，酒，盐，熟猪油和味精。 2.将盛有鲥鱼的扣碗上笼或隔水用旺火急蒸15分钟左右，至鲥鱼成熟取出，去掉葱，姜，将汤盘合在扣碗上，把鲥鱼及卤汁翻倒在盘中，上桌食用。

特点:

色白如银，肉质细嫩，口味清鲜，酒味香浓。

所属菜系：浙江菜

清蒸鲩鱼

原料:

"鲜鲩鱼1尾,猪板油丁20克,熟火腿片10克,水发香菇片10克,笋片10克,干虾6只

制作方法:

1.鲩鱼治净，用开水略氽，洗净后两面剖成柳叶花刀。2.从刀口处相间放上火腿片、笋片、香菇片、虾仁，再在鱼身上放点葱段、姜片、猪板油丁料酒，用大火蒸15分钟，取出去掉葱段、姜片，淋香油上桌即成。

特点:

所属菜系：淮阳菜

清蒸鲮鱼

原料:

鲮鱼1500克，松蘑15克，罐头竹笋15克，大葱25克，生姜10克，料酒25克，冰糖10克，精盐5克，芝麻油30克。

制作方法:

1、松蘑水发后，洗净泥沙，去蒂根，生姜去皮，洗净，与罐头竹笋均切成长2.5厘米、宽1.5厘米、厚1毫米的片；大葱去皮，洗净，切成3厘米长的段。2、鲮鱼去鳞，洗净，剖腹，去鳃和内脏，在两侧斜剖数刀，放在汤盆里，把松蘑片、竹笋片、姜片放在鱼段上，加入料酒、冰糖、盐；入蒸锅，在旺火蒸约10分钟，取出，去掉姜、葱，将鱼入盘。3、原盆内汤汁过滤后，加热，再淋上芝麻油，烧开，浇在蒸鲮鱼的身上。

特点:

色泽美观，鲮鱼嫩鲜，笋脆清香

所属菜系：韩国

清蒸鳊鱼

原料:

鲜鳊鱼一条（净重约750克）。熟火腿片15克、生笋片2.5克、水发香菇25克。板油丁10克、姜片4克、姜米3克、葱结5克，香醋5克、精盐4克、味精3克、绍酒2克、葱段2克、清汤250克。

制作方法:

将鳊鱼宰杀去鳞、腮后，剖腹去内脏洗净，然后入沸水锅中氽一下，捞出，刮去黑膜，冲净后在鱼身脊背部位直剖十字花刀，将鱼摆在深盘中，依次将笋片、香菇、板油丁火腿片放在鱼身上，加精盐、绍酒、清汤，再放上姜片、葱结、入蒸笼用旺火蒸10分钟，待鱼眼珠突出即成熟，起笼去掉葱姜，将原汁滗入碗中另用。鱼装入长腰盘中。将碗中的原汁汤放入精盐、味精和沸清汤70克，调准味，而后淋在鱼身上即成。食用时随带姜末、醋蘸食。

特点:

鱼形完整，鱼肉软嫩，鲜香味美，汤清味醇。

所属菜系：浙江菜

清蒸鳕鱼

原料:

主料: 鳕鱼肉厚片。调味料: 美极鲜酱油。辅助料: 色拉油、葱丝、红椒丝、姜丝、香菜。

制作方法:

(1) 鳕鱼肉厚片上蒸笼蒸约10分钟取出, 去汤汁。(2) 鳕鱼片上浇上美极鲜酱油, 撒上葱丝、姜丝、红椒丝。(3) 响油, 用香菜叶点缀。

特点:

色红、味鲜美。

所属菜系: 其他

清蒸鸭子

原料:

主料 净填鸭1只(2公斤左右)。调料 料酒50克, 味精10克, 盐30克, 姜20克, 葱30克, 胡椒粉少许, 汤适量。

制作方法:

"(1) 鸭子剖膛去内脏、足、舌、鸭臊、及翅尖的一段, 用水洗净, 控去水分。然后, 在烧开的汤内把鸭子煮一下, 将血水去掉, 捞出后用水冲洗, 并尽量把水分控干。(2) 用盐在鸭身上揉搓一遍, 脊背朝上盛入坛子内腌一会, 并放上料酒、葱、姜、胡椒粉和清汤, 再将坛子封严上屉, 用旺火开水蒸2 3小时, 取出, 揭去封闭汤子的盖, 将乳油撇去, 加入味精并调好咸淡即成

特点:

肉质软烂, 味道鲜美。

所属菜系: 川菜

清蒸鸭饺

原料:

活鸭一只（重约2000克）。冰糖25克、酱油25克、绍酒30克、八角5克、精盐10克、葱25克、姜20克。

制作方法:

将活鸭宰杀治净，放入水锅中，加酱油、绍酒、冰糖、八角，葱姜、精盐煮至六成熟时，将鸭取出，斩成70克重的长方块，分置在8个碗内，再将原汤过滤后加到各个碗内，上笼旺火蒸2小时左右至鸭肉酥烂即成。

特点:

呈长方形块、酱红色，味鲜肥嫩，用筷一拨即肉骨分开，汤汁澄清，碗面浮有金黄鸭油，进餐时每入一碗

所属菜系：江苏菜

清补凉汤

原料:

食物: 半肥瘦猪肉适量。药物: 夏枯草 15 克, 昙花 10 克, 昆布 10 克, 海藻 10 克, 沙参 15 克, 玉竹 15 克, 大生地 20 克, 龙利叶 15 克, 鸡蛋花 15 克。

制作方法:

做法

本汤不寒不热, 中和性平, 故很多家长稍为年纪老大者均知初秋将临或暑热已退, 作一清润补之, 乃保全家健康的实用汤水。

特点:

初秋家庭汤水, 老幼咸宜, 体弱虚火上升者尤其适合, 此汤有清润防治燥热各症之效。

所属菜系: 粤菜

清补凉汤

原料:

原料: 猪肉6两, 淮山3钱, 薏米3钱, 玉竹2钱, 芡实3钱, 百合2钱, 莲子3钱

制作方法:

"制法:

1、将用料洗净, 猪肉切成细块。

2、用清水6碗, 材料一起放进煲内, 煮约2小时, 加少许盐调味便可。

功效: 此汤有清凉散热和滋补功效, 老幼咸宜, 适合全家饮用。

特点:

所属菜系: 其它菜系

清风送爽

原料:

豆腐500克、瘦肉、虾肉、蛋清、荸荠、葱白、西红柿、香菇、茄子、香油适量。

制作方法:

(1)取豆腐横刀切成薄片，制成扇形，底面2层，待用。(2)将瘦肉、虾肉、蛋清、荸荠制成肉，配上精盐、味精搅匀后抹在底层豆腐上面，再将面层豆腐覆盖上去，成夹心状。(3)用茄子做成扇柄骨架，西红柿切成半圆状，置于扇形顶端，白萝卜丝做扇坠，成型后放入蒸笼蒸5分钟即熟。(4)取出，用其余铺料在扇面点缀图案，洒上香油，即可上席。

特点:

造型别致，一清二楚，赏心悦目。

所属菜系：粤菜

渔家丰收

原料:

净鳊鱼肉4 0 0克, 黄瓜2 5 0克, 魔芋5 0 0克, 好力宝0 0克, 西洋芹3 0 0克, 鲜汤2 0 0克, 鸡蛋1只, 盐1 0克, 味精5克, 料酒5克, 生粉1 0克, 色拉油5 0 0克。

制作方法:

"将黄瓜刻成鲤鱼行, 中间挖空, 将鳊鱼肉切成米粒状, 上浆后滑炒至熟, 装入黄瓜刻成的鲤鱼腹内, 点缀泡红椒粒籽。将魔芋雕成渔翁, 将胡萝卜刻成

渔网, 西洋芹组成竹排, 一起摆入盘中, 淋上汁即可。

特点:

所属菜系: 其他

温和去湿、解热、消滞、滑大便的平安茶

原料:

绵茵陈，川忍冬各15克，川加皮15克钱，夏枯草15克，藿香、甘草各10克，谷芽25克。

制作方法:

做法：3碗半水煎至1大碗服用，具有去湿消滞、清热、平肝等作用。

特点:

所属菜系：其它菜系

温拌双泥

原料:

主料: 茄子100克, 土豆100克, 熟鸡蛋2个。辅料: 香油5克, 西红柿酱50克, 精盐、味精各少许。

制作方法:

制作茄泥和土豆泥时, 要注意操作间和厨具卫生。(1) 将茄子去皮洗净, 土豆洗净, 上屉蒸料, 剥去土豆皮, 分别捣成泥茸状, 加入精盐、味精拌匀。(2) 将熟鸡蛋剥去皮, 蛋清、蛋黄分开, 将蛋黄捣成泥, 蛋清切成细末, 各加少许精盐拌匀。(3) 将拌好的茄泥、土豆泥对称放在盘内, 再把蛋清、蛋黄分别放在茄泥和土豆泥两侧, 将西红柿酱堆放在中间, 浇上香油即成。

特点:

此菜清香利口, 富于营养, 极宜幼儿食用。

所属菜系: 其他

温拌肉丝菠菜

原料:

菠菜500克，猪肉100克，香菜、胡萝卜、豆油少许，酱油、醋、蒜、精盐、味精、花椒面各适量。

制作方法:

"做法：1.将菠菜摘洗干净，开水焯一下，捞出，用手轻轻攥去水分，切成段，放在盘里。

2.将胡萝卜切成细丝，用开水焯一下，捞出，控去水分，放在菠菜段上。

3.将香菜切成末，放在菠菜段上。将猪肉切成细丝，备用。

4.锅内放入豆油，油热下肉丝快速煸炒，加入花椒面、酱油，即刻出锅，倒入盘里。

5.将醋、精盐、味精、蒜泥加入，调拌均匀，即可食用。

特点:

所属菜系：其它菜系

游龙戏凤煲

原料:

水发海参100克，鸡翅400克，生菜适量，盐10克，味精2克，绍酒15克，白胡椒粉0.5克，上汤1500克，葱段20克，姜片10克，生油适量。

制作方法:

1，将鸡翅斩去两头留中段，飞水后去骨（注意要保持鸡翅原形）。海参去沙肠、洗净，改刀成段切条穿入鸡翅中。2，锅内放油烧热下葱姜爆香，加绍酒、上汤、盐、白胡椒粉、味精烧滚和鸡翅一齐放入炖盅，上笼屉蒸至鸡翅熟透。3，另起炖盅放入洗净的生菜，将鸡翅码放在上面，倒入原汁再蒸10分钟即成。

特点:

鸡翅酥烂，营养丰富。

所属菜系：粤菜

湖鲜桃仁饼

原料:

净草鱼肉200克，猪肥膘150克，核桃仁200克，咸面包：条，高汤200克，鸡蛋清1个，花生油2000克（实耗200克）。精盐、味精、胡椒，湿淀粉、葱、姜、酒汁适量。

制作方法:

"将鱼肉和肥膘切成片放入冷水中漂去血污，捞出沥干，捶成泥，加入葱、姜、酒汗及适量盐、味精、胡椒、蛋清、湿淀粉、高汤搅拌成糊。桃仁切末，面包切成桃形作底。

将鱼糊抹在已成型的面包上，并粘上桃仁末。炒锅上火，人油烧至180℃左右时放入桃仁饼，炸至金黄色捞出沥油装。

特点:

色泽金黄，形如桃，外酥里嫩，鲜香可口。

所属菜系：其他

湿热肝炎马齿苋汤

原料:

马齿苋 30 至 60 克，大蒜 15 至 20 克，食盐适量。

制作方法:

"做法

先将马齿苋洗净，大蒜去皮捣烂，放水 4 碗煎存 2 碗，分二次服。（肝热加红糖后下）。

说明

大蒜杀菌，马齿苋菜有抑止各类细菌的作用。

特点:

湿热、细菌性感染肝炎、痢疾均合用。

所属菜系：粤菜

溜小黄瓜

原料:

嫩黄瓜200克，猪肉片50克，香菇5个，葱、姜、蒜适量，酱油、糖、香油、盐、味精、水淀粉适量。

制作方法:

1、将黄瓜切去两头，平剖成两半，再切成片；肉片用酱油腌一下；香菇用温水发好后切片。2、炒锅上火，烧油至七成热，放入葱姜蒜炒香；放入肉片煸炒片刻，再放入香菇片、黄瓜片煸炒至熟，放酱油、糖、盐炒匀后，加水淀粉勾芡，点香油、味精即可出锅。

特点:

"香脆可口,鲜咸适宜.

所属菜系：浙江菜

溜松花

原料:

主料:松花蛋4个。调料:植物油600克(实耗约60克), 面粉6克, 湿淀粉10克, 鸡汤适量, 料酒12克, 醋5克, 盐3克, 味精1克, 葱丝5克, 姜水5克, 蒜片少许。

制作方法:

(1)将松花蛋剥掉外壳, 切成西瓜形状6块, 放在面粉中滚拌, 使其外裹一层。(2)将少许葱丝、蒜片、姜水、酱油、醋、味精、盐、湿淀粉及适量鸡汤, 调成芡汁。(3)炒勺放在旺火上, 倒入植物油, 烧到5~6成热, 将拌上面粉的松花蛋瓣外面再裹上一层湿淀粉糊, 下油炸成金黄色, 使其挺实起来, 倒入漏勺控净油。(4)炒勺留些底油再回旺火上, 倒入芡汁, 炒几下成稠卤汁后, 再倒入炸好的松花蛋瓣, 翻几下, 使芡汁均匀地包裹外层, 滴入几滴明油即成。

特点:

颜色金黄油亮。蛋瓣柔软酥香, 佐酒食之素雅, 深受宾客欢迎。

所属菜系: 京菜

溜翡翠片

原料:

"厚西瓜皮500克、花生油40克，香油10克、精盐8克,水淀粉10克，清水100克、葱，姜末各5克。

制作方法:

1.将西瓜皮削去外层薄皮、刮去残余瓜瓢，用冷水洗净，切成均匀的厚片放入开水锅内烫一下，捞出用冷水过凉，控净水分。2.将锅置于火上，放入油，待油热后下入葱，姜末、待出香味后，加入水和精盐，投入瓜皮、转入微火烧1~2分钟，瓜片入味，用水淀粉勾芡，倒上几滴香味即成

特点:

瓜片翠绿、味道清爽。

所属菜系：其他

溜肝尖

原料:

鲜猪肝350克，花生油750克，水发木耳、黄瓜、酱油、精盐、味精、水淀粉、豆瓣葱、蒜片、香油各适量

制作方法:

"溜肝尖

原料

鲜猪肝350克，花生油750克，水发木耳、黄瓜、酱油、精盐、味精、水淀粉、豆瓣葱、蒜片、香油各适量。

制法

(1)将猪肝洗净，切成薄片，加酱油、水淀粉拌匀；木耳去耳根，洗净撕碎；黄瓜洗净，去蒂把切成片。

(2)将锅洗净，倒入花生油，烧至五、六成热时，放入浆好的猪肝片，划熟，捞出控油。

□□(3)锅内留少许底油，用豆瓣葱、蒜片爆锅，烹入酱油，加入木耳、黄瓜片及2手勺清水、精盐、味精烧沸，撇去浮沫，用水淀粉勾成浓溜芡，倒入猪肝，淋上香油，炒几下即成。

□特点

□□猪肝鲜嫩，酥软，整菜清淡适口。

□□提示

□□猪肝切片刀要快，切得厚薄均匀。肝下锅划油时油锅不可太低。

□□功效

□□猪肝含营养丰富，其中铁的含量为猪肉的18倍多，蛋白质含量比瘦肉也多，因此是滋补气血的佳品。中医理论认为，猪肝具有补肝、养血、益目的功能。主治视力模糊、两目干涩、夜盲及目赤等眼疾。常吃猪肝，可使人眼睛发亮，精神有力，为女性增姿添色。

特点:

猪肝鲜嫩，酥软，整菜清淡适口

所属菜系： 其它菜系

溜肝尖

原料:

鲜猪肝、胡萝卜、圆葱、葱末、蒜末、色拉油、精盐、味精、湿淀粉、酱油、白糖、料酒、香油。

制作方法:

制法:

猪肝洗净，切成柳叶形薄片，纳碗，加精盐、味精、料酒、湿淀粉等拌匀上浆；胡萝卜、圆葱均切成菱形片；酱油、精盐、料酒、白糖、味精、湿淀粉等共纳一碗，对成芡汁。均备用。炒锅上火，放色拉油烧直四成熟，下入浆好的肝片，划散至熟时，倒入漏勺内沥油。锅内留底油，放入葱末姜末、蒜末炝锅，再放入胡萝卜、圆葱煸炒一下，然后放入划好的肝片，烹入对好的芡汁，翻炒均匀后淋入少许香油，出锅装盘即成。

特点:

紧汁抱芡，咸鲜滑嫩。

所属菜系：粤菜

溜腰花

原料:

鲜猪腰、胡萝卜、青椒、葱末、蒜末、精盐、味精、湿淀粉、酱油、白糖、料酒、香油、色拉油。

制作方法:

制法:

猪腰洗净，对剖成两半，去净腰臊，斜刀剖上3毫米宽的花纹，再垂直花纹3刀1断切成腰花，纳碗，用精盐、酱油、料酒拌匀，腌渍入味；胡萝卜青椒切成菱形片；精盐、酱油、白糖、味精、料酒、湿淀粉等共纳一碗，对成滋汁。均备用。炒锅上火放入色拉油烧至七八成热时，下入猪腰划散待猪腰翻卷成花且断生后，倒入漏勺沥油，放入葱末、姜末、蒜末炝锅再投入胡萝卜和青椒片煸炒一下，随即倒入腰花，烹入对好的滋汁炒均匀后淋入香油，出锅装盘即成。

特点:

油润光亮，猪腰脆嫩，蒜香浓郁，咸鲜可口。

所属菜系：粤菜

溜藕片

原料:

嫩藕400克，白糖1汤匙半，香醋1汤匙，酱油1汤匙，姜末适量。

制作方法:

- 1、将藕去节、削皮洗净，顺长一剖两半，再顶刀切成片待用。
- 2、炒锅上火烧热，放油烧热，下姜末煸炒几下，放入藕片继续煸炒至熟，加酱油、白糖和少许开水，待白糖溶化后，淋入香醋，炒匀即可。

特点:

"味道鲜美,酸甜适口.

所属菜系：浙江菜

溜辣汁鸡

原料:

材料: 鸡腿1斤(约600克), 葱1条(切碎), 姜1片(切碎), 红辣椒3只(切碎), 芥兰4两(约160克), 面粉1/3杯, 栗粉1/4杯, 油2汤匙。腌料: 生抽、酒各2汤匙, 蒜茸1茶匙, 姜茸1汤匙。芥兰调味料: 盐、糖各1/4茶匙, 糖、栗粉各1汤匙, 水1杯。

制作方法:

(1) 鸡腿洗净斩大块, 下腌料腌30分钟。(2) 芥兰洗净, 修剪整齐, 用1汤匙油炒软, 再加调味料煮熟, 沥干备用。(3) 鸡块去汁, 加面粉、栗粉拌干, 放中温油中炸至熟。(4) 烧热1汤匙油, 炒香姜、葱、红辣椒碎, 加料味拌匀, 煮至微滚时, 加入鸡块炒合即成, 上碟, 芥兰围边。

特点:

"味道醇香,营养丰富,有些微辣。

所属菜系: 浙江菜

溜鲈鱼

原料:

鲈鱼1条（约1000克），瘦猪肉50克，罐头竹笋50克，松蘑50克，大葱50克，鲜姜25克，胡椒粉1克，鸡汤100毫升，料酒25克，酱油25克，白糖35克，醋35克，湿淀粉15克，豆油75克。

制作方法:

1、将鲈鱼去鳞和内脏，洗净，去头，脊骨，在鱼身两侧斜剖数刀，放在盘里淋入料酒，放入姜片腌渍入味。2、再将瘦猪肉去筋膜，洗净；罐头竹笋、水发松蘑摘洗干净，均切成小丁。3、把腌渍入味的鲈鱼，放上葱段，用旺火蒸5分钟，取出葱段、姜片，滗去汤汁。4、炒锅烧热，放入豆油，烧热后稍凉，放入猪肉丁、竹笋丁、松蘑丁稍煸炒，加入酱油、糖、鸡汤煮开，用水淀粉勾芡，加醋拌匀。5、另取一炒勺放火上烧热，放入50克豆油，烧至八成热时，将前一炒锅中的肉菜芡汁倒入炒勺内，急翻几下，出锅，烧在蒸熟的鲈鱼上，撒上胡椒粉，即可。

特点:

味道醇香，鱼肉鲜嫩，配料可口。

所属菜系：韩国

溜鸽松

原料:

鸽肉（250克）、冬笋（75克）、水发冬菇（2片）、地栗（160克）、鸡蛋白（1只）、葱末（85克）、黄酒（20克）、盐、菱粉、清汤（少许）

制作方法:

"一、将鸽肉切成小丁，放入用盐、酒调和卤内拌一拌，再放入打散调匀的蛋白中拌过，又用菱粉拌一拌。二、开温火热猪油（500克）锅，将鸽肉放入锅内拉一拉，倒入漏勺，滤去油。三、将冬笋、冬菇、地栗都分别切成小丁，与葱一起下原油锅略炒，随即将清汤加盐和菱粉调薄下锅勾芡，再将鸽肉小丁放入，迅速颠炒几下即好

特点:

(福建菜)

所属菜系: 闽菜

溜黄菜

原料:

鸡蛋黄4个、鸡蛋清1个、熟猪肉、精盐、味精、料酒、湿淀粉、色拉油。

制作方法:

"制法:

鸡蛋黄、鸡蛋清纳入碗内搅散，加入料酒、精盐、湿淀粉和切成细末的熟猪肉，搅拌均匀备用。净锅置火上，入色拉油烧至三四成热时，倒入调好的蛋液，并用手勺不断地朝一个方向搅拌动，边搅动，边分次加入色拉油，至蛋液成脑花状且熟透时，出锅装盘即成。

特点:

色泽鲜艳，鲜嫩可口。

所属菜系：粤菜

滋补养颜燕窝椰子炖鸡

原料:

燕窝25克，椰子半个，淮山15克，杞子15克，生姜2片，红枣2枚，嫩鸡项1只。

制作方法:

"做法

先将燕窝用清水浸透发开，洗干净，沥干水；拣选一只嫩鸡项，剖洗干净，去毛、去内脏、去肥膏、去皮；椰子去壳取肉，保留椰子浆；淮山、杞子浸洗干净；生姜刮去姜皮，洗干净，切两片；红枣洗干净，去核。将以上材料连同椰子浆放入炖盅内，加入适量冻开水，盖上敦炖盖，放入锅内，隔水炖四小时左右，以少许幼盐调味，即可佐膳饮用。

说明

外国人过圣诞节喜欢吃火鸡，中国人过年过节也喜欢剖鸡。只不过，中国人吃的是本地鸡，亦即是中国土产的品种。

说到鸡，古人一向以来都尊之为羽族之首，《神农本草经》上列之为上品。事实上，鸡肉味甘而性微温，“鸡肉补虚、暖胃、强筋骨、续绝伤、活血、调经、拓疽、止崩带、节小便频数、主娩后羸。”（载于《随息居饮食谱》）鸡怪清代袁枚说：“鸡功最巨，诸菜赖之。”

从现代营养学上来说，鸡肉营养丰富，含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质、维他命等营养成分，还含有大量不饱和脂肪酸，也是老年人及心血管疾病患者的理想蛋白南肉类食物。

特点:

由于燕窝有滋补肺肾、养阴生津的作用；椰子肉有补虚损、壮筋骨的作用；淮山有补益脾胃、益肺滋肾的作用；杞子具有滋补肝肾、益精明目的作用；生姜和红枣有调和营卫、补血散寒的作用。所以，“燕窝椰子炖鸡”不但可以作为佐膳汤水，而且也有健脾补气、补血养颜、健体润肤的食疗作用。

所属菜系：粤菜

滋补鱼火锅

原料:

挪威三文鱼头1000克，日本豆腐50克，油菜50克，枸杞5克，小枣3克，淮山

制作方法:

"做法:

1.将鱼头洗净，用油煎一下。

2.锅上火烹少许料酒，加水，放入鱼头，加入豆腐、油菜和药材同时煮20分

钟即可。

要点:

1.煎的时候火要小一点。

2.煨时要小火煨。

3.鱼鳃要去除。

本菜充分发挥挪威三文鱼头含丰富的维生素及微量元素，低脂肪饱和酸，加以中国的药材，有健脑生津，利于少儿脑部发育。

特点:

清淡，汤浓味美，适合少儿，老年人饮用，含丰富的鱼油维生素。

所属菜系：其它菜系

滋阴莲藕乌豆煲乳鸽汤

原料:

莲藕一斤、黑豆二两、陈皮一角、红枣四枚、乳鸽一只

制作方法:

"(生莲藕和熟莲藕，其性味和功效不同生莲藕性质寒凉，有凉血、清热、散瘀、止血的作用;煮熟了的莲藕则性微温，有养血、健脾、开胃的作用;黑豆滋阴补血、益肝肾、明目、安神)

主治！滋补肝肾健脾益气活血化瘀

制法！选黑皮青肉黑豆，用白镬炒至豆衣裂开，再用清水洗净滴干;乳鸽洗干净，去内脏;莲藕、陈皮、红枣用水洗净去核，将材料放入煲滚的水中，续用中火煲三小时，幼盐调味，即可饮用.

特点:

生莲藕和熟莲藕，其性味和功效不同 生莲藕性质寒凉，有凉血、清热、散瘀、止血的作用;煮熟了的莲藕则性微温，有养血、健脾、开胃的作用;黑豆滋阴补血、益肝肾、明目、安神

所属菜系：其它菜系

滑润白巧克力

原料:

锅底: 白巧克力浆 小菜: 草莓、香蕉 调料: 椰丝、巧克力米

制作方法:

制作: 将白巧克力以30℃左右的温度融化, 然后把草莓洗净(可用酒浸泡), 香蕉剥皮切成小块, 用甜食叉叉住放入巧克力火锅中涮过, 最后蘸上自己喜欢的调料即可食用。

特点:

大多数人并不喜欢白巧克力, 因为它里面的牛奶成分, 所以多吃会有腻口的感觉, 但与水果搭配食用, 就能清除油腻, 增加食欲。同时, 白巧克力浆还可以作为浇汁, 把剩余的白巧克力锅底淋在冰淇淋上, 再加上一些草莓汁, 就是一份冰凉爽口的餐后甜品了。

所属菜系: 甜品

滑溜猪里脊

原料:

猪里脊150克，鸡蛋清25克，黄瓜25克，豆油300克（实耗50克），精盐3克，大葱1克，味精2克，芝麻油10克，淀粉25克。

制作方法:

1、猪里脊去筋膜，切成片，放入清水中将血沫漂净，挤去水分，加1克盐，12.5克淀粉、蛋清，将里脊片上匀浆芡，待用。2、大葱去皮，洗净，切片；大蒜去皮，洗净，切片；黄瓜洗净，切片3、再将盐、味精、葱片、大蒜片，黄瓜片、淀粉和150毫升清水放入碗内，勾兑成粉芡汁。4、炒锅烧热，放入豆油，烧三成热，放入上好的里脊片，用筷子拨散，熟后，捞出，余油倒入油罐。5、炒锅内，倒入滑过油的里脊片，烧热，放入勾兑好的粉芡汁，炒匀，淋上芝麻油，即可。

特点:

口味清香，肉片滑嫩，清爽适口。

所属菜系：韩国

滑溜鸡片

原料:

鸡胸肉300克，西芹、胡萝卜、姜、葱、盐、酒、味精、生粉各适量

制作方法:

制法:

1.鸡胸肉斜刀切片，用盐、酒、生粉、味精拌匀腌20分钟，倒入5成热油锅内断生，捞出沥去油。

2.葱白切段、胡萝卜切片、姜切丝、西芹切条。

3.烧热油锅，爆香葱段、姜、胡萝卜，倒入鸡片、西芹炒熟，加水淀粉勾芡即可装盘。

功效：补气血，抗衰老，壮腰膝。

特点:

补气血，抗衰老，壮腰膝

所属菜系：其它菜系

滑炒虾仁

原料:

虾仁6000克, 葱20克, 姜、胡椒粉各2克, 精盐6克, 酒5克, 蛋白半个, 淀粉10克, 味精、香油1克, 油50克。

制作方法:

"虾仁6000克, 葱20克, 姜、胡椒粉各2克, 精盐6克, 酒5克, 蛋白半个, 淀粉10克, 味精、香油1克, 油50克。

烹饪方法

- 1.虾仁用精盐水抓洗后, 再以清水冲洗沥干;
- 2.虾仁沥干至无水份, 调入精盐、酒、胡椒粉、蛋白、淀粉腌10分钟, 另外葱切段, 姜切片待用;
- 3.油温热后投入虾仁, 一变色即可捞出, 另用油入锅, 依序下葱段、姜片及虾仁, 快速调入精盐、味精、香油、胡椒粉翻炒数下即可。

创新虾仁

江苏一带喜食虾仁, 多年来在筵席上, 不论何种风味菜式, 大都以炒虾仁为头道热炒。清炒虾仁尤以上海""新雅奥菜馆""的海派广味脍炙人口。近年来, 该店在滑炒虾仁的基础上锐意求新, 将一半的虾仁调以番茄汁, 装入土豆丝炸成的""巢""内, 围于四周, 既可使食者尝到两种风味不同的滑嫩虾仁, 又为菜肴造型增添了几分姿色。

特点:

苏、上海等地名菜。以鲜活河虾去壳上浆, 用滑炒方法烹制而成。成菜色泽素雅, 肉质滑爽脆嫩, 口味鲜香清淡, 食后盘中无油、无汁、无芡, 堪称一绝。

所属菜系: 上海菜

滑炒虾仁

原料:

虾仁 6 0 0 克 葱 2 0 克, 姜、胡椒粉各 2 克, 精盐 6 克, 酒 5 克, 味精、香油 1 克 油 5 0 克

制作方法:

1.虾仁用精盐水抓洗后,再以清水冲洗沥干; 2.虾仁沥干至无水分,调入精盐、酒、胡椒粉、蛋白、淀粉腌 1 0 分钟,另外葱切段,姜切片待用; 3.油温热后投入虾仁,一变色即可捞出,另用油入锅,依序下葱段、姜片及虾仁,快速调入精盐、味精、香油、胡椒粉翻炒数下即可。

特点:

江苏、上海等地名菜。以鲜活河虾去壳上浆,用滑炒方法烹制而成。成菜色泽素雅,肉质滑爽脆嫩,口味鲜香清淡

所属菜系: 江苏菜

滑炒里脊丝

原料:

净猪里脊肉600克，鸡蛋清100克，湿淀粉25克，净豆油100克（实耗50克），葱、姜各50克，料酒6克，盐6克，味精4克，香油4克，香菜肠克。

制作方法:

里脊肉切丝，上浆腌后，用湿热油滑熟，放入漏勺，姜葱丝炆锅，放入料酒、滑好的肉丝，放入用鲜汤、盐、味精对好的清汁烹炒，放入香菜梗、香油，出勺即可。

特点:

色泽洁白，口味咸鲜，肉嫩。

所属菜系：其他

滑炒鱼丝

原料:

"活黑鱼一尾(约1500克), 笋尖、葱、油、盐、味精、料酒、胡椒粉、淀粉、蛋清各适量。

制作方法:

1. 将黑鱼治净取净肉，片成薄片，再切成4厘米长的丝。2. 鱼丝加蛋清、淀粉上浆，入2成热的油锅划熟。3. 勺留底油，入葱丝、笋丝煸炒，烹酒加汤及调料，下鱼丝翻勺，淋油装盘既成。

特点:

色泽洁白，形态饱满，口感清爽

所属菜系：其他

滑狗里脊

原料:

狗里脊肉250克，鸡蛋清50克，花生油500克（实耗50克），淀粉50克，白糖75克，米醋15克，酱油5克，酱油5克，料酒15克，大葱25克，生姜10克，精盐4克。

制作方法:

1、将狗里脊肉剔去，切成长条，放入碗中，加入鸡蛋清、淀粉、精盐，抓匀浆好，倒入温油中滑透，捞出，控油。2、将炒勺上火，加入少许花生油、葱末、姜末稍加煸炒，烹入料酒、醋、酱油、精盐、白糖和少许清水，将白糖炒溶化，下入滑透的狗里脊条，用淀粉勾芡，淋入明油，颠翻均匀，出勺，盛入盘中，即成。

特点:

狗肉软嫩，甜酸略咸，滑爽适口。

所属菜系：韩国

滑肉白菜

原料:

净白菜帮250克, 瘦肉片75克, 水发木耳15克, 胡萝卜15克, 猪油30克, 精盐5克, 味精2克, 料酒2克, 水淀粉15克, 水150克, 植物油250克(实耗10克), 葱姜末少许。

制作方法:

1.将白菜用坡刀片成片, 木耳择洗干净, 胡萝卜切成象眼片, 用开水烫一下, 过凉水待用。2.将肉片放盆内, 加入水淀粉7克、精盐2克上浆, 用热锅温油滑开, 捞出控净油。3.将猪油放锅内, 葱、姜末炝锅, 投入白菜、木耳、胡萝卜煸炒几下, 加入水、精盐、料酒, 待开时, 加入肉片、味精, 勾芡即成。

特点:

鲜嫩可口, 色泽美观。

所属菜系: 浙江菜

滑肉莴笋

原料:

净莴笋300克，水发木耳15克，肉片100克。猪油30克，精盐8克，味精2克，料酒4克，水淀粉20克，葱、姜末各少许。高汤150克，植物油250克(实耗20克)。

制作方法:

1.将黄笋切成象眼片，用开水烫一下，过凉水控干水分；木耳择洗干净；肉片放入盆内，加入水淀粉100克、精盐1克上浆，用热锅、温油滑开，捞出待用。2.将猪油放入锅内，葱、姜末炆锅，投入莴笋、木耳煸炒几下，加入高汤、精盐、料酒，待开时加入肉片，味精，勾芡出锅即成。

特点:

鲜嫩可口，白绿黑三色很美观。

所属菜系：浙江菜

滑蛋牛肉

原料:

鸡蛋8个，花生油500克，腌牛肉片250克。

制作方法:

"特点：广东家常菜,成菜色泽浅黄,肉质鲜滑,蛋香浓郁

用料：鸡蛋8个，花生油500克，腌牛肉片250克。

烹饪方法：鸡蛋搅匀，加入味精，精盐，胡椒粉，葱和油25克，一并

拌成蛋浆。在花生油烧至四成熟时放入牛肉片至熟捞出，与蛋浆一起拌匀。将炒锅放回火上，倒入拌匀的牛肉，边炒边加油25克，淋上花生油和香油炒匀即可。

特点:

"广东家常菜,成菜色泽浅黄,肉质鲜滑,蛋香浓郁

所属菜系：粤菜

滑蛋牛肉

原料:

熟牛肉250克，鸡蛋2只，料酒15克，精盐1克，高汤适量，葱姜少许，湿团粉30克，花生油500克。

制作方法:

"①将鸡蛋打碎，放入碗中，加少许盐搅匀，放入油锅中煎，煎至五成熟时，搅拌成块，盛出待用； ②将牛肉切成7厘米厚、5厘米宽、9厘米长的条；

③勺内放油，上火烧至六七成熟，将鸡蛋、牛肉下入，翻炒，熟后即可。

特点:

(粤菜)

所属菜系: 其他

滑蛋虾仁

原料:

虾仁300克，鸡蛋3只，料酒3克，精盐2克，高汤适量，葱姜少许，湿团粉30克，花生油500克。

制作方法:

"做法:

①将虾仁洗净，去掉沙线，加入盐、料酒、鸡蛋清1个、淀粉2克上菜，抓匀；

②将鸡蛋打碎，放入碗中，加少许盐搅匀，稍内放油，放入油锅中煎，煎至五成熟时，将虾仁下入，翻炒，熟后即可装盘。

特点:

所属菜系：小吃

滑蛋虾仁

原料:

虾仁300克，鸡蛋3只，料酒3克，精盐2克，高汤适量，葱姜少许，湿团粉30克，花生油500克。

制作方法:

"①将虾仁洗净，去掉沙线，加入盐、料酒、鸡蛋清1个、淀粉2克上菜，抓匀；②将鸡蛋打碎，放入碗中，加少许盐搅匀，稍内放油，

放入油锅中煎，煎至五成熟时，将虾仁下入，翻炒，熟后即可装盘。

特点:

(粤菜)

所属菜系: 其他

滚龙丝瓜

原料:

青嫩丝瓜500克，罐头蘑菇50克，精盐3克，香油3克，味精2克，水淀粉4克，花生油300克(实耗35克)。

制作方法:

1.选大姆指粗的细丝瓜，刮净外皮，洗净切成6厘米长的段，剖兰花刀形，蘑菇切片待用。2.炒锅上火，加入油烧至六成热时，下入丝瓜滑油后，即捞出控净油；热锅留余油少许，加入蘑菇片煸炒一下，加清水150克烧开，投入丝瓜，加精盐，味精烧至入味后，将丝瓜，蘑菇捞出，装入汤盘内，锅内卤汁用水淀粉勾上香汤形薄芡，淋入香油，淋在丝瓜上面即成。

特点:

色泽翠绿，清淡爽口。

所属菜系：其他

满载而归

原料:

主料: 活油螺一只(约1200克) 配料: 嫩玉米粒50克、胡萝卜粒50克、胡萝卜100克、西芹粒50克、冬笋粒50克、黄瓜150克, 蒜茸、姜茸、葱粒各10克。调料: 精盐5克, 绍酒6克, 鸡精6克, 胡椒粉3克, 湿生粉10克, 香油20克, 高级清汤100克, 精炼油80克

制作方法:

"1. 活油螺经宰杀后, 去内脏、取出螺肉, 同刀片去螺肉表面的花皮切成薄片, 用清水漂干净、搥干再切成粒状, 胡萝卜切成鱼网形, 铺在鱼盘中黄瓜雕两只鱼船, 摆放在盘边, 油螺壳放在盘中。

2

特点:

所属菜系: 其他

漆匠萝卜

原料:

萝卜1根. 腊肉150克. 昆布出汁1升. 青葱1/2棵. 柚子1/2个. 红面豉100克. 白面豉50克. 酒150毫升. 砂糖50克. 蛋黄1个. 木鱼干1个. 淘米水

制作方法:

1、熬红面豉制作: 红面豉、白面豉、酒、砂糖、蛋黄放入锅中, 隔水加热, 熬至与原有的酱同样柔软程度。快完成时, 放入木鱼干, 轻轻地搅拌, 从火上拿下冷却。过滤, 使之更光滑。2、漆匠萝卜制作: 萝卜切成2厘米厚, 削去皮, 切成半月型, 削掉棱角, 再用水冲洗。放进淘米水, 加火, 煮制成用金属能穿透为止。放进水里仔细冲洗, 去除淘米水的异味。将昆布出汁, 腊肉、萝卜放进土锅, 加火煮。从冷水起煮, 20-30分钟。3、柚子葱的制作: 把青葱切成葱花, 用布巾包好, 在水中轻轻揉洗。削掉柚子外皮, 取内侧白色部份, 切成细小碎块, 用温水漂洗一次。沥去水分的葱花与柚子混合在一起, 制成柚子葱

特点:

所属菜系: 日本料理

潇湘猪手

原料:

猪脚、花生米、干辣椒、剁辣椒、红椒、姜、葱、蚝油、红油、香叶、八角、盐、味精、鸡精、胡椒粉等。

制作方法:

1、猪脚烫毛斩件，过水晾凉；

2、锅烧油至六、七成热，下猪脚稍炸，挖去部分油；

3、炒糖色，加入清水及干椒、盐、葱、姜、蚝油、味精、料酒、八角、香叶同烧开，下猪脚小火煨至猪脚酥烂入味即捞出摆于砂钵内，加入泡发的花生米、剁椒、红椒粒、味精、鸡精、红油、胡椒粉等调料上笼蒸约15分钟；

4、上桌前翻扣于盘内，挂汁撒葱花即可。

特点:

肉酥烂，色鲜艳，汁浓味厚，能美容养颜。

所属菜系：湘菜

潘鱼

原料:

活鲤鱼一条，海米，玉米片，姜片，绍酒，酱油，精盐，味精，葱段，鸡汤，干香菇

制作方法:

将活鲤鱼宰杀，去鳞，去鳃，去内脏，洗净，斜切成头，尾和中间三段，入开水锅内氽一下取出，放大海碗中；香菇洗净，去蒂，连同海米、玉兰片、葱段、姜片一起放在鱼上；炒锅上火，倒入鸡汤，加酱油，精盐，味精，绍酒，烧沸后倒入盛鱼的大海碗中，盖上盖子，防止气水进入，上笼蒸约10分钟即成。

特点:

鱼肉鲜嫩，汤汁味美可口

所属菜系：京菜

潮州伊府面

原料:

面粉（500克）、鸡蛋（6克）、腿茸（25克）、糖粉（50克）、浙醋（100克）、味精（10克）、酱油（10克）、上汤（500克）、香菜（50克）、猪油（300克）。

制作方法:

一、先把面粉和鸡蛋混和，搓成鸡蛋面，再切成细面条，下油锅，用猛油生炸，炸至面身发开为止（不要炸黄）。把油倒出，另用碗盛汤500克、酱油10克、味精10克，搅匀，二、炸面后，顺锅把调味好的那碗上汤倒入，加盖焖之，火路要先武后文，直至面慢慢收干水分，有焦起的金黄色，先匀面装入碟，后把成张的焦面盖在面上。再放上火腿茸、香菜叶伴边，食时另跟糖粉和浙醋各两小碟。甜、酸可由食者任意选择。

特点:

（咸点心）潮州菜

所属菜系：其他

潮州冻肉

原料:

用料: 猪五花肉500克, 猪前脚750克、猪皮250克、香菜250克、鱼露150克。调料: 味精2茶匙, 冰糖3茶匙, 珠油(是潮汕地区的一种调味品, 色泽近似深色酱油, 鼓掌偏甜) 3茶匙, 明矾0.5茶匙, 清水3杯。

制作方法:

1.将五花肉、猪蹄、猪皮刮干净分别切成块(每块五花肉约100克, 猪蹄约200克, 猪皮约50克)。2.上述肉料用沸水分别滚(氽)约1分钟, 捞起洗净。3.炒锅放清水1500克, 烧沸, 加入冰糖、珠油、鱼露, 放入竹筴子垫底, 把全部肉料放在竹筴子上面, 先用中火烧沸, 后转用小火熬约3小时至软烂。4.取出肉类, 放入沙锅内(皮向下)。然后将炒锅内浓缩的原汤(约750克)放回炉上烧至微沸, 加入明矾, 撇去浮沫, 再加入味精, 用洁净纱布将汤过滤后, 倒入沙锅。5.将沙锅内的肉汤放在炉上烧至微沸, 端离火口, 冷却凝结后, 取出放在碟上, 伴以芫荽、鱼露佐食

特点:

味鲜软滑, 入口即化, 肥而不腻; 伴以鱼露、芫荽, 风味特殊。

所属菜系: 粤菜

潮州冻肉

原料:

猪五花肉500克，猪蹄750克，猪皮250克，芫荽25克，鱼露（腌制咸鱼的副产品，市场有售）150克，珠油（潮汕调味品，近似深色酱油，味偏甜，主要用于调色）6克，冰糖12.5克，味精3.5克，明矾1克。

制作方法:

1.将五花肉、猪蹄、猪皮刮干净分别切成块（每块五花肉约100克，猪蹄约200克，猪皮约50克）。2.上述肉料用沸水分别滚（氽）约1分钟，捞起洗净。3.炒锅放清水1500克，烧沸，加入冰糖、珠油、鱼露，放入竹筴子垫底，把全部肉料放在竹筴子上面，先用中火烧沸，后转用小火熬约3小时至软烂。4.取出肉类，放入沙锅内（皮向下）。然后将炒锅内浓缩的原汤（约750克）放回炉上烧至微沸，加入明矾，撇去浮沫，再加入味精，用洁净纱布将汤过滤后，倒入沙锅。5.将沙锅内的肉汤放在炉上烧至微沸，端离火口，冷却凝结后，取出放在碟上，伴以芫荽、鱼露佐食

特点:

味鲜软滑，入口即化，肥而不腻；伴以鱼露、芫荽，风味特殊。

所属菜系：粤菜

潮州大鱼丸

原料:

用料: 海鱼1500克, 鸡蛋50克、紫菜10克。调料: 精盐5茶匙, 味精2茶匙, 鱼露精3茶匙, 胡椒粉、味精各1茶匙, 葱花0.5汤匙, 上汤3杯, 猪油1汤匙。

制作方法:

"将鱼去鳞、去头和腹后, 用刀顺势刮出鱼肉, 放进绞肉机绞成鱼茸, 盛木盆中, 加入鸡蛋白、精盐一半、清水1.5汤匙, 味精1.5茶匙拌匀。另用碗将精盐一半和清水1汤匙化成精盐水, 用力把鱼肉搅达, 边拌边加入精盐

水, 打至鱼胶粘手不掉, 随即用手挤成重约10克的丸子, 放入清水盆

特点:

此菜鱼丸洁白, 松软爽滑, 汤鲜味美。

所属菜系: 其他

潮州大鱼丸

原料:

鱼肉 4 0 0 克，鸡蛋清 2 只，味精 1 5 克，精盐 2 0 克，上汤 6 0 0 克，紫菜、芝麻油、胡椒粉、熟猪油、鱼露各适量。

制作方法:

1、把鱼肉拭干，用刀刮出净鱼肉，并砍断在鱼肉中的肋骨，槌打成鱼茸，加入鸡蛋清、精盐和味精，再用刀拍至起胶，能粘手不掉，便用手挤成鱼丸 5 0 粒，放于清水盆中。2、将鱼丸连清水倒入锅内，先用旺火煮，使表层快熟成形，当水温近八成热时，改用中火至烫熟取出，锅内倒入上汤，煮沸，放入鱼丸，煮至浮起，即端离火炉，撇去浮沫，加入紫菜（先烤火、拍去沙）、味精、胡椒粉、芝麻油、鱼露、猪油、起锅装入汤窝使成。

特点:

所属菜系: 其他

潮州油果

原料:

番薯240克，糯米粉120克，糖3汤匙，猪油或植物油2汤匙，水1/4杯，碎花生、炒芝麻、黄砂糖各4汤匙。

制作方法:

"1、番薯切2厘米厚件，隔水蒸20分钟，趁热压成番薯茸。2、果皮材料搓成一粉果；果馅料拌匀

3、粉团分成12份，逐一按薄，包入馅料，捏成三角状之油果。

4、油果放热油中炸至金黄即成。可加樱桃装饰

特点:

所属菜系：粤菜

潮州烧雁鹅

原料:

宰净肥鹅1只（约2000克），桂皮、八角、甘草各5克，南姜（潮汕特产）50克，芫荽25克，酸甜菜150克，胡椒粉10克，芝麻油5克，味精5克，熟猪油20克，精盐60克，深色酱油250克，白糖50克，绍酒50克，湿淀粉30克，植物油1500克（耗100克）。

制作方法:

1.胡椒粉、麻油、味精、猪油拌匀成胡椒油，待用。2.桂皮、八角、甘草放入小布袋扎口放入炒锅，加酱油、精盐、白糖、绍酒、清水3000克，用中火烧沸后改用小火，放入肥鹅滚（氽）约10分钟，倒出鹅腔里的汤水，再放回锅内，边滚边转动，约30分钟至熟（以筷子插入胸肉无血水为度）。3.取出鹅晾凉，切下两边鹅肉，去掉四柱骨；把鹅脊骨剁成方块，用湿淀粉10克拌匀；另用湿淀粉20克涂匀鹅皮。4.中火烧热炒锅，下油烧至微沸，先放鹅骨后放鹅肉（皮向上），端离火口浸炸，边炸边翻，约炸7分钟再端回炉上，续炸至骨硬，皮脆，呈金黄色捞起。5.把鹅骨放入碟中，鹅肉斜切成长6厘米、宽4厘米、厚5毫米的块，覆盖在骨上。酸甜菜和芫荽伴在碟边，将胡椒油淋在鹅肉上，以潮汕甜酱佐食。

特点:

色泽红紫，皮脆肉嫩，甘香味浓。

所属菜系：粤菜

潮州猪油花生糖

原料:

熟花生仁22公斤，砂糖11公斤，饴糖11公斤 白膘丁3.5公斤 熟猪油3公斤，葱0.25公斤

制作方法:

潮式猪油花生糖的特点是软而肥，不同于其它式花生粮硬而脆的特点，此糖香味浓，甜性重，是潮式糕点中的著名产品。

制作方法先用水4公斤和砂糖、饴糖、猪油一起放入锅中煎熬约半小时，达到适当浓度时投入白膘丁与葱，即提锅离开火，用铁铲加以搅拌，使糖浆降低热度，这时可将花生仁投入，拌匀为止，另用糯米纸垫于铁盘中，将制好的花生糖倒入，按压刮平，使其互相粘结待冷却后，切块（或切片）即可销售。

产品保存：此品因含油量较多，且属软性，品质易随气温度变化而变化，寒则发硬，热则回软，并易走油返潮而失去原味，故多在秋冬时期进行生产，一般可保藏5天左右。

特点:

所属菜系：甜品

潮州猪油蛋黄酥

原料:

面粉3.25公斤 鸡蛋液1.2公斤 砂糖2.75公斤 饴糖2.25公斤 白膘肉(切丝)0.25公斤 熟猪油0.25公斤 青葱65克 小苏打50克 熟猪油数斤

制作方法:

猪油蛋黄酥的制作始于潮州，为潮州糕点中的著名产品，其外形呈块状，颜色呈金黄，系用面粉、鸡蛋等制作的叶状薄片组成，在口味上具有甜、酥、肥、香的特点，由于质地酥软，很适宜老年人及妇幼食用。

制作方法:

1.制坯：将面粉、鸡蛋、小苏打混和并加入约0.5公斤冷水，调拌揣匀，用滚筒压成薄皮，折为数层，用刀切成约3厘米的小长条，放入沸猪油锅内炸1~2分钟，熟后取出即可。

2.熬糖浆：砂糖加入少量冷水(主要便于溶解)在锅内煮沸约5分钟，加入饴糖熬炼，再投入熟猪油和白膘肉，边熬边搅。待糖浆浓度(俗称骨子)适当时，加入青葱(捣成浆)即可将锅提离炉火。

关于糖浆熬制的浓度，多凭制作工人的经验测定，一般在糖浆前熬转浓时，气泡变成密而细小，用水结法进行测定，即取一滴糖浆放在冷水中凝结、成软块，而不沾手指，其软硬有如一桂圆肉，就表示浓度适当。同时因气温情况不同，也要灵活掌握，即在天冷时，骨子要软些，夏天骨子要硬些。

3.成块：当糖浆提离炉火后，即将酥坯倒入搅拌，拌匀后再倒入铁盘内(盘内须擦一层油防粘)，略加按平压实，不宜过紧，稍冷切成方块，再用糯米纸包装出售。

4.贮存：蛋黄酥因系猪油制成，性质酥软，要注意避免风吹、受热和接触潮湿空气。一般多放在铁皮箱或木箱内，防止走油。如贮藏2天以上或旅行携带，有糯米纸包装，可保存半个月。产销时间均在中秋节后，过去夏季不生产，现也打破时限，任何时间都能畅销。

特点:

所属菜系：甜品

潮州生淋鱼

原料:

鲜鲩鱼（1条，750克）、味精（10克）、精盐（10克）、白醋（75克）、菱粉（20克）、麻油（15克）、猪油（100克）、沙糖（75克）。

制作方法:

一、先将鱼削洗干净，背部分开刀纹，用盆盛起，用开水十五斤冲入盆内浸鱼，立即用盖盖好，约二十分钟后鱼即熟。二、在鱼将熟时，即着手煮咸酱料和酸甜酱料各两小碗。将咸酱料下镬先炒，再加入上汤150克、味精5克，盐少许，下湿菱粉勾芡，再加入麻油少许，便成咸酱。另起镬，将酸甜酱料下镬炒熟，加入糖、醋、味精5克，和少许，下湿菱粉勾芡，再加入麻油少许，便成酸甜酱。三、鱼熟时捞起，用烧开的猪油100克淋在鱼身上。食时与咸酱和酸甜酱各两小碗同上。此菜有一鱼二味，咸甜任择的特点，鱼肉鲜甜爽滑，与杭州西湖鱼有些相似。

特点:

此菜有一鱼二味，咸甜任择的特点，鱼肉鲜甜爽滑，与杭州西湖鱼有些相似。（潮州菜）

所属菜系：粤菜

潮州肉冻

原料:

猪五花肉500克, 猪前脚750克, 猪皮250克, 鱼露150克, 味精3.5克, 红鼓油6克, 冰糖12.5克, 明矾1克, 芫荽25克, 清水1500克。

制作方法:

用料: 猪五花肉500克, 猪前脚750克, 猪皮250克, 鱼露150克, 味精3.5克, 红鼓油6克, 冰糖12.5克, 明矾1克, 芫荽25克, 清水1500克。

制作:

1、将五花肉、猪脚、猪皮刮洗干净, 分别切成块(五花肉每块重约100克、猪脚每块重约200克、猪皮每块重约50克)。分别用沸水焯1分钟, 捞起洗净。

2、砂锅内放清水烧沸(锅里放入竹筴垫底), 放入猪脚, 猪皮煮约20分钟, 再加入五花肉、冰糖、红鼓油和鱼露, 用小火煮约2小时30分钟至软烂取出, 捞起肉料, 放入洁净砂锅内(肉、皮、脚顺序摆砌, 皮向下), 将原汤浓缩约剩750克、加入明矾, 撇去浮沫, 再加入味精, 用洁净纱布将汤过滤后, 倒入砂锅, 放在炉上烧至微沸, 撇去浮沫, 然后将锅端离火口, 冷却凝结后, 取出切块放入盘中, 镶以芫荽叶, 以鱼露佐食。

特点: 此菜晶莹透彻如水晶, 味鲜软滑, 入口即化。肥而不腻。

特点:

此菜晶莹透彻如水晶, 味鲜软滑, 入口即化。肥而不腻

所属菜系: 粤菜

潮州鱼肉羹

原料:

用料: 净鱼肉150克, 剁碎猪肉80克, 芹菜1棵, 冬菜末1汤匙, 姜2片。调料: 精盐1.5茶匙, 白糖、胡椒粉、味精各1茶匙, 生抽、麻油各2茶匙, 白酒0.5汤匙, 上汤3杯, 清水1汤匙, 湿淀粉1汤匙, 开水半杯, 植物油1汤匙。

制作方法:

"将鱼肉剁成茸, 放入剁碎猪肉、0.5茶匙精盐、1茶匙麻油、0.5茶匙胡椒粉、白糖、生抽、清水拌匀, 顺一个方向搅打起胶成丸料; 将芹菜洗净切粒。汤锅内放植物油, 烧三成热, 放姜片、白酒、上汤, 烧滚开锅后取

出姜片。用小汤勺将鱼丸料逐个舀出推进汤锅内, 滚1分钟至丸子浮在

特点:

此菜汤菜味鲜, 营养价高。

所属菜系: 其他

潮汕鱼饺

原料:

用料: 鳗鲡鱼1000克, 猪肥瘦肉500克, 虾米100克, 荸荠250克, 菜胆205克, 香菜1棵。调料: 大葱1棵, 精盐3茶匙, 胡椒粉1茶匙, 芝麻油3茶匙, 味精1茶匙, 鱼露0.5汤匙。

制作方法:

"将鳗鱼常法宰杀, 洗净后用刀刮出鱼肉, 放在砧板上用刀压抹, 去掉鱼刺和细筋, 加精盐拌成鱼茸。案板上放淀粉作面扑, 鱼茸放上压扁, 撒淀粉后滚成薄片, 用刀切成小三角形即成饺皮

把猪肥、瘦肉加入精盐剁成肉茸, 加入葱末、虾米末(虾米浸湿剁末)、荸荠粒(荸荠去皮洗净

特点:

此菜皮薄馅软, 鲜香爽口。

所属菜系: 其他

潮汕鱼饺

原料:

鳗鲡鱼1000克。猪肥瘦肉500克、虾米100克、荸荠250克、菜胆250克。大葱10克、精盐6克、胡椒粉1克、香菜25克、芝麻油5克、味精4克、鱼露10克。

制作方法:

"鳗鱼常法宰杀，洗净后用刀刮出鱼肉，放在砧板上用刀压抹，去掉鱼刺和细筋，加精盐拌成鱼茸。案板上放淀粉作面扑，鱼茸放上压扁，撤淀粉后滚压成薄片，用刀切成小三角形即成饺皮。

把猪肥、瘦肉加入精盐剁成肉茸，加入葱末、虾米末（虾米浸湿剁末），荸荠粒（荸荠去皮洗净

特点:

形状美观，色白皮薄，肉馅柔软，鲜香爽口。

所属菜系：其他

潮州炒粿条

原料:

材料:河粉(粿条)70克 韭黄20克 猪肉丝10克 虾米少许 油葱酥少许
调味料:胡椒粉少许 酱油1/3小勺 糖少许 酒少许 香油少许 盐少许 水1/2杯

制作方法:

"1.河粉切成条状,用热水浸泡至软后捞起,沥干水分备用. 2.起油锅,将猪肉丝、虾米、油葱酥拌炒一下,加入调味料,略煮一会,最后放入韭黄、河粉拌炒均匀即可。

特点:

色泽嫩白,鲜嫩滑软,咸中带甜。

所属菜系: 浙江菜

灌汤蒸饺

原料:

主料 精白面粉250克，糯米粉70克，淀粉70克，净猪夹心肉500克，汤冻500克。调料 熟大油50克，香油10克，白糖、酱油、盐各8克，味精10克，葱、姜汁100克。

制作方法:

(1)制馅心。将猪肉剁成末，取一半放于锅中，加入汤冻、盐、味精、酱油、白糖搅和，再加入葱、姜汁，拌匀上劲，再用熟大油、香油拌好。然后将汤冻捏碎，掺入肉内拌和即成馅心。(2)制饺皮。将精白面粉、淀粉、糯米粉和白糖放在一起，混合均匀，中间扒出个凹窝，先加入9成热水，拌成似片状雪花，待稍凉后再加凉水拌和揉润，搓成长条，用手揪成40个挤子，再用饺擀杖擀成薄圆形皮子。(3)包饺子、蒸熟。托饺皮，放入馅心，捏成蒸饺形状，上屉，盖严笼盖，火要旺、汽要足，蒸熟取出即成。

特点:

皮薄软润，鲜嫩可口。

所属菜系：湘菜

灌汤虾球

原料:

虾茸500克，。肥膘茸50克，面包粒250克，鸡汤冻150克，花生油适量，盐“味精、蛋清各少许。

制作方法:

虾茸加肥膘茸及调料拌和，鸡汤冻切成黄豆大小的粒，将冻粒包入虾茸做成球形，滚上面包粒。虾球入油锅炸至金黄色即成、

特点:

色呈金黄，外脆里嫩，内含卤汁，味咸鲜。

所属菜系: 其他

灌汤龙凤球

原料:

鸡脯肉（175克）、虾肉（175克）、猪皮酱（40克）、芝麻末（80克）、面包末（40克）、菱粉（13.5克）、白兰地酒（13.5克）、（葱末、味精、精盐、白糖、胡椒粉各少许。）

制作方法:

"1.把虾肉剁成茸,加胡椒粉,味精,盐拌和,分成12垛.把鸡脯肉也 剁成茸,加味精,盐,葱末,糖,胡椒粉,菱粉和水50克许拌 和,分成12垛. 把猪皮酱加白兰地酒,放在冰箱里冻硬,取出,切成12块. 2.包成12只圆球,包时先用虾茸放在手心揪开作外皮,鸡茸放在第二层,冻猪上块放在当中作馅心,包好后,一个个滚满芝麻末和面包末,放入温热 大生油锅内炸,一见圆球浮上油面,即捞出装盘

特点:

色黄红,味甘香鲜脆（粤菜）

所属菜系：粤菜

灌蟹鱼圆

原料:

净青鱼肉300克、蟹粉150克、熟猪肥膘50克、熟火腿15克、熟春笋25克、水发木耳15克、熟菜心50克、鸡蛋50克。熟猪油75克、绍酒25克、盐1.5克、葱10克、姜10克、鸡清汤250克。

制作方法:

"锅置火上烧热，放入熟猪油烧至五成热（约110℃）时，放入葱姜末煸香，再投入蟹粉，加绍酒煸炒，加精盐炒和，起锅装入盘中，凉后，做成莲子大小的丸子作馅心。将鱼肉、肥膘分别斩成茸，同放碗中，加入鸡蛋清、葱姜汁水、凉鸡清汤搅匀，放入精盐、绍酒上劲搅拌后，再加入熟猪油，搅匀成鱼茸。用手抓起鱼茸，塞入蟹粉馅心，挤成鱼圆，下入冷水锅中。做完后，将锅置火上烧至鱼圆变熟，捞入清水中待用。将锅置火上，放入鸡清汤，加入精盐、火腿片、木耳、笋片、菜心，烧沸后放入鱼圆，再沸后，起锅装入汤碗中即成。

特点:

柔绵而有弹性，鱼圆洁白滑嫩，内孕蟹粉，色如琥珀，汤清味鲜，堪为一道上品水产肴馔。

所属菜系：江苏菜

火夹糟青鱼

原料:

青鱼中段（1段，600克）、火腿（45克）、香糟（160克）、整葱（2根）、姜片（3片）、黄酒（75克）、盐（20克）、味精（少许）

制作方法:

一、用整青鱼一条杀好，理净，洗清，一切两开，留600克重的中段一段，正面用斜刀均匀地披成10条左右的斜缝，每条斜缝不能披穿，再抹上盐放着腌半小时；另用香糟和酒拌和，将鱼放入糟约三小时左右，使它入味。然后取出，用冷水稍洗一下。二、将火腿片成10片2寸长的薄片，在鱼上披好的每条斜缝内嵌1片，放在长盘内，加葱、姜、盐和味精，上笼蒸约十至十五分钟，取去葱、姜、如喜吃葱、姜、可在上面另行放上少许葱丝和姜丝，再浇上少许熟猪油即好。

特点:

味清香鲜嫩，适宜于春冬二季。(沪菜)

所属菜系：沪菜

火局禾花雀

原料:

禾花雀（12只）、辣酱油（40克）、番茄汁（20克）、白糖（20克）、黄酒（20克）、麻油（3.5克）、白酱油（20克）、胡椒粉（少许）。

制作方法:

一．将禾花雀除去内脏杂物，用酱油、胡椒粉腌三十分钟后取出。用另锅放少许生油，将黄酒、辣酱油、番茄汁、白糖、麻油放入搅拌，再放禾花雀翻拌几下即好。

特点:

色淡红，味甘鲜肥美，滋补，秋季适用。（粤菜）

所属菜系：其他

火爆双脆

原料:

猪肚头150克、鸡肫151克。豌豆苗30克。泡辣椒15克、葱白20克、蒜10克、姜10克、盐3克，料酒10克、猪油50克、味精0.5克、胡椒粉1克、香油5克、豆粉25克。

制作方法:

猪肚头漂洗净，去油筋，从正面剖十字刀纹（约2／3深），然后再切成边长约2厘米的菱形块。鸡肫去内金，洗净去底板和边筋，每个平剖成4块，剖十字刀纹（约2／3深）。姜蒜切片，泡辣椒、葱白切成“马耳朵”形，豌豆苗洗净。肚头、肫用盐、料酒、水豆粉拌匀腌渍码味。炒锅置旺火上，放猪油烧热（约180℃），下肚头。鸡肫爆散籽后，下泡辣椒、姜片、蒜片、葱白、豌豆苗炒匀，烹入以盐、料酒、味精、胡椒粉、水豆粉、香油、鲜汤兑成的滋汁，炒匀迅速起锅装盘即成。

特点:

脆嫩爽口，咸鲜味美。

所属菜系：川菜

火爆燎肉

原料:

征集中...

制作方法:

特点:

所属菜系: 鲁菜

火爆肚头

原料:

猪肚头400克，水发兰片50克、水发香菌30克。猪化油50克、精盐3克、料酒15克、豆粉30克、姜10克、蒜10克、葱15克、泡辣椒10克、胡椒粉2克、味精1克、鲜汤35克。

制作方法:

肚头洗净去尽油筋，剖十字花刀，切成边长约2厘米的菱形块。兰片、香菌片成片。精盐、味精、胡椒粉、水豆粉、鲜汤兑成芡汁。炒锅置旺火上，下猪化油烧热（约200℃），肚头加精盐、料酒、豆粉拌匀后，入锅爆炒，散籽翻花后，迅即下兰片、香菌、姜、葱、蒜。泡辣椒炒匀，烹入芡汁，颠匀起锅装盘即成。

特点:

色形美观，紧汁亮油，质地脆嫩。咸鲜微辣。

所属菜系：川菜

火爆腰花

原料:

猪腰子、黄瓜、姜、葱、蒜、泡红辣椒、盐、味精、酱油、白糖、醋、湿淀粉、鲜汤、熟菜油

制作方法:

1.猪腰子平片成两块，去净油皮和腰臊，先反刀斜剖，再直刀剖成三刀一断的眉毛形，盐、湿淀粉码味上浆。黄瓜洗净，去瓢心，切成条。用盐、白糖、味精、酱油、醋、料酒、湿淀粉、鲜汤兑成滋汁。2.锅中放油烧熟，放入腰花炒散，加姜、蒜、葱、泡红辣椒、黄瓜条炒匀，烹汁收汁，起锅装盘。

特点:

质地细嫩，咸鲜醇厚。

所属菜系：川菜

火爆荔枝腰

原料:

猪腰400克。水发木耳30克、冬笋50克、泡辣椒15克、豌豆苗50克。盐3克、料酒20克、豆粉30克、姜蒜各10克、葱15克、酱油10克、胡椒粉2克、醋15克、糖30克、味精1克、鲜汤50克、猪化油50克。

制作方法:

【制作过程】

猪腰撕去膜，平片成两片，去尽腰臊洗净，先用斜刀，后用直刀交叉剖成十字花纹，然后改成2.5厘米见方的块，入碗加盐、料酒、水豆粉拌匀。木耳洗净，冬笋切薄片，泡辣椒去籽，切斜刀块。姜、蒜切片，葱切马耳朵形。盐、酱油、胡椒粉、料酒、醋、白糖、味精、水豆粉、鲜汤入碗兑成芡汁。炒锅置旺火上，下猪化油烧热（约220℃），下腰花爆炒推散，将配料一齐放入炒匀，烹入芡汁，推匀起锅装盘即成。

特点:

形如荔枝，脆嫩鲜香，味美爽口。

所属菜系：川菜

火爆荔枝腰

原料:

猪腰400克。水发木耳30克、冬笋50克、泡辣椒15克、豌豆苗50克。盐3克、料酒20克、豆粉30克、姜蒜各10克、葱15克、酱油10克、胡椒粉2克、醋15克、糖30克、味精1克、鲜汤50克、猪化油50克。

制作方法:

猪腰撕去膜，平片成两片，去尽腰臊洗净，先用斜刀，后用直用交叉剖成十字花纹，然后改成2.5厘米见方的块，入碗加盐、料酒、水豆粉拌匀。木耳洗净，冬笋切薄片，泡辣椒去籽，切斜刀块。姜、蒜切片，葱切马耳朵形。盐、酱油、胡椒粉、料酒、醋、白糖、味精、水豆粉、鲜汤入碗兑成芡汁。炒锅置旺火上，下猪化油烧热（约220℃），下腰花爆炒推散，将配料一齐放入炒匀，烹入芡汁，推匀起锅装盘即成。

特点:

形如荔枝，脆嫩鲜香，味美爽口。

所属菜系：川菜

火腿丝瓜

原料:

丝瓜400克，熟火腿100克，盐、味精、淀粉、花生油、高汤各适量。

制作方法:

"1.将熟火腿切成丁，丝瓜刮去皮；洗净切成6厘米长，1.5厘米宽的扁片状，用五、六成热的油过一下，即捞出备用。

2.炒锅中留底油，加入高汤，盐，放入丝瓜烧半分钟，放味精，用淀粉勾薄芡，出锅，将丝瓜段放入盘中码放整齐，撒上熟火腿丁，浇上锅中剩下的卤汁即成。

特点:

红绿相间，清香润口。

所属菜系：其他

火腿丝瓜

原料:

丝瓜400克，熟火腿100克，盐、味精、淀粉、花生油、高汤各适量。

制作方法:

"1.将熟火腿切成丁，丝瓜刮去皮；洗净切成6厘米长，1.5厘米宽的扁片状，用五、六成热的油过一下，即捞出备用。

2.炒锅中留底油，加入高汤，盐，放入丝瓜烧半分钟，放味精，用淀粉勾薄芡，出锅，将丝瓜段放入盘中码放整齐，撒上熟火腿丁，浇上锅中剩下的卤汁即成。

特点:

红绿相间，清香润口。

所属菜系：其他

火腿发菜卷

原料:

火腿125克，熟冬笋丝30克，发菜30克，生抽、味精、麻油各适量。

制作方法:

1、将火腿切成丝，发菜拣去杂质，拌去泥沙，用水浸发，再用冷冻滚水洗净沥干。

2、用发菜将火腿丝和冬笋丝缠成小指头般大圆卷，切去两端露出的部分，整齐的排列于碟内，淋上混和调料即成

特点:

所属菜系：其他

火腿土司

原料:

主料: 土司1/4只、熟火腿45克、虾仁100克。辅料: 鸡蛋一只(重约50克)、面粉10克、香菜15克: 绍酒50克、味精15克、甜面酱50克、熟猪油750克(实耗油125克。)

制作方法:

虾仁剁成泥, 盛入碗中, 鸡蛋磕开, 将蛋清放在虾仁泥中, 加绍酒、味精拌匀, 蛋黄盛在另一碗里待用。把土司切成3片、虾泥分成3堆, 分放在土司片上, 塌平。火腿切成与土司等长的薄片9片, 每片土司虾泥上放火腿3片揿平, 使火腿与虾泥粘牢。把蛋黄打散, 放入面粉, 加水适量, 搅拌成稀蛋糊, 涂在火腿片上。锅置中火上, 下猪油烧至三成热(约66℃)时, 将土司片放入, 炸至虾泥成熟时翻身, 至金黄色时捞出, 每片土司切成8小块装盘, 盘的两端点缀上洁净的香菜, 随带甜面酱蘸食。

特点:

三层叠夹, 火腿酱红, 虾泥玉白, 面包金黄, 层次分明, 香脆松嫩。

所属菜系: 浙江菜

火腿白菜

原料:

白菜心500克，水发玉兰片25克，熟火腿75克。精盐5克，味精3克，白糖2克，料酒4克，水淀粉25克，高汤250克，植物油500克(实耗100克)。

制作方法:

1.将白菜心洗净，控干水，切成6厘米长的条。火腿切成4.5厘米、宽1.5厘米的片。玉兰片切成片。2.将植物油放入锅内烧至六成热，放入白菜心稍炸一下捞出，控净油。3.将锅内放少许油，加入高汤、白菜、料酒、精盐、白糖；再把火腿片、玉兰片沿锅边下锅烧约两分钟，加入味精，先把白菜心盛于盘内，锅再上火，用水淀粉勾芡，浇在白菜上即成。

特点:

色泽鲜艳，嫩软鲜香。

所属菜系：浙江菜

火腿胡椒老鸭汤

原料:

老鸭1只 猪（左月右展）250克 火腿50克 胡椒15克 生姜3片

制作方法:

"[制法]: 1.老鸭剖净、去内脏及尾部，洗净滴干水；胡椒压碎，火腿洗净、切粒，放入鸭腹内，用线缝合，起油锅，用姜片爆至鸭表面微黄；猪（左月右展）洗净，切块。

2.将备用料一齐放入炖盅内，加开水适量，盖好，用文火隔水炖4小时，调味供用。

[功能]: 温中散寒、健脾开胃

[适用范围]: 用于脾胃虚寒、口淡泛清涎、胃脘隐隐冷痛、胃纳欠佳；或胃寒之呕吐、反胃等症。

特点:

温中散寒、健脾开胃

所属菜系: 其它菜系

火腿萝卜丝汤

原料:

白萝卜400克，火腿75克，生油10克，精盐、葱、姜各少许。

制作方法:

1.萝卜洗净，去皮切成细丝；火腿洗净，切成细丝；姜切细丝，葱切末。2.锅内放生油，热后投入葱末，姜丝、萝卜丝煸炒片刻，盛出；火腿丝放入原锅后，加清水适量，烧沸后放入萝卜丝，略煮片刻，即可盛出食用。

特点:

汤清色白，鲜美味浓。

所属菜系：浙江菜

火腿酥腰

原料:

熟火腿200克，猪腰3只（重约300克），萝卜（夏天用冬瓜）100克，葱、姜、湿淀粉各10克，味精、精盐各1克，绍酒15克，熟猪油35克，鸡汤（或鲜汤）300克。

制作方法:

一、将猪腰洗净，逐只剖开，下清水锅内烧开，取出洗净，再入锅加清水、葱、姜、绍酒，烧滚后移小火上烧30分钟取出。将萝卜（或冬瓜）切削成若干小球状，经开水焯后取出，用清水洗净，去除萝卜辣味。二、火腿切成薄片，放在汤碗中，猪腰去臊切成斜片，放在火腿两边，萝卜球放在上面，加葱结、绍酒、少量鸡汤（或鲜汤），上笼蒸上小时，取出倒去汤汁，将火腿与腰子反扣在盆中。三、炒锅上火，下猪油25克烧热，放葱结、姜片稍煸，另加鸡汤150克，放盐和味精，烧滚后用湿淀粉少许勾薄芡，淋入少量熟猪油，出锅浇在火腿上即成。掌握关键：①腰子要洗净，去除异味，蒸酥。②要将火腿与腰子合蒸的原汁滗出，因火腿味咸，腰子有臊味，故其汁须弃，要重新用鸡汤烹制，这样即可保证成菜鲜味浓纯而无异味。

特点:

火腿咸鲜，腰子酥烂，汤味鲜美。尤宜老年人食用。

所属菜系：江苏菜

火腿鱼

原料:

主料: 青鱼肉1公斤, 熟火腿100克, 猪肥膘肉60克, 鸡蛋清60克。
调料: 熟大油600克(实耗约60克), 面粉20克, 花椒粉2克, 香油5克, 湿淀粉20, 料酒6克, 味精1克, 葱10克, 姜末5克。

制作方法:

(1)选择熟火腿中间的好肉, 切成长5~6厘米、宽2~3厘米、厚0.2厘米的片。(2)把鱼肉、肥膘肉也切同样大小的片。(3)把肥膘肉片放在碗内, 加入湿淀粉(少半)、料酒、花椒粉、香油、味精、葱末、姜末、鸡蛋清(20克)等搅拌均匀。然后, 再一片一片地与火腿片、鱼肉片对齐粘好(肉片夹在中间)。(4)所剩的鸡蛋清, 加入湿淀粉、面粉等调成稀蛋糊待用。(5)把炒勺放在旺火上烧热, 用一点大油涮一下勺, 再倒出来。移入文火上, 放入少量凉大油烧热, 把火腿鱼(即前述夹好的片)蘸上稀蛋糊, 一片一片地下勺煎。先煎鱼片的一面(3~4分钟), 再煎火腿片的一面(2~3分钟)。最后, 加入全量大油, 移入旺火上炸至淡黄色, 捞出沥油即成。

特点:

火腿油润酥者, 鱼片色美鲜嫩, 猪肉肥而不腻, 趁热食之味美。

所属菜系: 浙江菜

火腿鱼

原料:

主料:青鱼肉1公斤, 熟火腿100克, 猪肥膘肉60克, 鸡蛋清60克。
调料:大油600克(实耗约60克), 面粉20克, 花椒粉2克, 香油5克, 湿淀粉20, 料酒6克, 味精1克, 葱10克, 姜末5克。

制作方法:

(1)选择熟火腿中间的好肉, 切成长5~6厘米、宽2~3厘米、厚0.2厘米的片。(2)把鱼肉、肥膘肉也切同样大小的片。(3)把肥膘肉片放在碗内, 加入湿淀粉(少半)、料酒、花椒粉、香油、味精、葱末、姜末、鸡蛋清(20克)等搅拌均匀。然后, 再一片一片地与火腿片、鱼肉片对齐粘好(肉片夹在中间)。(4)所剩的鸡蛋清, 加入湿淀粉、面粉等调成稀蛋糊待用。(5)把炒勺放在旺火上烧热, 用一点大油涮一下勺, 再倒出来。移入文火上, 放入少量凉大油烧热, 把火腿鱼(即前述夹好的片)蘸上稀蛋糊, 一片一片地下勺煎。先煎鱼片的一面(3~4分钟), 再煎火腿片的一面(2~3分钟)。最后, 加入全量大油, 移入旺火上炸至淡黄色, 捞出沥油即成。

特点:

火腿油润酥者, 鱼片色美鲜嫩, 猪肉肥而不腻, 趁热食之味美。

所属菜系: 京菜

火踵神仙鸭

原料:

活鸭一只（约重2000克），火腿脚踵300克。精盐15克、味精3克、绍酒15克、葱结30克、姜15克。

制作方法:

将活鸭宰杀，褪毛，取出内脏，在沸水中氽过，用凉水洗净。取大砂锅一只，用竹筴子垫底，鸭腹朝下，跟火腿并排摆在锅内，放上葱结、姜块、舀入清水3500克，置旺火上烧沸后，改为微火焖至火腿踵和鸭子七成熟时，将火腿剔去骨，放锅内。并把鸭子翻个身，盖上锅盖，用微火继续焖至酥烂，取出火腿踵，切成1厘米厚的片，整齐地盖在鸭腹上面，调入绍。酒、精盐、味精盖好锅盖再炖5分钟，使佐料和原汁渗入鸭肉，连砂锅一起送上餐桌即成。

特点:

火腿红艳浓香，鸭子鲜嫩油润，汤汁乳白似奶。

所属菜系：浙江菜

火踵鱼翅

原料:

"水发玉节鱼翅,400克 姜汁,25克 绍酒,100克 精盐,5克 湿淀粉,30克 加特级去骨熟火腿踵,150克 味精,5克 熟猪油,100克 生猪肥膘,100克 葱段,10克 熟鸡油,25克 葱结,20克 豌豆苗,10克 清汤,400克

制作方法:

"1、""火踵鱼翅""是以名贵的鱼翅与浙江著名特产金华火腿相集于一菜的风味肴馔。2、""火踵鱼翅""以火腿醇香浓郁，于翅绵糯滋润而为宴会中头菜。

特点:

食之，回味甘醇清雅。

所属菜系：浙江菜

灯影牛肉

原料:

黄牛肉12两（约480克）。盐、糖、花椒粉、辣椒粉、五香粉各适量。

制作方法:

"黄牛肉12两（约480克）。盐、糖、花椒粉、辣椒粉、五香粉各适量。

烹饪方法

1.选用牛后腿肉去浮皮边角片成大薄片，均匀地撒上调料，晾呈鲜红色，入烘炉烘干。

2.将烘干后的牛肉改小片上笼蒸透。

3.将蒸好的牛肉片置油锅中，以文火慢慢炸透，烹入绍酒调料颠翻均匀后晾凉即成。

灯影牛肉的来历

据传，此菜是八十多年前，四川梁平县一刘姓艺人来达县以做腌卤牛肉谋生，但生意萧条，只好锐意求新，创制成一种薄片状的牛肉干。每当黄昏来临，他就在闹市设摊，专售此种牛肉干。为招来顾客，特在食摊前张一又大又薄的牛肉片，后面点一盏油灯，映得牛肉片又红又亮，灯影依稀可见，十分吸引过路行人。尝之，麻辣脆鲜，人们呼之为“灯影牛肉”。从此，远近传名，生意越做越兴旺。流传至今，名不虚传。

特点:

“灯影牛肉”是四川达县的传统名食。牛肉片薄如纸，色红亮，味麻辣鲜脆，细嚼之，回味无穷。

所属菜系：川菜

灯影苕片

原料:

净红心苕500克，辣椒油25克，白糖3克，花椒2.5克，味精1.5克，盐2克，白矾25克，香油25克，菜油150克。

制作方法:

1、选用红心苕洗净，切成6.6厘米长、5厘米宽的长方形，再切成极薄不穿花的薄片，用清水加明矾搅匀，放入苕片，浸渍20分钟后捞起，再加清水、盐搅匀，放入苕片浸渍半小时，捞出晾干水分。2、将苕片放入热油锅内炸至棕红色（分2次炸完），捞起盛入大碗内，将辣椒油、盐、花椒、白糖、香油、味精调匀，倒在盛苕片的碗内拌匀即成。

特点:

色泽金红，酥脆爽口，片薄透明，故名“灯影”。

所属菜系：浙江菜

灯影苕片

原料:

红心苕（红薯），生油（耗油），精盐，白糖，明矾，红油

制作方法:

将红心苕洗净，切成长方片，再顶刀切成1毫米厚的片，放入明矾3克，清水90克的水中浸渍30分钟捞出，再放入盐3克，清水225克盐水中浸渍半小时捞出晾干水份；炒锅置火上放油烧至六成熟，将红苕片下油锅炸至棕黄色水份干时捞出，控干油盛入盘中；取碗一只，放入红油，精盐，味精，白糖兑成汁，浇在盘内的红苕片上，即可供食

特点:

色泽金红，酥脆爽口，咸鲜微辣，略带甜味

所属菜系：川菜

灯笼海参

原料:

黄海刺海参75克，鹰爪虾仁400克，鱼料225克，菜心100克，蛋皮50克，香菜梗25克，清油75克，熟猪油50克，味精20克，绍酒15克，湿淀粉25克，精盐5克，白砂糖25克，鸡油50克，酱油50克，葱段25克。

制作方法:

"将余好晾凉的虾仁围摆在挤成直径为2厘米的鱼丸子上，蛋皮切成穗形，放在鱼丸下，再围上香菜梗点缀成灯笼形（10个），上展蒸熟，摆在盘外围，浇上烹好的白汁。

菜心下锅力。调料白烧后，围在灯笼内圈，海参用鸡汤余煨好，红烧成菜后人盛入盘中心即成。

特点:

用料丰富多彩，造形自然，口味咸鲜清香，柔嫩软糯。

所属菜系：其他

灵芝

原料:

制作方法:

灵芝为多孔菌科植物紫芝或赤芝的子实体，又名灵芝草、灵草、三秀、紫芝、赤芝等。味甘性平。具有补气益阴，养心安神，固体健身，延年益寿等功能。

经多年的研究，现已从灵芝中分离出150余种化合物，可归为多糖、有机锗、核苷、生物碱、无机离子等10大类。锗的含量十分丰富，是人参的4--6倍。锗的氧化物（负离子）进入人体后能迅速与体内残留重金属（阳离子）等有毒物质结合成锗化合物，经过20--24小时，随小便排出体外，达到净化血液、促进细胞新陈代谢以及抗老、美容等作用。灵芝可增进食欲，提高机体耐寒、耐缺氧能力，解毒保肝，降低谷丙转氨酶；有调节免疫功能，抑制过敏反应和一定的防癌抗癌作用；能增加肾上腺皮质功能，改善内脏微循环，抗心律失常，并有镇静、强心、降压、增加冠状动脉血流量、抑菌祛痰、止咳平喘等良好作用；可促进蛋白质合成，防止血栓形成。因此，适当服食灵芝能祛病健身延年。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系：其它菜系

灵芝兔

原料:

灵芝30克，兔1只，生姜、葱、花椒、芝麻、油、精盐、味精、卤汁各适量。

制作方法:

制法：灵芝除去杂质，切碎，用菜油炸酥备用；兔剥去皮毛，除去爪和内脏，洗净并入沸水氽去血水，放入锅内加适量水、葱、生姜、精盐、花椒，煮熟捞出，稍凉后放入卤水锅卤1小时左右，取出晾冷，切块后放入盘中；芝麻、味精用灵芝油调匀后倒入盘中，边拌边撒入灵芝酥即成。

功效：补中益气、养心安神。

用法：佐餐用。

应用：适用于心脾两虚引起的心悸，失眠者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补中益气、养心安神

所属菜系：其它菜系

灵芝煎水鱼

原料:

灵芝3克，水鱼100克，火腿30克，绍兴酒、姜、葱各10克，素油50克，盐适量。

制作方法:

制法：灵芝、姜切片，水鱼、火腿切块，葱切花。锅内放油烧热，加入水鱼、灵芝、姜、葱、盐，添水适量，煎煮30分钟即成。

功效：滋阴补肺止咳。

用法：佐餐食用。

应用：适用于肺虚喘咳者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴补肺止咳

所属菜系：其它菜系

灵芝酒

原料:

灵芝100克，上好白酒或米酒1000毫升。

制作方法:

制法：将灵芝洗净切块，浸泡于酒内，封盖，放置7日后即可饮用。

功效：补脑益智，强壮身体。

用法：每日早、晚各1次，每次10-20毫升。

应用：适用于身体虚弱，智力减退者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脑益智，强壮身体

所属菜系：其它菜系

灵芝鸭

原料:

灵芝、肉桂、草果各5克，鸭子1只，生姜、葱、食盐、绍兴酒、卤汁、冰糖、味精、芝麻油各适量。

制作方法:

制法：鸭子宰杀后，去毛，除去内脏，用清水洗净；灵芝、肉桂、草果用水煎熬两次，每次水沸后20分钟滤出药汁，两次共收滤液约3000毫升；生姜、葱洗净，将药液放入锅中，加生姜、葱，再把鸭子放入锅中，全部淹入汁内，在文火上煮至熟，捞起。鸭子放入卤汁内卤熟，捞出。取适量的卤汁放入锅内，加食盐、冰糖、味精拌匀，调好色味，放入鸭子，在文火上烧煮，直到卤汁均匀地粘在鸭子上，色红亮时捞出，再均匀地涂上芝麻油即成。

功效：滋阴补肺、益肾止咳。

用法：佐餐食用。

应用：适用于肺肾虚弱之咳嗽喘息者；一般中老年人可常服用。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴补肺、益肾止咳

所属菜系：其它菜系

炆大虾

原料:

整尾对虾250克。葱段25克。花生油100克、姜片10克、清汤100克、绍酒15克、精盐5克、白糖20克、芝麻油10克。

制作方法:

将对虾剪除虾尖、腿，去净沙袋，挑去泥肠，用水洗净。炒锅加花生油，中火烧至六成热（约150℃），将葱段、姜片下锅炒至焦黄出味，捞出不用，把白糖、清汤、绍酒、精盐下锅烧开，放入对虾并用手勺轻轻将虾脑压挤汤内，用旺火烧开，小火煨炆至熟，待汤汁收浓，淋上芝麻油，装入盘内即成。

特点:

大虾形体完整，色泽红润光亮，肉质细嫩鲜美。

所属菜系：鲁菜

炆思豆腐

原料:

盐卤制作的豆腐200克。水发冬菇15克、熟冬笋25克、熟火腿15克、熟鸡脯肉50克、熟青菜叶15克。鸡清汤200克、盐7.5克、味精2克。

制作方法:

豆腐批去表层老皮，批切成细丝，用沸水浸泡焯去黄水和腥味。冬菇、熟冬笋、火腿，鸡脯肉均切成细丝。将冬菇丝放碗内，加鸡清汤上笼蒸半小时取出。炒锅上火舀入鸡清汤，投入冬菇丝、笋丝、火腿丝、鸡丝和青菜叶丝，加入精盐烧沸，盛入汤碗内加味精。原锅复置火上，舀入鸡清汤，烧沸，投入豆腐丝，待豆腐丝浮于汤面时，漏勺捞入汤碗中即成。

特点:

豆腐丝软嫩，汤清味醇，深受食者喜爱。

所属菜系：江苏菜

炆红果

原料:

红果400克。白糖20克、桂花酱15克。

制作方法:

红果洗净，用直径0.5厘米的铁管捅去核，然后放入锅内加清水，用微火煮至五成熟捞出，剥去皮。汤锅内放清水，加入白糖，用中火烧沸，待糖溶化后撇去浮沫，倒入山楂，移至小火上炆至汁浓时，放入桂花酱轻轻搅匀，盛入盘内即成。

特点:

色泽红润，甜酸适中，味美可口。

所属菜系：鲁菜

炉肉烧驼掌

原料:

水发驼掌300克，猪五花肉500克，老母鸡250克，肥鸭250克，白糖10克，盐10克，料酒15克，淀粉5克，葱25克，姜25克，酱油10克，芝麻10克（焙好），辣椒酱10克

制作方法:

1、将老母鸡块、肥鸭块洗净加入大葱段、生姜块加清水，用小火煮出750毫升鸡鸭汤 2、再将发好的驼掌剖成方块花联刀，然后斜切成长条块，用开水氽一次，再用250毫升鸡鸭汤氽一次 3、把猪五花肉（带皮）用酱油、辣椒酱、料酒、盐、葱末、姜末腌渍一下，腌前先用铁叉子在肉上多叉几下，使其容易入味。然后挂在通风处晾3、4个小时，再上烤炉吊烤1个小时左右，取出后，切成5毫米厚，3厘米宽，4厘米长的方片，放入炒锅煸一下，使肉片两面颜色均匀，然后再加少许鸡鸭汤，上蒸锅蒸30分钟左右 4、将余下的500毫升鸡鸭汤放入汤锅内，再放入驼掌和辣炉肉，用旺火煮5分钟中，加入白糖、盐、料酒，放入水淀粉勾兑成浓汁，撒上焙好的芝麻，出锅，入盘，即可

特点:

浓香软烂，美味可口，浓辣糯香

所属菜系：韩国

炉鸭丝炒冬笋丝

原料:

主料 烤鸭肉100克。辅料 精冬笋100克。调料 熟花生油50克（分两次用），精盐1克，味精1克，绍酒5克，精葱10克，鲜姜5克。

制作方法:

1. 烤鸭肉、冬笋切成同样的细丝，葱切成长一寸、宽一分的条，姜洗净去皮切成极细的细末。2. 把炒久放在旺火上，放入花生油（35克）、葱、冬笋丝煸炒，再放入炉鸭丝、精盐、味精、绍酒、姜末继续煸炒，最后放入明油（15克），装盘即成。

特点:

香鲜可口

所属菜系：浙江菜

炉鸭丝炒冬笋丝

原料:

主料 烤鸭肉100克。辅料:精冬笋100克。调料:熟花生油50克（分两次用），精盐1克，味精1克，绍酒5克，精葱10克，鲜姜5克。

制作方法:

1. 烤鸭肉、冬笋切成同样的细丝，葱切成长一寸、宽一分的条，姜洗净去皮切成极细的细末。2. 把炒久放在旺火上，放入花生油（35克）、葱、冬笋丝煸炒，再放入炉鸭丝、精盐、味精、绍酒、姜末继续煸炒，最后放入明油（15克），装盘即成。

特点:

黄白两色分明，脆嫩香甜，清爽利口，雅致大方。

所属菜系：浙江菜

炊太极虾

原料:

虾肉 3 0 0 克，白肉 7 5 克，马蹄肉 7 5 克，鸡蛋清 2 只，味精、精盐、火腿末、淀粉水各适量

制作方法:

1、将虾肉剔去虾肠洗净，槌成虾胶，白肉、马蹄用刀剁成细泥，一起盛入碗内加科味精、精盐各鸡蛋清拌匀持用。2、将虾胶做成虾状 4 0 只放入盘里，把两只拼在一起抹平成圆形，其中 1 只虾瓢上火腿末做成太极形，抹上鸡蛋清，然后放上蒸笼炊约 8 分钟即熟，取出，将原汤下鼎，加入味精，加入味精，用淀粉水勾薄糊淋在太极虾上面即成。

特点:

造形美观、鲜嫩清馥。

所属菜系：粤菜

炊水晶田鸡

原料:

原田鸡（1 0 0 0 克）、虾肉（3 0 0 克）、白肉（2 0 0 克）、蛋白（2 只）、腿茸、芹菜、南杏、冬菇、味精、精盐、上汤、菱粉、麻油、绍酒、猪油。

制作方法:

1。将田鸡活杀，剥去皮，斩去头，挖去内脏，洗干净拆净骨头，肉切细粒。将虾肉剁烂，和田鸡肉粒一起盛在碗内，加入蛋白、味精、精盐拌匀待用。 2。将白膘肉切成圆车轮形的薄片，把拌和的鸡肉、虾肉涂在白膘肉上，四周抹平，将火腿、冬菇、芹菜均切末，各放在田鸡肉上。制毕后放入盘内，上蒸笼炊1 5 分钟即熟，取出装入盘中，将原汁倒入鼎内加些上汤、味精、精盐，烧沸后用湿淀粉打芡推匀，淋在田鸡上面即成

特点:

(潮洲菜)

所属菜系: 其他

炊水晶虾

原料:

鲜明虾 20 只 (约 300 克), 虾肉 150 克, 鸡胸肉 150 克, 白肉 200 克, 鸡蛋清 2 只, 脯末 10 克, 精盐、味精、红椒末、芝麻油、上汤、湿淀粉各适量

制作方法:

1、将明虾 20 去掉头壳, 用刀片开, 剔去虾肠洗净, 摆成圆形。把虾肉 (洗净、吸干水分) 打成虾胶, 鸡肉剁成鸡茸, 盛在碗里, 加入鸡蛋清、精盐、味精、h脯末一起拌匀做馅料。2、将白肉片成 20 片薄圆片, 然后把馅料上面, 白肉片的中间放上红椒末。3、将做好水晶虾, 放进蒸笼用旺火蒸熟, 取出, 盘里的原汤倒进鼎里, 加入上汤、胡椒粉、味精、芝麻油, 用淀粉水勾薄糊淋在上面即成

特点:

色泽白中透红、清嫩爽口、味美

所属菜系: 浙江菜

炊水晶鸡

原料:

光鸡 1 只 (约 7 5 0 克), 白肉 1 0 0 克, 虾肉 1 5 0 克, 火腿末 2 5 克, 鸡蛋清 1 只, 清盐、绍酒、味精、芝麻油、淀粉各适量

制作方法:

1、将鸡洗净拆去骨, 然后剥出鸡皮 (皮略带肉), 再将鸡皮切成圆形 (直径约 3 厘米) 2 4 件。白肉用刀片成 2 4 片圆片。2、将鸡肉、虾肉切碎剁烂, 加入鸡蛋清、绍酒、味精、精盐和火腿末 1 0 克搅匀做成馅料。3、将馅料分成 2 4 粒, 分别放在 2 4 件鸡皮上面, 每件贴上 1 片白肉, 白肉上面贴上火腿末, 然后放入蒸笼炊约 1 2 分钟即熟, 取出将原汤倒入鼎内, 加入味精、精盐、芝麻油用淀粉水勾薄糊淋上即成

特点:

肉嫩清香, 味美可口

所属菜系: 粤菜

炊石榴鸡

原料:

鸡胸肉175克，虾仁100克，鸡皮300克，猪肥肉25克，熟冬笋100克，芹菜梗6克，火腿末25克，蟹黄10克，水发冬菇50克，鸡蛋清30克，精盐11克，湿淀粉25克，味精2.5克，干淀粉5克，胡椒粉0.5克，芝麻油2克

制作方法:

1. 将鸡皮开成24片，每片呈直径5厘米大的圆形。将鸡蛋清15克、干淀粉、精盐调配成糊，涂在鸡皮内侧。2. 把芹菜梗用开水氽过，再浸凉水，捞出晾干，每根梗撕成4条丝当绳用。3. 将鸡胸肉和虾、冬笋、冬菇、猪肥肉分别剁成小粒，混合拌匀，再加上胡椒粉、味业、精盐10克、芝麻油、蛋汪、湿淀粉20克拌匀成馅，分成24份，待用。每份用鸡皮一片做皮，包成石榴形，以芹菜梗扎口，用蟹黄点缀其上，盛在盘中，入蒸笼蒸8分钟，取出，用鸡的原汁加湿淀粉调成白汁芡，淋上即成。注意：火大气足，蒸8分钟即可，久蒸成形不佳，鲜味走失。

特点:

所属菜系：粤菜

炊米麸肉

原料:

猪肚肉 4 0 0 克，糙米 1 0 0 克，荷叶 2 张，八角、桂皮、绍酒、丁香、腐乳汁、豆酱各适量

制作方法:

1、将肚肉切成 1 6 块，荷叶用开水烫软，捞起，用冷水漂凉，剪成 1 6 块待用。2、将糙米、丁香、八角、桂皮投入炒鼎炒酥，取出研碎用筛筛过。把已切好的肉块用绍酒、腐乳汁、豆酱腌渍。3、把荷叶披在砧板上，将腌过的肉块蘸些米粉，放在荷叶上面包成块状放在盘里，制毕后放进蒸笼蒸约 2 小时，取出时去掉荷叶，装盘即成。

特点:

荷叶味馥，清润爽口

所属菜系：粤菜

炊麒麟鱼

原料:

鲈鱼 1 条（750 克），湿香菇 30 克，火腿 25 克，白肉 50 克，鸡蛋清 1 只，味精、精盐、绍酒、胡辣粉、芝麻油、淀粉、上汤、熟猪油各适量。

制作方法:

制法:

1、将鲈鱼起肉去皮，鱼头开两片，鱼尾留用。把鱼肉片成“双飞片”（2 片连在一起），白肉、火腿、香菇各切成薄片，加入鸡蛋清、绍酒、精盐、味精、胡椒粉腌渍几分钟。

2、将鱼盘的盘底抹上薄猪油，然后将火腿、香菇、白肉夹在鱼片中间，逐件摆进盘里，然后摆入头尾，放进蒸茏用旺火蒸约 10 分钟取出。把原汁下鼎加上汤、精盐、味精、用淀粉水打芡，淋入芝麻油、猪油即成。

特点:

鱼肉鲜嫩、味馥清醇。

所属菜系：粤菜

炒三丁

原料:

莴笋50克，香干150克，猪肉100克，植物油5克，味精及盐各适量。

制作方法:

气血是维持人体生命活动的最基本物质。气血的生成与脏腑功能活动密切相关。即脾胃为气血生化之源，肺为气之主，肾为气之源，心主血，肝藏血，脾统血。气有激发和推动作用。气是活力很强的精微物质，能激发和促进人体的生长发育及各脏腑经络、组织器官的生理功能。气能生血并推动血液的运行，促进津液的生成、输布和排泄。阳气气化生热，温煦人体，卫气可卫护肌肤，抗御邪气。气可固摄血液不致妄行，控制汗液、尿液、唾液、胃液、肠液的分泌和排泄，固摄精液，不使妄泄。气还有营养作用。血是神志活动的物质基础，可濡养滋润全身脏腑组织。气血虚弱可出现头晕目眩，少气懒言，疲倦乏力，面色苍白或萎黄，唇舌色淡，心悸失眠，手足麻木，脉象细弱等。

补益气血的食物，一般而言补益脾胃的食物亦可补益气血，此外，还有龙眼肉、银耳、蘑菇、香菇、鹌鹑蛋、桑椹子等。补气的中药有人参、党参、太子参、西洋参、黄芪等。补血的中药有阿胶、当归、白芍、熟地等。

气与血的关系非常密切。血为气之母，气可生血，气能统血使其不溢出脉外，气行则血行，气滞则血瘀。气虚可导致血虚，血虚可引起气虚。在选用保健食品时，要辨明自己体质属性，属气虚偏重者，以食补气食品为主，血虚偏重者，以食补血食品为主，气血两虚者，应气血双补。

制法：莴笋去皮、洗净、切丁；香干洗净、切丁；猪肉洗净、切丁；油放炒锅中，烧至五成热，下猪肉丁翻炒几下，再加入莴笋丁和香干丁翻炒，放盐和味精再炒动至菜熟即可。

功效：补血补钙，健胃护肝。

用法：佐餐食用。

应用：适用于一般人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点：

补血补钙，健胃护肝

所属菜系：其它菜系

炒三丁

原料:

主料：熟鸡肉75克、熟火腿50克、浆虾仁150克。辅料：葱白20克、葱段之克、清汤50克、绍酒5克、精盐0.5克、味精0.5克、湿淀粉5克、熟猪油300克（约耗50克）。

制作方法:

将鸡肉、火腿，先批成0.3厘米大片，再切成1厘米见方的叮炒锅置火上烧热，下猪油至二成热（约44℃）时，把虾仁入锅滑散至成熟，倒入漏勺沥去油。原锅留油少许下葱白炆锅，放入鸡丁火腿丁烹入绍酒少许，加清汤、精盐、味精，倒入虾仁颠锅，用湿淀粉勾芡，淋猪油10克，撒上葱段，颠翻炒锅，装盘即成。

特点:

虾仁滑嫩，鸡丁鲜香，色艳味美。

所属菜系：浙江菜

炒三泥

原料:

净山药250克、新鲜蚕豆250克、红枣350克。玫瑰花2瓣、糖桂花2瓣、白糖350克、青菜叶适量、熟猪油75克、青梅1／4颗。

制作方法:

将山药、蚕豆洗净上笼蒸酥，山药去皮，分别放在砧板上用刀塌成泥。红枣煮熟去皮捣糊，青菜叶捣糊，用沙布包好挤出菜汁待用，青梅切末。炒锅置中火上烧热，用油滑锅后下猪油25克，放白糖150克炒熔，下山药泥充分推透搅匀出锅盛在盘子中间。原锅再下猪油25克，放白糖150克炒熔，下蚕豆泥充分搅匀，加入青菜泥混炒透，起锅盛在盘子左边。再下猪油25克，放白糖50克炒熔，将枣泥入锅炒匀，起锅盛在盘子右边。将玫瑰花瓣放在山药上，青梅和糖桂花均匀撒在三泥上即成、

特点:

“泥”呈三色，鲜艳美观，油润滑糯，甜香味美。

所属菜系：浙江菜

炒三脆

原料:

材料猪腰一副 水发鱿鱼1条 海蜇头150克 蕃茄1个 葱1支 姜3片调味料盐、糖各1小匙 淀粉水1/2大匙 米酒1大匙 蕃茄酱2大匙

制作方法:

1、海蜇头洗净，放入清水中浸泡1小时，换清水再浸泡1小时，捞出，以手剥成小块；葱洗净，切段；姜去皮，洗净，切片；番茄去蒂，洗净，切片备用 2、猪腰对半切开、切去白筋，鱿鱼剥去外膜，分别洗净、表面划交叉刀纹、再切片，放入滚水中汆烫，捞出备用。 3、锅中倒入2大匙油烧热，爆香葱、姜，放入猪腰、鱿鱼、海蜇头、番茄及调味料以大火炒匀，即可盛出。

特点:

色泽鲜亮，有绿色相衬鲜咸适宜，而且齿颊留香。

所属菜系：浙江菜

炒乌鱼片

原料:

乌鱼肉（300克）、菜心（150克）、鸡蛋白（1只）、精盐（少许）、地栗粉（少许）、麻油（少许）、胡椒粉（少许）、黄酒（少许）、白糖（少许）、鸡汤（少许）。

制作方法:

一、将乌鱼除骨，切成薄片，和精盐、鸡蛋白、胡椒粉、麻油少许、地栗粉搅拌均匀，放入温生油锅，用勺搅动，以免粘住，并可保持鱼的鲜嫩，拌到七成熟后捞出。二、另起锅将菜心放入锅内，加油少许、酒、精盐、麻油、胡椒粉、糖调和，再加少许鸡汤炒好，然后将乌鱼放入，一同翻几番，最后下地栗粉勾薄芡起锅。味鲜美而嫩，夏季适用。

特点:

味鲜美而嫩，夏季适用。

所属菜系：其他

炒二冬

原料:

主料: 水发冬菇50克。辅料: 净冬笋肉200克。味精2克、酱油10克、湿淀粉15克、白糖5克、芝麻油15克、精盐1.5克、熟菜油25克。

制作方法:

选用直径约3厘米的优质冬菇，去蒂洗净。笋时切成长3.5厘米、宽1.5厘米、厚0.1厘米的骨牌块。炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后，下菜油，将笋块入锅稍炒，即放入素汁汤和冬菇，煮2分钟，加酱油、精盐、白糖，再煮约半分钟。加入味精，用湿淀粉调稀勾成薄芡，浇在菜上，转锅，淋上芝麻油，起锅装盘，冬菇面向上即成。

特点:

黑白分明，冬笋鲜嫩，冬菇鲜香。

所属菜系: 浙江菜

炒什锦西红柿

原料:

西红柿250克，瘦猪肉50克，红辣椒50克，青甜椒50克，鸡蛋2个，豆油80克，精盐3克，白糖15克，味精2克，大葱10克，芝麻油5克，鸡汤250毫升，水淀粉15克，辣大酱15克

制作方法:

1、红辣椒摘洗干净，与青甜椒去蒂籽，洗净，均切成1厘米见方的丁；大葱去皮，洗净，切成葱末，待用 2、西红柿洗净，用开水烫后，去皮，去蒂，切成1厘米见方的丁 3、瘦猪肉洗净，去筋膜，洗净，也切成1厘米见方的丁 4、小瓷碗中，放入精盐、白糖、味精、鸡汤、水淀粉，搅拌均匀，调拌成芡汁 5、炒锅旺火烧热，加豆油烧热，放入葱末煸炒出香味，投入瘦肉丁，变白，捞出 6、把鸡蛋磕开，分别放入两个小瓷碗中，加少许精盐、味精和少许清水搅拌均匀，上屉蒸熟，取出，晾凉后，切成1厘米见方的小丁 7、炒锅净后上火，放入余下的豆油，烧五成热时，下入红辣椒丁蛋白丁蛋黄丁，炒拌几下，放入瘦猪肉丁，炒匀，然后烹入已勾兑好的芡汁，快速翻炒，淋入芝麻油，出锅，入碗，即可

特点:

五色相衬，鲜嫩酸辣，大酱郁浓

所属菜系：韩国

炒全肫

原料:

鸡鸭肫250克。熟笋片50克。绍酒10克、酱油15克、精盐1克、葱段10克、白糖2克、味精1.5克、湿淀粉30克、芝麻油10克、熟猪油500克（约耗75克）。

制作方法:

将肫去皮，剔净白筋，批薄片，用绍酒5克和精盐搅匀，再加湿淀粉15克上浆，把绍酒5克和酱油、白糖、味精及湿淀粉15克入碗调成芡汁待用。炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后下猪油至四成热（约88℃）时，下肫片。用筷划约10秒钟，倒入漏勺，锅内留油10克。将葱段入锅略煽，即倒入笋片、肫片炒匀，芡汁中加水25克，调匀入锅颠炒，使芡汁包住肫片，淋上芝麻油装盘即成。

特点:

色泽红艳，肫片脆嫩。

所属菜系：浙江菜

炒凤尾虾排

原料:

大青虾250克。馒头一个、香菜50克、葱白25克、甜酱15克。绍酒20克、精盐3克、葱椒10克。

制作方法:

将大青虾洗净去头壳留尾壳，剔去脊背黑筋，放入盘内，加绍酒。精盐、葱椒等调拌入味，馒头去皮，切成2毫米见方的小丁，放入盘内，将入味的虾仁用牙签每五只串成一串，共串12串待用，鸡蛋清放入碗内，加湿淀粉搅成糊，提着虾尾将虾串沾匀糊，然后再沾上馒头丁，放入盘内。将香菜去根择净挤净水分，菜头朝外摆入盘内，炒锅置中火上，加入花生油。烧至六成热（150℃），将虾排放入锅内炸至杏黄色，捞出沥油，抽掉牙签，将虾排摆在香菜盘内，外带葱酱碟一起上桌。

特点:

色彩鲜艳，身黄尾红，外脆内嫩，醇香盈口。

所属菜系：鲁菜

炒包心菜

原料:

包心菜500克，姜、葱、盐、青椒、红椒、白酱油、糖、醋、味精、麻油各适量。

制作方法:

①将包心菜切成丝或块，加少许盐暴腌，姜、葱切末；青椒、红椒切丝；②将锅烧热，加油，投入葱、姜末煸透，再下青、红椒丝稍炒，随即将包心菜挤掉水，入锅略煸后加白酱油、糖、醋，继续煸烧至熟，放少许味精、麻油即可。

特点:

所属菜系：其他

炒包心菜

原料:

包心菜500克，姜、葱、盐、青椒、红椒、白酱油、糖、醋、味精、麻油各适量。

制作方法:

①将包心菜切成丝或块，加少许盐暴腌，姜、葱切末；青椒、红椒切丝；②将锅烧热，加油，投入葱、姜末煸透，再下青、红椒丝稍炒，随即将包心菜挤掉水，入锅略煸后加白酱油、糖、醋，继续煸烧至熟，放少许味精、麻油即可。

特点:

所属菜系：东北菜

炒吉利排骨

原料:

猪排骨500克，面包粉50克，葱15克，糖、料酒各10克，姜5克，酱油 20克，酒3克，胡椒粉、味精各1克，鸡蛋1个，精盐2克。

制作方法:

将大排骨拍松切断白筋，用酱油、糖、酒、胡椒粉、味精、鸡蛋、葱段、姜扯拌腌15分钟；取出后沾满面粉，投入油锅炸呈金黄即可。

特点:

所属菜系：其他

炒四季豆

原料:

四季豆300克，肉馅80克，盐、味精、鸡汤、葱姜、料酒、油适量。

制作方法:

①先将四季豆去筋部分，切成段。葱、姜切末；②先将肉馅煸炒，放入葱姜及料酒；倒入四季豆煸炒；加入味精、白糖、鸡汤、盐，大火烹炒，待汁收干，淋入香油，即完成

特点:

所属菜系：其他

炒四宝

原料:

主料: 鸡脯肉400克、净鸡肫50克、剔骨鸭掌50克、净肚尖50克。

辅料: 熟火腿25克、浆虾仁50克、熟笋片25克、水发香菇15克、绿菜叶15克、蛋清1/4个。湿淀粉25克、清汤750克、熟猪油500克（耗油60克）、大葱白2克、精盐3克、味精2.5克、绍酒25克。

制作方法:

将肚尖，鸡肫均剖成木梳片，用精盐0.5克、绍酒1克搅匀，加湿淀粉5克上浆，火腿切马鞍片待用。炒锅置火上烧热，下猪油，至四成热（约88℃）时，将肚尖、鸡片、鸡肫、虾仁一起入锅，划散至熟，倒入漏勺沥去油，原锅留油少许，放入葱白炆锅，下鸭掌、火腿、香菇、笋片，放入绍酒5克及清汤，加精盐1克，烧沸后加味精，用湿淀粉15克勾薄芡，立即倒入肚尖、鸡肫、鸡片、虾仁等料及蔬菜，翻颠炒锅，淋猪油25克，推匀出锅装盘即成。

特点:

选料精细，色泽鲜艳，内质脆嫩，味道鲜香。

所属菜系: 浙江菜

炒土豆丝

原料:

土豆250克，花生油25克，酱油15克，盐2.5克，米醋5克，葱和花椒各少许。

制作方法:

1.土豆去皮，洗净，切成细丝，放于清水中。洗去淀粉，清爽为止。否则炒时发粘、不脆嫩。2.将炒锅置火上，放油和花椒烧热，再下葱花略炸，待用香味时，放入土豆丝、炒拌均匀，土豆丝快熟时放入酱油，米醋、盐，略炒一下出锅。

特点:

所属菜系：其他

炒大明虾

原料:

明虾肉400克, 韭黄250克, 湿香菇15克, 笋花6片, 猪油1000克(耗100克), 胡椒粉、芝麻油、绍酒、湿淀粉、味精、鱼露各适量。

制作方法:

1、将虾肉洗净, 用刀在虾背在片开(不要片断), 剔去虾肠后, 摸在淀粉水。把香菇切片、韭黄切段。将味精、胡椒粉、芝麻油、鱼露、绍酒、湿淀粉和少许上汤调成碗芡。2、把鼎烧热, 下油, 用旺火烧至7成热时, 投入虾肉爆炸至熟, 倒出沥去油, 原鼎放入少猪油, 将香菇, 韭黄、笋花炒香, 再把肉下鼎, 投入碗芡, 颠翻几下, 迅速起鼎装盘便成

特点:

虾肉鲜美、嫩滑爽口、韭黄香味浓郁

所属菜系: 粤菜

炒山药泥

原料:

主料 山药500克。辅料 金糕50克。调料 熟花生油60克，白糖150克。

制作方法:

1. 将山药刷干净，放在笼屉内，用旺火蒸熟（约二十分钟），取出晾凉后剥去外皮，用刀碾成细泥，金糕切成菱形小片或其它花样。
2. 把炒勺放在旺火上，放入花生油、山药泥，加白糖炒透装盘，码上金糕片即成。

特点:

"香鲜脆嫩,也是宴席名菜之一.

所属菜系: 浙江菜

炒山药泥

原料:

主料 山药500克。辅料 金糕50克。调料 熟花生油60克，白糖150克。

制作方法:

1. 将山药刷干净，放在笼屉内，用旺火蒸熟（约二十分钟），取出晾凉后剥去外皮，用刀碾成细泥，金糕切成菱形小片或其它花样。
2. 把炒勺放在旺火上，放入花生油、山药泥，加白糖炒透装盘，码上金糕片即成。

特点:

质地细腻，味道香甜，洁白如玉的山药泥上，缀以红色金糕，美观大方。

所属菜系：浙江菜

炒带子西兰花

原料:

"冻带子130克;花生油15毫升;鲜姜3克;蒜,碎10克;洋葱片30克;西兰花,焯过的30克;胡萝卜条15克;芹菜,片丝15克;蘑菇,1/4的10克;鱼汤45毫升;辣豆腐1克;红豆腐1克;鹰栗粉0.5克;蚝油汁3毫升;白米饭1包;小葱细碎2克;芝麻籽黑烤的3克

制作方法:

"1、用毛巾或纸将带子多余的汁液吸干; 2、热好一个锅,加入一点油,并均匀的沾满锅边; 3、加入一些带子,炒至棕黄,搅翻取出放在边上备用,重复同样步骤,直至所有带子棕黄,保持温度; 4、倒入其余并轻炒姜及大蒜,加入洋葱,西兰花,胡萝卜,蘑菇,继续直至西兰花半熟,取出保温; 5、擦一下锅并重新加热,放入鱼汤及豆酱,鹰栗粉和蚝油汁,加入蔬菜,煮开并搅动; 6、最后加入带子,调味,并根据要求摆入盘中,并配以米饭.

特点:

所属菜系: 其他西餐

炒木樨肉

原料:

主料猪肥瘦肉150克，鸡蛋150克，水发木耳50克，水发黄花50克，菠菜100克。调料熟大油50克，葱姜油50克，酱油30克，甜面酱15克，盐3克。

制作方法:

(1) 将猪肉切成丝，木耳、黄花洗净泥沙、择净去根在开水中烫一下捞出。鸡蛋打入碗中搅散。(2) 沙勺放入葱姜油烧至6成热。把鸡蛋倒入勺内炒熟取出。用原勺放入熟大油，烧至6成热倒入肉丝炒至6成熟时拨至勺边，放入甜面酱，炒熟后与肉丝再一起煽炒，然后加酱油炒匀，并加入炒好的鸡蛋再放入黄花、菠菜、木耳，颠翻几下即成。

特点:

色泽艳丽，味道鲜美，质在脆嫩，四时咸宜。

所属菜系：浙江菜

炒木樨肉

原料:

猪肥瘦肉150克，鸡蛋150克，水发木耳50克，水发黄花50克，菠菜100克，熟大油50克，葱姜油50克，酱油30克，甜面酱15克，盐3克。

制作方法:

(1) 将猪肉切成丝，木耳、黄花洗净泥沙、择净去根在开水中烫一下捞出。鸡蛋打入碗中搅散。(2) 沙勺放入葱姜油烧至6成热。把鸡蛋倒入勺内炒熟取出。用原勺放入熟大油，烧至6成热倒入肉丝炒至6成熟时拨至勺边，放入甜面酱，炒熟后与肉丝再一起煽炒，然后加酱油炒匀，并加入炒好的鸡蛋再放入黄花、菠菜、木耳，颠翻几下即成。

特点:

色泽艳丽，味道鲜美，质在脆嫩，四时咸宜。

所属菜系：鲁菜

炒杂烩

原料:

牛肉片250克，白糖12克，酱油15克，大葱10克，大蒜5克，黑胡椒面1.5克，芝麻油8克，大白菜125克，胡萝卜125克，竹笋125克，洋葱头125克，黄瓜125克，菠菜50克，鸡蛋1个，粉丝60克，酱油20克，白糖10克，精盐20克，胡椒粉2.5克，味精5克。

制作方法:

1、大白菜摘洗干净，胡萝卜洗净，去皮，罐头竹笋捞出，控干；洋葱头去皮，洗净，黄瓜洗净，均切成丝。2、菠菜摘洗干净，切成3厘米长的段。3、将牛肉切成纸一机关报薄片（先冷冻后切），再改切成3厘米长，1厘米宽的丝，装入瓷碗里，待用。4、再取一小瓷碗，将白糖、酱油、葱、大蒜泥、芝麻面、黑胡椒面和芝麻油调成汁，搅拌均匀后，倒在牛肉丝上，抓匀，腌渍30分钟。5、将粉丝放在清水里泡10分钟，捞出，控干，切成10厘米长的小段。6、再将大白菜丝、胡萝卜丝、竹笋丝、洋葱丝、菠菜段，分别炒熟。7、取一大碗放入牛肉丝，炒熟的大白菜丝、胡萝卜丝、竹笋丝、洋葱丝、黄瓜丝、菠菜段，再加入酱油、白糖、精盐、胡椒粉和味精，拌匀，即可。

特点:

色彩鲜明，味香可口，风味独特。

所属菜系：韩国

炒桂花翅

原料:

干圾翅400克、鸡蛋3只、熟猪油100克、瘦肉150克、老鸡1只、猪脚节1个、熟火腿末15克、姜、葱、酱油、葱椒末、绍洒、精盐、味精各适量。薄饼皮12张，生菜嫩叶12瓣。

制作方法:

(1) 把干明翅放入清水泡三、四小时，再入沸水锅泡后，取出用清水冲漂，刮去沙，再用开水煲、又用冷水冲漂，反复煲漂三、四次，去掉翅骨，再用清水漂洗，去净杂味、细沙、碎骨。然后下锅，加入姜、葱、绍洒泡过捞起，用清水漂凉待用。将猪脚节剁成大块、鸡从脊部切开。(2) 取沙锅1个，内垫竹蔑片(下面加竹筷)，把洗净鱼翅排在蔑片上。再放上竹蔑片，将老鸡、猪脚节放沸水锅内泡过，捞起放在竹蔑片上。加入酱油、绍洒、姜、葱，先用旺火，后用中小火炖4小时(至烂为止)，取去姜、葱、老鸡、猪脚节，鱼翅用碗盛起。将瘦肉剁成末，把葱椒末下鼎炒香和鸡蛋液、味精、绍洒、精盐一起投入鱼翅内，拌匀待用。(3) 烧热炒鼎、下油，放入鱼翅、瘦肉末，炒匀，炒至发松时，起鼎装盘，撒上火腿末，跟香醋2碟、薄饼皮，生菜叶各1碟上席便成。

特点:

鲜香、嫩滑、爽口。

所属菜系: 浙江菜

炒毛蟹

原料:

活毛蟹八两；黄酒三钱；鸡蛋二个；胡椒粉二分；葱末一钱；湿淀粉二钱；姜末二钱；食油八钱；精盐七分

制作方法:

1.将活蟹用清水洗干净，顺长斩成2片，剥去爪尖和蟹脐，蟹肚刀斩处蘸满干面粉，不使蟹肚内蟹黄流出。2.锅放旺火上，放油50克烧热，把蟹蘸面粉的一面朝下放入油内煎至淡黄色，然后将锅颠翻使蟹壳脚都受热变红，烹酒，加酱油、白糖、姜末、毛豆肉、白汤，盖上锅盖烧至肉熟入味。最后加味精，待汤汁稠浓时下水淀粉推匀翻和，使卤汁滚粘在蟹壳上。淋油后盛出，整齐地装大圆盘内，盘边撒上香菜。

特点:

此菜蟹壳鲜红，鸡蛋微黄，色悦目，味醇美鲜香。

所属菜系：沪菜

炒海瓜子

原料:

海瓜子300克，青辣椒，味精，油，葱花。花椒油，香油各适量。

制作方法:

1.海瓜子洗净； 2.锅内放油，烧热放入葱花、海瓜子，海瓜子八成熟时，放入青辣椒翻炒，开口即熟，放入味精，花椒油和香油出锅即可。

特点:

所属菜系：其他

炒海瓜子

原料:

海瓜子300克，青辣椒，味精，油，葱花。花椒油，香油各适量。

制作方法:

1.海瓜子洗净； 2.锅内放油，烧热放入葱花、海瓜子，海瓜子八成熟时，放入青辣椒翻炒，开口即熟，放入味精，花椒油和香油出锅即可。

特点:

所属菜系：闽菜

炒海蜇

原料:

海蜇（十二两）、红萝卜（半个）、葱（两棵）、麻油（半茶匙）、茺茜（少许）、配料：白醋（四两）、糖、盐、芡汁料：生抽、浙醋、糖、酒、生粉

制作方法:

1、海蜇洗净，浸两天（经常换水），切丝，滴干水份，泡嫩油盛起，滴去油份。2、红萝卜去皮切幼丝，茺茜洗净，葱切段。3、慢火煮滚煮料，冻后放入红萝卜丝配一小时，滴干围放碟边。4、烧热镬，改慢火，下油半汤匙煮滚芡汁料，放入海蜇、葱段、茺茜及麻油兜匀，盛于红萝卜丝上即成。

特点:

(福建菜)

所属菜系：闽菜

炒炸肠头

原料:

洗净猪大肠头500克，青、红椒共150克，湿木耳50克，姜片、葱段、蒜茸各5克，绍酒10克、生抽10克。精盐、味精、麻油、湿生粉适量。花生油50克。

制作方法:

1、将猪大肠煮至八成熟，捞起切三角片，用绍酒、姜片腌过。木耳、青红椒也切成三角片。2、烧镬下油，爆香姜、蒜、加青红椒、木耳、精盐、味精、少熟上碟。3、再烧镬下油，落猪大肠爆炒，加入精盐、生抽、绍酒拌匀后加盖稍煮，再加入炒好的配料翻炒，用湿生粉打芡，下包尾油拌匀上碟。

特点:

所属菜系: 其他

炒牛肉片

原料:

牛臀尖250克，芝麻油16克，酱油45克，大葱10克，大蒜泥5克，韭菜5克，白糖6克，辣椒油1克，烤牛肉渍汁200克（见“烤牛肉”一菜），豆油100克。

制作方法:

1、把牛肉剔净筋膜，洗净后，切成薄片，拍平。2、再把牛肉单层排在盘里，撒上大葱末、韭菜末和大蒜泥，腌渍一天，再把白糖、酱油、芝麻油、辣椒油搅拌均匀，浇在牛肉上，搅拌均匀，腌渍3小时，如放在冰箱里，则要适当延长时间，一定要做到腌渍入味。3、把豆油倒入炒锅内，烧七成热时，旺火沸油，把牛肉片放入，爆炒几分钟，捞出，稍微滗一下油，出锅，入盘。4、烤牛肉用的渍汁，取200克入碗，一同上桌，即可。

特点:

口味香辣，牛肉细嫩，咸鲜微辣。

所属菜系：韩国

炒狗肉丝

原料:

狗肉四两；精盐三分；芹菜二两；味精一分；干红辣椒三只；黄酒三钱；姜末五分；干淀粉二钱；大蒜两瓣；食油一两二钱；酱油三钱

制作方法:

1.选用腰窝或后腿狗肉，泡去血水洗净，剔去筋膜，片成约一分厚片，再切成细丝。芹菜择洗干净，切成一寸长段。干红辣椒洗去灰尘，去蒂和籽后斜切成丝，蒜瓣拍碎。2.将狗肉丝放碗内，加入精盐（二分）、黄酒、干淀粉和水淀粉（五钱），并用手抓拌均匀。3.锅放炉火上，加入食油一两烧热，下狗肉丝煸炒至松散变色时，盛入碗内。原锅加油烧热，先放干辣椒丝、姜片、蒜末煸出香辣味时，再加芹菜合炒几下，最后放入狗肉丝、精盐、酱油合炒后，加入味精，翻炒匀即成。

特点:

此菜色泽酱红，味辣鲜嫩，芹菜清香。

所属菜系：其他

炒狗肝

原料:

狗肝250克，鸡蛋25克，笋片50克（罐头竹笋），黄瓜片50克，胡萝卜片50克，葱15克，生姜10克，大蒜头10克，狗骨汤150毫升，花生油500克（实耗40克），香油20克，酱油15克，米醋10克，料酒10克，味精2.5克，咸面2克，精盐10克。

制作方法:

1、大葱去皮，洗净，生姜去皮，洗净，大蒜去皮，洗净，均切成米粒。2、将狗肝洗净，用清水浸泡4小时，捞出，冲洗三次，控干，切成薄片，放入瓷碗中，加入鸡蛋、淀粉、；精盐，用手抓匀浆好；再把笋片、胡萝卜片放入开水中焯透，捞出，控水。3、再将炒勺上火，加入花生油烧热，下入浆好的狗肝滑开，炸透，捞出，倒去余油。4、原炒勺净后烧热，加入香油，烧五成热时，下入葱米、姜米、蒜米煸炒一下，再投入狗肝片、笋片、胡萝卜片、黄瓜片、料酒、味精、酱油、醋、咸面、狗骨清汤，颠翻翻炒，用淀粉勾芡，淋入明油、翻匀，出勺，盛入盘中，即成。

特点:

狗肝滑嫩，味道鲜美，蒜香味浓。

所属菜系：韩国

炒猪大肠

原料:

用料: 猪大肠500克, 青、红椒共150克, 水发木耳50克。调料: 葱1棵, 姜1块, 蒜3瓣, 料酒、生抽各0.5汤匙, 精盐3茶匙, 味精、香油各1茶匙, 淀粉3茶匙, 花生油1汤匙。

制作方法:

1.先将猪大肠洗净煮至八成熟, 改刀成三角片, 用料酒、姜腌渍。木耳、青红椒改刀三角片, 姜切片, 葱切段, 蒜拍成茸。2.锅加底油下葱、蒜炆锅, 加青、红椒、木耳、精盐、味精炒熟出锅。3.锅加底油, 下入猪大肠爆炒, 加入精盐、生抽、料酒后放入炒好的青红椒, 木耳翻炒, 放入香油勾芡出锅。

特点:

此菜色泽艳丽, 味辣鲜美。

所属菜系: 其他

炒生鱼片

原料:

主料净乌鱼肉 200克, 水发冬菇25克, 玉兰片25克, 油菜30克, 葱头10克。调料 大油500克(实耗约60克), 料酒10克, 胡椒粉1克, 毛汤适量, 盐3克, 味精3克, 味精3克, 湿淀粉10克。

制作方法:

(1) 将乌鱼肉片成抹刀片, 放入碗内, 加盐腌渍。水发冬菇切抹刀片, 玉兰片切片, 油菜洗干净后切抹刀片, 葱头切成块。(2) 炒久倒入大油, 上旺火烧到6~7成片, 葱头切成块。(3) 炒勺回旺火上, 留少许底油, 放入大葱、水发冬菇、玉兰片、油菜、煽炒几下, 将滑好的鱼片倒入, 加入料酒、胡椒粉、盐、毛汤、味精, 用水调稀湿淀粉勾芡。迅速颠翻即成。

特点:

滑光油亮, 鲜嫩爽口。

所属菜系: 其他

炒生鸡丝

原料:

主料鸡胸脯肉400克，罐头冬笋150克，鸡蛋清50克。调料植物油800克(实耗约50克)，鸡油10克，料酒15克，味精5克，盐4克，湿淀粉25克。鸡汤50克。

制作方法:

(1) 把冬笋削去筋皮切成丝，在开水锅中氽透，捞入凉水中。鸡胸脯肉去筋皮切成丝，用2克盐、鸡蛋清和湿淀粉适量拌均匀浆好。(2) 炒勺上火烧热，放入植物油，烧到5~6成热，把浆好的鸡丝放入，拨散滑透，捞出把油滤去。(3) 炒勺再回到火上，倒入25克植物油烧热，把冬笋丝放入勺内煸炒，烹入料酒，加入味精、鸡汤和盐2克，再加入适量湿淀粉，然后把鸡丝倒入翻炒几下，将鸡油淋入即成。

特点:

色泽洁白，鸡丝软嫩，味道鲜美。

所属菜系：其他

炒番茄鸡片

原料:

主料 鸡脯肉400克、洋葱100克、鸡蛋清50克。调料 料酒15克、清盐2克、味精2克、白糖20克、番茄酱35克、湿淀粉30克。

制作方法:

1、将脯肉去掉外表硬皮和筋，片成抹刀片，放入碗中，加入精盐（1克）、鸡蛋清、湿淀粉，抓匀浆好。洋葱去掉根皮洗净，切成棱角块。2、将炒勺坐火上烧热，放入花生油烧至温热，下入浆好的鸡片，用手勺搅动滑透，然后倒入漏勺控净油。原炒勺坐火上，加入熟清油烧热，下入洋葱块、番茄酱煸炒，随后放入鸡汤、白糖、精盐、料酒、味精、湿淀粉，推搅炒熟，再放入滑好的鸡片，把勺颠几下，使鸡片裹匀芡汁，再淋放鸡油即成。

特点:

口味甜酸。

所属菜系：浙江菜

炒白菜帮

原料:

黄芽白菜帮五两；醋五分；酱油六钱；湿淀粉三钱；白糖一钱；食油七钱

制作方法:

"1.将湿淀粉、酱油、白糖、醋一起放在碗内，加水少许，调匀成卤汁。黄芽白菜帮洗净，先切成六分宽的条，再斜刀切成斜薄片。

2.锅放炉火上，放入食油烧热，下菜帮煸炒成熟时，将碗中卤汁搅匀倒入锅中，翻炒至汤呈粘稠状时即成。

特点:

此菜色泽金红，咸味中带酸甜。因菜帮含纤维素较多，有疏通肠道之功。

所属菜系：其他

炒白鸽

原料:

白鸽 2 只，马蹄肉 1 5 0 克，熟火腿末 1 0 克，韭黄 2 5 克，瘦肉 7 5 克、鸡蛋清 1 只，薄饼皮 1 2 张，生菜 1 5 0 ，猪油 1 0 0 0 克（耗 1 0 0 克）。味精、精盐、芝麻油各适量。

制作方法:

1、将白鸽闷死，去毛、剖腹取出内脏，洗净，切去头尾，拆去粗骨。将鸽肉、瘦肉用刀剁成幼茸，用碗盛起，加入鸡蛋清调和；马蹄肉、韭黄切成细末。2、烧热炒鼎倒入猪油，待油烧至五成热时，将鸽肉下油鼎炸后，倒在笊篱，再把鸽肉下鼎炒四、五分钟，投入马蹄、韭黄、火腿末、味精、精盐、芝麻油炒四、五分钟，起鼎装盘。另将头、尾炸熟，砌成鸽形。上席时跟上薄饼皮、生菜叶（剪成圆形）。酱碟：香醋。

特点:

松香、爽脆、味美。

所属菜系：粤菜

炒皮笋

原料:

竹笋2支，木耳3大朵，五香豆干4块，麻油3大勺。

制作方法:

"特点：此菜味美，含糖量底低，适于糖尿病者食用。

原料：竹笋2支，木耳3大朵，五香豆干4块，麻油3大勺。

烹饪方法：笋切成大片，豆干切成角方块，在油锅中炒香姜茸，
倒入笋片，

豆干，木耳，加精盐，酱油，及清汤翻炒后加盖焖烧2分钟，淋
下芡汁即可

特点:

此菜味美，含糖量底低，适于糖尿病者食用。

所属菜系：其它菜系

炒皮笋

原料:

主料: 净嫩笋肉150克。 辅料: 豆腐皮24张(约重200克)。 盐15克、白糖5克、味精2克、湿淀粉10克、芝麻油10克、熟菜油40克。

制作方法:

将笋切成滚料片。豆腐皮用沸水略煮。挤干水分,改刀切碎。炒锅置中火上烧热,滑锅后下菜油,放入笋片偏炒片刻,加入酱油、精盐。白糖和水100克。煮约2分钟,放入豆腐皮,用手勺搅匀,沸起后放入味精,用湿淀粉调稀勾芡,淋入芝麻油,起锅装盘即成。

特点:

笋肉松脆;腐皮香软,味鲜爽口。

所属菜系: 浙江菜

炒碧桃里脊

原料:

里脊肉400克，桃仁200克，鸡蛋清50克，青蒜25克，植物油900克(实耗约80克)，香油10克，味精5克，姜末、料酒各15克，盐6克，湿淀粉60克，味精5克，姜末、料酒各15克，葱花25克，盐6克，湿淀粉60克，鸡汤60克。

制作方法:

(1) 将里脊肉切成长5厘米、宽2.5厘米的长片，用2克盐、适量淀粉和30克鸡汤搅匀而制成的蛋糊浆好。整个桃仁去皮切成4瓣，用浆好的每一肉片卷上加一瓣桃仁，卷成卷备用。另用25克湿淀粉、3克盐、葱花、味精、料酒和鸡汤对成汁。(2) 炒勺内注入植物油，烧至6成熟，将肉卷逐个放入油中滑透，然后捞出沥油。(3) 再将原勺留底油烧热后，放姜末稍炒一下，倒入滑好的肉，再将对好的汁烹入，翻炒几下撒入青蒜段，再淋入鸡油即成。

特点:

里脊肉质松软，桃仁香脆可口。

所属菜系：鲁菜

炒禾花雀

原料:

主料 净禾花雀20克，只菜260克，胡萝卜120克，柠檬半个。调料 植物油600克(实耗约60克)，胡椒粉少许，白糖40克，料酒10克，酱油8克，盐8克，味精5克，葱、姜少许，鸡汤适量。

制作方法:

(1) 先将禾花雀洗干净稍晾干，再放入碗内用适量的葱、姜、料酒、盐腌制。(2) 炒勺内倒入油，在中火上烧至7~8成热，下入腌制好的禾花雀，炸1分钟左右，捞出沥油。(3) 将白糖、胡椒粉、酱油、盐、味精、葱、姜等调料放入碗中，再加入鸡汤150克，混合均匀。(4) 将炸好的雀下勺，用旺火炒几下，烹少许料酒后，再加入混合好的调料，把汁炒干即成。(5) 走菜时，将胡萝卜、生菜切成细丝，放在盘底和周围，禾花雀摆在中央，上放柠檬，食时由客人自己浇汁。

特点:

色泽铁黑，味酸辣甜，独具一格，外宾欢迎

所属菜系: 粤菜

炒空心菜

原料:

空心菜1000克，瘦猪肉100克，盐1克，糖3克，油40克。

制作方法:

1.将空心菜洗净。把瘦猪肉切成碎末； 2.沙锅内放油。加入肉末煸炒，再加入盐、糖，略炒后放入空心菜翻炒，片刻即可。

特点:

川菜

所属菜系：川菜

炒章鱼

原料:

鲜章鱼肉250克，罐头竹笋15克，蘑菇25克，水发木耳15克，豆油35克，酱油25克，料酒15克，味精2克，淀粉25克，大葱5克，大蒜3克，生姜5克，精盐2克，芝麻10克（焙好）

制作方法:

1、将章鱼肉清洗干净，切成长3厘米的片；罐头竹笋，水发蘑菇均切丝；水发木耳撕成小片；大葱、生姜、大蒜去皮，洗净，剁成碎末 2、再将章鱼用开水烫好，控干 3、旺火烧热炒勺，放入豆油，烧至五成热时，放入葱末、姜末、蒜末煸炒出香味，再放入章鱼肉片、竹笋丝，蘑菇丝、木耳片，翻炒几下，加、料酒、味精、盐，再炒几下，调好口味，加入少许淀粉勾芡，盛入碗中，撒上芝麻，即可

特点:

口味鲜美，章鱼脆嫩，咸香可口

所属菜系：韩国

炒米粉

原料:

"材料: 草虾3尾,油豆腐2个,鱼丸20克,豆芽菜20克,水煮蛋1/4个,米粉100克,红葱头酥少许,九层塔叶2片,辣椒片3片调味料: 1. 虾米30克,栗子3个,红葱头6个,大蒜4个,姜1小块,干香茅1/2大勺,红辣椒4根,咖喱粉2大勺,虾酱2小勺 2. 鸡汤2杯,椰奶1/2杯,盐、胡椒粉少许

制作方法:

1. 将调味料1用果汁机打成泥状(可加入少许色拉油)。油豆腐切片备用。2. 将锅烧热,加入少许油,将调味料1炒香,再将调味料2加入,转中火,要一直搅拌汤料,避免烧焦。煮沸后放入草虾、油豆腐片、鱼丸煮熟,再加入米粉同煮,熟后盛入碗中。3. 将豆芽菜烫至熟,放入碗中,将1/4个水煮蛋放入,最后撒上红葱头酥、九层塔及辣椒片即完成。

特点:

"质地软嫩,子味鲜美

所属菜系: 浙江菜

炒素什锦

原料:

"鲜蘑40克,香菇40克,黄瓜40克,胡萝卜40克,姜40克,西兰花40克,玉米笋40克,清水马蹄40克,莴笋40克,紫菜头40克,盐,味精,姜汁,水淀粉各适量,胡椒粉3克,油50克,鸡汤适量.

制作方法:

"(1)鲜蘑去蒂,刀切进1/2深,用手按一下成扇形,香菇切梅花状.黄瓜,胡萝卜均切成2厘米段,削边成蝶状.西红柿去皮切成菱形.姜去皮切锯齿片.西兰花掰成小朵.玉米笋切成段.马蹄,莴笋,紫菜头均削成球状.(2)全部主配料用开水焯一下.(3)起锅放少许油,烧热,投入全部主配料,加入鸡汤及调料翻炒,用水淀粉勾芡,淋明油出锅.

特点:

"颜色美观,口味清香微辣.

所属菜系: 湘菜

炒素什锦

原料:

鲜蘑40克，香菇40克，黄瓜40克，胡萝卜40克，西红柿40克，姜40克，西兰花40克，玉米笋40克，清水马蹄40克，窝笋40克，紫菜头40克，盐、味精、姜汁、水淀粉各适量，胡椒粉3克，油50克，鸡汤适量。

制作方法:

(1)鲜蘑去蒂，刀切进1/2深，用手按一下成扇状。香菇切梅花状。黄瓜、胡萝卜均切2厘米段，削边成蝶状。西红柿去皮切菱形片。姜去皮切锯齿片。西兰花掰成小朵。玉米笋切段。马蹄、窝笋、紫菜头均削成球状。(2)全部主配料用开不焯一遍。3>起锅放少许油，烧热，投入全部主配料，加入鸡汤及调料翻炒，用水淀粉勾芡，淋明油出锅。

特点:

颜色美观，口味清香微辣。

所属菜系：湘菜

炒素什锦

原料:

鲜蘑40克，香菇40克，黄瓜40克，胡萝卜40克，西红柿40克，姜40克，西兰花40克，玉米笋40克，清水马蹄40克，窝笋40克，紫菜头40克，盐、味精、姜汁、水淀粉各适量，胡椒粉3克，油50克，鸡汤适量。

制作方法:

(1)鲜蘑去蒂，刀切进1/2深，用手按一下成扇状。香菇切梅花状。黄瓜、胡萝卜均切2厘米段，削边成蝶状。西红柿去皮切菱形片。姜去皮切锯齿片。西兰花掰成小朵。玉米笋切段。马蹄、窝笋、紫菜头均削成球状。(2)全部主配料用开不焯一遍。(3)起锅放少许油，烧热，投入全部主配料，加入鸡汤及调料翻炒，用水淀粉勾芡，淋明油出锅。

特点:

颜色美观，口味清香微辣。

所属菜系：湘菜

炒素什锦

原料:

主料冬菇50克，冬笋50克，胡萝卜50克，油菜50克，腐竹50克，面筋50克，木耳50克，鸡蛋皮50克，发菜少许。调料植物油80克，香油少许，白糖2克，盐5克，味精5克，酱油50克，鸡汤200克，葱花5克，姜水5克。

制作方法:

(1) 冬菇洗干净切成两半，冬笋、胡萝卜、油菜、面筋等分别洗净后，切成0.3厘米厚的片，用开水氽熟。(2) 鸡蛋皮切斜象眼块；发菜择洗干净、搏成球；腐竹发透后，切成3厘米长的段。(3) 炒勺内倒入植物油，在旺火上烧热，下入葱、姜煸炒，随即加入冬菇、冬笋、胡萝卜等煸炒一下，再加上油菜、腐竹、面筋、鸡蛋皮、发菜球、鸡汤，以及盐、白糖、味精、酱油等调料，翻炒均匀，滴入香油即成。

特点:

色泽五彩缤纷，质地软嫩鲜香，什锦美味可口，南北老少咸宜。

所属菜系：浙江菜

炒素什锦

原料:

主料: 冬菇50克, 冬笋50克, 胡萝卜50克, 油菜50克, 腐竹50克, 面筋50克, 木耳50克, 鸡蛋皮50克, 发菜少许。调料: 植物油80克, 香油少许, 白糖2克, 盐5克, 味精5克, 酱油50克, 鸡汤200克, 葱花5克, 姜水5克。

制作方法:

(1) 冬菇洗干净切成两半, 冬笋、胡萝卜、油菜、面筋等分别洗净后, 切成0.3厘米厚的片, 用开水氽熟。(2) 鸡蛋皮切斜象眼块; 发菜择洗干净、搏成球; 腐竹发透后, 切成3厘米长的段。(3) 炒勺内倒入植物油, 在旺火上烧热, 下入葱、姜煸炒, 随即加入冬菇、冬笋、胡萝卜等煸炒一下, 再加上油菜、腐竹、面筋、鸡蛋皮、发菜球、鸡汤, 以及盐、白糖、味精、酱油等调料, 翻炒均匀, 滴入香油即成

特点:

色泽五彩缤纷, 质地软嫩鲜香, 什锦美味可口, 南北老少

所属菜系: 其他

炒素腰花

原料:

主料：鲜蘑菇200克。辅料：鲜笋尖50克、青菜心25克。精盐1克、熟菜子油500克（实耗油75克）、料酒3克、酱油5克、白糖3克、味精2.5克、干淀粉5克、湿淀粉10克、芝麻油5克。

制作方法:

蘑菇去蒂洗净，用斜刀在正面剖花刀，扑上干淀粉。笋切成旋料块。把料酒、酱油、白糖、精盐、味精和湿淀粉盛入碗，调成芡汁待用。炒锅置火上烧热下油，至五成热（约125℃）时倒入蘑菇划散，立即倒入漏勺沥去油，制成素腰花。原锅留油15克，把笋、菜心入锅煽炒，放入“腰花”，颠动炒锅，倒入调好的芡汁勾芡，淋上芝麻油，起锅装盘即成。

特点:

鲜嫩味美，色泽淡雅，形似腰花。

所属菜系：浙江菜

炒红云雪影

原料:

鸡蛋白（8只）、牛奶（250克）、水发榆耳（65克）、蟹黄（净，65克）、湿菱粉（少许）、味精（少许）、精盐（少许）、白糖（少许）、胡椒粉（少许）。

制作方法:

一．把榆耳片成薄片，放入开水内川一下，把蛋白、湿菱粉、味精和牛奶（125克）打匀，把蟹黄下油锅拖一拖，即取出，同以上两种原料混和，再倒入温的大生油锅内，用瓢子慢慢推动，一等泡起，即用汤勺捞出，滤去油，同时将锅内的油倒出二．另将牛奶（125克）、味精、盐、糖、胡椒粉加菱粉勾芡，接着再将捞出的榆耳、蟹黄倒入芡内一翻即好。

特点:

色红白分明，味鲜嫩滑润。（粤菜）

所属菜系：粤菜

炒绵羊丝

原料:

用料: 绵羊肉丝200克, 笋丝250克、湿香菇25克、青红辣椒红25克、鸡蛋白15克、粉丝15克。调料: 姜丝1.5茶匙, 深色酱油、葱丝各3茶匙, 胡椒粉、麻油各1茶匙, 绍酒、湿淀粉各0.5汤匙, 植物油500克。

制作方法:

1.绵羊肉丝放入盆内, 加入鸡蛋白、一半湿淀粉拌匀浆好。 2.将湿淀粉放碗中, 放入芝麻油、胡椒粉、深色酱油、一半湿淀粉, 调成汁待用。 3.炒锅置旺火上, 烧热下入植物油, 烧至五成热时, 放入粉丝炸透, 倒在漏勺里, 沥去油, 盛在盘中。 4.锅内放油0.5汤匙烧至五成热时, 将绵羊丝放入油中浸至熟, 倒入漏勺中。 5.炒锅内放油少许烧四成热下入姜丝、葱丝、青红辣椒丝、笋丝、香菇丝炒透, 加入绵羊丝, 烹绍酒, 调入芡汁, 搅拌均匀后, 加熟油少许匀装盘, 炸粉丝伴边即成。

特点:

此菜青、褐、红、白、黄色, 鲜、嫩、脆、爽、滑、鲜、辣。

所属菜系: 粤菜

炒羊油茶

原料:

面粉2500克，羊腰窝油1000克，去皮花生仁50克，花椒5克，葱25克，姜5克，蒜25克

制作方法:

"制法:

1、将羊油洗净、切碎，放入锅中，用小火炼成油，然后捞出油渣，再下入花椒、葱、姜、蒜炸一下捞出去净羊油的膻味。备用。

2、先将花生仁放入羊油内炸黄捞出。然后盆内加水1碗，将羊油倒在水盆内，使油冷却后倒出，翻过面将下面的杂质刮净，待用。

3、将面粉放锅内，置文火上煸炒，见面粉至七成熟，呈嫩黄色时，倒在案板上，再用小擀面杖擀碎过箩。将花生米剥成小粒。备用。

4、将羊油放在小火上化开，再晾至二成热，随即将面粉和花生仁边下边炒，同羊油掺和均匀，并用手端住锅耳晃一会儿，使面、油凝固成块，用小铲摊平倒出。吃时用刀刮成面，每碗1-1.5两，在锅内打成糊，并加盐、葱花少许。

特点：本品油香浓，味鲜美，冬令补品，最宜作早茶食用。如佐馓子同食，风味更佳。

特点:

本品油香浓，味鲜美，冬令补品，最宜作早茶食用。如佐馓子同食，风味更佳

所属菜系： 其它菜系

炒羊肉丝

原料:

羊肉四两；白糖五分；土豆二两；胡椒粉二分；酱油四钱；鸡蛋清一个；精盐五分；食油一两二钱；葱末一钱

制作方法:

1.将羊肉剔去筋膜，片成一分厚的薄片，顺着肉纹切成一寸五分长的丝放碗内，加精盐（二分）、鸡蛋清，并用手抓拌均匀。土豆去皮，切成细丝。2.锅放炉火上，放入食油八钱烧热，下羊肉煸炒至松散变色时盛起。原锅放油四钱烧热，下葱末炒出香味时，放入土豆丝略炒后，加入羊肉丝、酱油、精盐、白糖和水（一两），翻炒均匀，撒上胡椒粉即成。

特点:

此菜羊肉无膻味，鲜香味美。

所属菜系：其他

炒肉丝拉皮

原料:

猪瘦肉500克。香菜10克、鸡蛋1个、木耳10克、葱头15克、黄瓜20克。精盐10克、芝麻油20克、芝麻酱25克、醋15克、蒜15克、花生油25克、酱油10克。

制作方法:

将猪瘦肉洗净切成细丝，葱头洗净切成丝，香菜梗拆洗干净切成3.5厘米长的段，黄瓜、鸡蛋皮、木耳均切成丝。炒锅内放入花生油，中火烧至五成热（约125℃），放入肉丝炒至半熟，加酱油、葱头翻炒，加精盐、香菜段炒熟，淋上芝麻油翻匀，分盛两小盘内，湿淀粉调成稀糊，加精盐溶化，入沸水锅拉成2张粉皮，用清水浸泡、捞出后切成1厘米宽、5厘米长的条，放入盘中摆正，将黄瓜丝、木耳丝、蛋皮丝顺序放在粉皮上摆成为花色图案。芝麻酱加入精盐，凉开水调成糊状，用酱油、醋、蒜泥、芝麻油对成汁，浇在粉皮上。同炒肉丝一并上桌即可。

特点:

肉丝滑软脆嫩，香美醇厚，拉皮色白透明，凉爽柔软，调和酸香等口味，食之令入爽快，是盛夏之佳肴。

所属菜系：鲁菜

炒胡萝卜酱

原料:

瘦猪肉300克，胡萝卜100克，豆腐干1块，海米10个，黄酱6克，酱油3克，米酒3克，熟猪油50克，玉米粉（湿）6克，香油3克，味精、姜末、食盐各适量。【来源】民间方

制作方法:

1.肉切成0.5见方的小丁，胡萝卜也切0.5厘米小丁放油锅中炸一下。2.豆腐干切与萝卜同样方丁，海米用开水泡好待用。3.炒锅放火烧热加油，将肉丁放入锅内煸炒，视肉丁内水分炒出，放葱，姜末及黄酱炒2~3分钟，待酱到肉中出酱味，加入海米，豆腐干，胡萝卜丁，料酒，酱油，味精等原料，锅内汁干时，加入少许高汤或清水，勾芡，淋入香油，搅均匀即成。

特点:

养血益气，延年益寿，适宜于正常人或病后体虚调养之用。

所属菜系：其他

炒胡萝卜酱

原料:

瘦猪肉300克胡萝卜100克豆腐干1块海米10个黄酱6克酱油3克料酒3克熟猪油50克玉米粉(湿)6克香油3克味精葱末姜末食盐各适量

制作方法:

(1)把胡萝卜、豆腐干切成0.66厘米见方的丁；把瘦猪肉切成肉丁；海米用水泡透；将胡萝卜用熟猪油炸透捞出。(2)把锅放到武火上烧热后倒入熟猪油，随即放入切好的肉丁进行煸炒；待肉丁内的水分渐少，锅内响声增大时，把锅移到文火上；到响声变小，肉的水分已尽，再移到武火上，炒到肉的颜色由深变浅时，即放入葱末、姜末和黄酱；待酱渗到肉中放出酱味时，加入料酒、味精、酱油，稍炒一下加入胡萝卜、豆腐丁海米等，再炒一下，淋上香油，炒匀即成【用法】可每日佐餐食用

特点:

【功效】养血益气，延年益寿，适宜于正常人或病后体虚调养之用

所属菜系：浙江菜

炒腰花

原料:

猪腰1付，木耳片、胡萝卜片、小黄瓜片各适量，葱姜煮汁一锅，蒜茸、姜、酒、酱油各适量

制作方法:

"制法:

1.猪腰去筋，浸水，待涨起后取出，在光滑面切交叉刀纹，再切成大斜薄片，再次放入清水中浸泡20分钟后捞出。

2.葱姜煮汁烧滚，将猪腰倒入烫半分钟立即捞起放入清水中浸10分钟，捞起后用蒜茸、姜、酒、盐拌匀。

3.炒锅入油，先放入木耳炒3分钟，再放入猪腰，加盐、糖、味精、酱油，翻炒1分钟即可。

功效：补肾，聪耳，健脑，增力。

特点:

补肾，聪耳，健脑，增力

所属菜系：其它菜系

炒芙蓉肚

原料:

净牛肚仁300克, 鸡蛋清30克, 胡萝卜6克, 黄瓜6克, 牛奶6克。
鸭油800克(实耗80克), 湿淀粉8克, 料酒3克, 盐适量, 味精3克, 葱花2克, 姜汁1克。

制作方法:

(1) 有凉水把牛肚仁浸泡10分钟左右, 顺着肚纹用坡刀片成长4厘米、宽3厘米的薄片, 洗干净沥干水, 加入湿淀粉(6克)、鸡蛋清和盐, 搅均匀。(2) 把胡萝卜洗干净, 切成长3厘米、宽1厘米的片, 放在开水中焯透。(3) 把黄瓜洗干净后, 切成长3厘米、宽1厘米的片。(4) 将炒勺放在旺火上烧热, 倒入鸭油烧到4~5成热, 下入已浆好的肚片, 快速翻炒15~20秒钟, 倒出来沥净油。(5) 炒勺放在旺火上, 倒入鸭油(18克)加入葱花, 恰要炸黄时, 将黄瓜、胡萝卜片放入煸炒几下, 再加入肚片牛奶、料酒、姜汁、味精等炒几下后, 淋上湿淀粉(2克调稀)勾芡, 再淋上鸭油(12克), 颠炒几下即成。

特点:

红绿白三色相混, 显得特别?

所属菜系: 其他

炒芙蓉蟹

原料:

熟蟹肉 3 0 0 克，鸡清 3 只，熟笋肉 5 0 克，湿香菇 1 5 克，葱白、精盐味精、胡椒粉、猪油、芝麻油各适量。

制作方法:

制法:

1、将香菇、葱白切粒，下鼎炒香，笋肉切片，加入蟹肉、鸡蛋清、精盐、味精、胡椒粉、搅匀待用。

2、烧热炒鼎放入猪油，把拌好的蟹肉倒入鼎，用勺翻动几下，随即起鼎，淋上芝麻油即成。

特点:

芙蓉洁白，蟹肉鲜嫩、香郁。

所属菜系：闽菜

炒芙蓉蟹

原料:

熟蟹肉 3 0 0 克，鸡清 3 只，熟笋肉 5 0 克，湿香菇 1 5 克，葱白、精盐味精、胡椒粉、猪油、芝麻油各适量。

制作方法:

1、将香菇、葱白切粒，下鼎炒香，笋肉切片，加入蟹肉、鸡蛋清、精盐、味精、胡椒粉、搅匀待用。2、烧热炒鼎放入猪油，把拌好的蟹肉倒入鼎，用勺翻动几下，随即起鼎，淋上芝麻油即成

特点:

芙蓉洁白，蟹肉鲜嫩、香郁

所属菜系：粤菜

炒芙蓉蟹黄

原料:

熟蟹黄 100 克，味精 15 克，鸡蛋清 6 个，湿淀粉 40 克，料酒 15 克，高汤 15 克，熟猪油七十克，毛姜水五克，精盐一克，火腿末少许。

制作方法:

"将大块熟蟹黄改刀后放碗内，加味精、绍酒、毛姜水爆好备用。将鸡蛋清放人大碗内，加入味精、精盐、高汤、湿淀粉，绍酒共同搅匀，再把煨好的蟹黄放入备用。油勺上火，用热勺温油，

把大碗内备用的蛋清蟹黄倒入勺内，用手勺轻轻推动，待成芙蓉片浮起成形后，盛入盘中，撒上

特点:

蟹味突出，芙蓉细腻滑嫩，清淡适口，色泽雪白，营养丰富。

所属菜系: 其他

炒芹菜

原料:

芹菜400克，猪肉75克，花椒20粒，油5克，盐、味精、料酒、白糖各适量

制作方法:

1、将猪肉切丝后上浆；芹菜择去叶，洗净，切成寸段待用。2、炒锅上火，烧热后放肉划熟，盛出待用。3、炒锅上火，烧热后，放入油，油热后放花椒，煸出香味即捞出花椒不要，放肉丝、芹菜、料酒、盐、味精、白糖翻炒数下，即可出锅。

特点:

清香脆嫩，家常便菜

所属菜系：其他

炒茄丝

原料:

原料: 茄子一个 番茄一个 葱一根 蒜两瓣 调料: 盐 味精 花生油 料酒

制作方法:

锅内放油烧热, 下入葱丝 (葱切丝) 蒜 (蒜用刀拍一下) 爆香, 下入切好的茄丝 (茄子切成粗丝), 然后依次下入料酒、盐、味精、蕃茄丝 (蕃茄切粗丝)。翻炒即成。

特点:

咸香, 略带酸味, 清素利口, 适用于家庭早餐或午餐下酒。

所属菜系: 浙江菜

炒莴笋

原料:

肉100克，莴笋300克调料：绍酒1小匙，精盐1小匙，白糖1小匙，淀粉1中匙，味精1／2小匙，色拉油1中匙

制作方法:

①肉切成片，用绍酒、白糖、淀粉和少量精盐、味精拌和。②莴笋切成片，用余下盐腌渍10分钟，去水后与肉片拌和。③把②装入盘内，加入色拉油，高火4分钟即可。中途搅拌一次。

特点:

所属菜系：其他

炒菠菜

原料:

菠菜500克，精盐7克，味精2克，蒜泥10克，熟花生油 50克。

制作方法:

1.将菠菜洗净，切成5厘米长的小段； 2.锅上火烧热，放入菠菜煸炒几下，放精盐、花生油、蒜泥，再炒3分钟，菠菜软嫩，略有汤汁时，投入味精，拌和均匀，装盘即成。

特点:

沪菜

所属菜系：沪菜

炒菠菜

原料:

菠菜二斤；食油一两；白糖二钱；酱油八钱（或精盐四钱）；味精十粒；葱花二钱；花椒十粒

制作方法:

"先将菠菜摘去黄叶，削去根毛，洗净，直刀切成寸段。再把炒锅置于旺火上，倒入油烧热至九成，炸入花椒，见稍有青烟时炸入葱

花，随即将菠菜倒入翻炒，约半分钟左右菠菜快熟时倒入酱油、白糖再炒一下，最后放味精起锅装盘。

特点:

墨绿鲜嫩，制做简便。

所属菜系：其他

炒萝卜

原料:

萝卜，酱油、鸡粉、盐、淀粉、葱花、姜末、蒜末各适量。

制作方法:

1、将萝卜洗净，去皮，切块、切丝、切条都成；将酱油、鸡粉、盐、淀粉加适量水拌匀成调味汁待用。2、炒锅上旺火，加适量油烧热，投入萝卜煸炒至八成熟时盛出待用。3、锅中再放油烧热，爆香葱姜蒜，将调味汁和萝卜同时放入拌炒，再放入少量熟食油炒匀即可。

特点:

"味道爽口,内含丰富营养.

所属菜系: 浙江菜

炒葱椒鸡

原料:

鸡 1 只 (约 1 2 5 0 克) , 青葱末 3 0 克, 川椒末 5 克, 猪油 7 5 0 克 (耗 5 0 克) 芝麻油、味精、精盐、湿淀粉各适量

制作方法:

"将鸡杀血去毛洗净,脱骨拆净肉加上花刀法,切成块状,然后摸上淀粉水,下鼎炸熟捞出,将川椒末和青葱末炒酥,再把炸好的鸡肉投入翻炒,加入味精、胡椒粉、精盐、芝麻油,用少许淀粉水勾薄糊,起鼎装盘即成。(盘的周围用真珠花菜叶炸酥拼盘)。

特点:

色泽淡黄、肉滑鲜嫩、葱椒香味浓郁

所属菜系: 粤菜

炒虾仁腰果仁

原料:

虾仁200克，腰果仁50克，油1000克（约耗100克），料酒25克，醋15克，盐2克，味精7克，鸡蛋30克，水淀粉25克，面适量，葱花、蒜片各2克，香油10克，汤少许。

制作方法:

1、虾仁放碗里，加鸡蛋、淀粉、面，抓匀糊。2、锅坐油先炸腰果，捞出，再放虾仁划开，停片刻倒出。原锅放油、葱、蒜、烹料酒，加醋、盐、味精、汤、倒虾仁、腰果、颠锅，淋香油，出锅即成。操作关键:炸腰果时要注意油温，轻炸，不要炸过火。

特点:

清汁，鲜嫩脆，咸香。

所属菜系: 浙江菜

炒虾腰

原料:

虾仁（165克）、猪腰（250克）、冬笋（80克）、水发冬菇（45克）、鸡蛋白（1只）、绿叶菜（45克）、葱段、白糖、菱粉、酱油、黄酒、味精、麻油

制作方法:

1、猪腰洗净，揭去外皮，用刀冲开，去净腰臊，拉成条，再切成小象眼丁，泡净血水，搥干装入盘内。虾仁用清水淘净，搥干，香菇、玉兰片改成小象眼片。2、蛋清、粉芡调成糊，将虾仁、腰丁下入叠匀。3、锅放火上，热锅凉油将叠好糊的腰丁虾仁散开下锅，用勺蹀开，即出锅滗油。锅内留油少许，放火上，将香菇、玉兰片、青豆、姜米、盐水、头汤、粉芡、味精、料酒对成的汁下入，汁沸下入虾仁、腰丁，翻二三次身，装盘即成。

特点:

(沪菜)

所属菜系: 沪菜

炒虾蟹

原料:

主料 大虾仁250克, 蟹黄、蟹肉各100克, 鸡蛋清30克, 香菜末2克。调料 熟大油700克(实耗约50克), 料酒25克, 盐3克, 味精5克, 葱、姜末各10克, 湿淀粉6克, 胡椒粉1克, 酱油少许。香醋2克。

制作方法:

(1) 将大虾洗净, 沥干水后放在碗中, 先用味精、盐拌一拌, 再用蛋清、湿淀粉挂浆, 然后放入5成热的大油炒勺中划熟倒出。(2) 将大油、葱姜末倒入热油勺中煸炒后, 把蟹黄、蟹肉下入, 而后加入酱油、味精、盐和料酒, 炒透后倒入虾仁, 翻炒几下, 取出盛盘。盘底放有香醋, 撒上胡椒粉, 盆两侧放上香菜末即成。

特点:

色泽金黄, 味特鲜美, 宴客佳肴, 遐迩驰名。

所属菜系: 江苏菜

炒蚶子

原料:

鲜蚶肉250克，罐头竹笋15克，蘑菇15克，花生油40克，大葱15克，生姜10克，大蒜5克，料酒15克，味精1.5克，酱油10克，精盐3克，淀粉15克，鸡汤50克，芝麻油10克，水发木耳15克

制作方法:

1、将蚶肉取出中，洗净，切成厚3毫米的片；竹笋和蘑菇切丝；水发木耳去蒂根，洗涤净，撕成小片；葱、姜、蒜去皮，洗净，均切末 2、再将蚶肉、竹笋、蘑菇、水发木耳用沸水焯一下，捞出，控干，待用 3、炒锅放入花生油，烧五成热时，入葱末，姜末、大蒜末煸炒出香味，倒入蚶子肉、竹笋、蘑菇、水发木耳，颠炒后加入料酒、味精、酱油、盐、鸡汤、翻炒几下，调好口味，放入少许水淀粉勾芡，烧开后，淋上芝麻油，出锅，入盘，即可

特点:

蚶肉郁浓，味鲜肉嫩，脆香爽口

所属菜系：韩国

炒蜇血

原料:

海蜇血（700克）、葱段（45克）、黄酒（6.5克）、白糖（125克）、酱油（25克）、醋（40克）、菱粉（45克）、麻油（6.5克）

制作方法:

一、将蜇血切成块子，放入冷水内浸约一天，以拔去咸味，取出，压干水分。二、开旺火大热猪油锅，将蜇血放入锅内拉一下，倒出，滤去油。三、将黄酒、糖、醋、酱调和，倒入热锅，再将拉过的蜇血倒入略炒，立即加湿菱粉和葱段略炒，浇上麻油，翻一下起锅即好。

特点:

呈咖啡色，味脆嫩，为春秋季节的时令菜之一。

所属菜系：闽菜

炒蜇血

原料:

海蜇血（700克）、葱段（45克）、黄酒（6.5克）、白糖（125克）、酱油（25克）、醋（40克）、菱粉（45克）、麻油（6.5克）

制作方法:

一、将蜇血切成块子，放入冷水内浸约一天，以拔去咸味，取出，压干水分。二、开旺火大热猪油锅，将蜇血放入锅内拉一下，倒出，滤去油。三、将黄酒、糖、醋、酱调和，倒入热锅，再将拉过的蜇血倒入略炒，立即加湿菱粉和葱段略炒，浇上麻油，翻一下起锅即好。

特点:

呈咖啡色，味脆嫩，为春秋季节的时令菜之一。(福建菜)

所属菜系：闽菜

炒蟹黄油

原料:

蟹黄油（300克）、葱段（3克）、姜米（3克）、青蒜丝（3克）、黄酒（16克）、白糖、酱油、醋、味精、菱粉（12.5克）、清汤（100克）

制作方法:

一、将雌雄活清水蟹各1000克放在冷水锅内煮约十五分钟，取出，分别将蟹肉、蟹黄、蟹油成块地剔出。蟹肉另作别用，蟹黄油放在碗里不要弄碎。二、用猪油、葱、姜开锅用旺火略烧，随即下湿菱粉勾芡，浇上少许猪油和醋，翻一下即起锅装盘，撒上少许青蒜丝即好。

特点:

“蟹黄油”是农历九月、十月的当令菜，既香又肥，色金黄带红。
(沪菜)

所属菜系：沪菜

炒血糯

原料:

血糯100克，白糯米、绵白糖各150克，青梅干、红绿瓜丝各10克，蜜枣、桂圆肉、湿淀粉各15克，熟猪油100克，甜桂花少许。

制作方法:

一、将血糯和白糯米淘洗干净，放入清水中浸一二小时，捞入容器中，加水的50克左右，上笼蒸30分钟至熟，取出冷却。也可以入锅加水适量，烧成硬饭（饭粒要松而硬结，切勿糊烂），取出冷却。
二、炒锅洗净上火，放熟猪油75克，倒入开水50克左右，加白糖溶化，下湿淀粉勾薄芡，将血糯米饭倒入炒透，最后放入青梅、红绿瓜丝、蜜枣、桂圆肉、甜桂花，炒和均匀，浇上熟猪油25克，起锅倒入汤盘内即成。掌握关键：①常熟血糯属（米山）型稻，糯性不足，必须与白糯米相配烹制，使之软糯适中。②在下锅烹制前，先将糖油汁烧浓，再下糯米炒透，加配料出锅。③注意切勿粘锅炒焦

特点:

色泽鲜艳，血糯韧硬，白糯软润，甜美细腻，香味浓郁。

所属菜系：江苏菜

炒西红柿

原料:

西红柿一斤；食油三钱；酱油二钱；葱花一钱；蒜三瓣切片；大料几粒；白糖三钱；盐二钱

制作方法:

将西红柿去蒂洗净，在开水中烫过去皮，直刀切在两瓣，再滚刀切成菱形块。把炒锅置旺火上，烧热油，炸入大料出味，再炸入葱花、蒜瓣稍炸，倒入西红柿翻炒，最后加入酱油，白糖、盐炒匀即成。

特点:

酸甜可口，宜佐饭食。

所属菜系：浙江菜

炒西红柿

原料:

西红柿一斤；食油三钱；酱油二钱；葱花一钱；蒜三瓣切片；大料几粒；白糖三钱；盐二钱

制作方法:

"将西红柿去蒂洗净，在开水中烫过去皮，直刀切在两瓣，再滚刀切

成菱形块。把炒锅置旺火上，烧热油，炸入大料出味，再炸入葱花、蒜瓣稍炸，倒入西红柿翻炒，最后加入酱油，白糖、盐炒匀即成。

特点:

酸甜可口，宜佐饭食。

所属菜系：其他

炒豆腐松

原料:

老豆腐500克，酱瓜40克，酱姜35克，虾米15克，葱花10克，酱油5克，白糖1克，精盐3克，味精2克，芝麻油5克，花生油70克。

制作方法:

- 1.老豆腐切成大块，放入开水锅中，加入1克盐，加盖，在中火上，将豆腐烧到起孔，捞出，放入盆里，划上几刀，沥干水分，片去表面老皮；酱瓜、酱姜用冷水浸泡，漂去咸味切成细丝；虾米切成细末。
- 2.炒锅置中火上，放入50克花生油，烧热，下豆腐，用铁勺不断煸炒，到豆腐干燥呈金黄色时，下入酱瓜丝、酱姜丝、虾米末、葱花，煸炒出香味后，再加入花生油、酱油、精盐、白糖、味精煸透入味，淋上芝麻油即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

炒豆腐脑

原料:

嫩豆腐500克，水发海米50克，咸雪里蕻25克

制作方法:

雪里蕻洗净，挤干切末，海米切末，青蒜苗切段，嫩豆腐片去皮制成泥，油烧至6成热，放葱姜末炆锅，再放入豆腐泥，海米，雪里蕻，精盐，料酒，炒3分钟装盘，撒上葱段即成

特点:

所属菜系：鲁菜

炒豆腐脑

原料:

嫩豆腐500克、水发海米50克、咸雪里蕻25克。

制作方法:

1.雪里蕻洗净，挤干切末，海米切末； 2.青蒜苗切段，嫩豆腐片去皮制成泥； 3.油烧至6成热，放葱姜末呛锅，再放入豆腐泥，海米，雪里蕻，精盐，料酒，炒3分钟装盘，撒上葱段即成。

特点:

"滋味鲜美,山东菜.

所属菜系：浙江菜

炒豆腐脑

原料:

南豆腐，清汤，绍酒，鸡油，玉米粉，盐，熟猪油，葱，姜，味精。

制作方法:

将葱，姜切成碎末，豆腐用清水洗净沥干，炒锅上火，倒入熟猪油，烧至四五成热，放入葱，姜末稍炒，随即将豆腐放入搅碎，炒两三分钟，用铁勺不断搅拌，然后加盐，酒，清汤，味精，搅成羹状，用湿玉米粉勾芡，淋入鸡油即成。

特点:

色白羹稠，入口即化，葱香味浓，适宜老年人食用。

所属菜系：京菜

炒豌豆

原料:

主料: 豌豆角200克。辅料: 素火腿25克、水发香菇25克、熟笋肉25克、湿淀粉15克、芝麻油10克、熟菜油20克、精盐2克、料酒15克、味精1.5克。

制作方法:

豌豆用沸水焯一下，过凉。素火腿、香菇、笋均切丁待用。炒锅置火上烧热，下菜油25克，放入豌豆略偏，加入香菇、笋丁再加料酒、精盐和沸水150克，待汤汁收浓到2/3时。放入素火腿丁，加味精，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，起锅装盘即成。

特点:

色泽艳丽，鲜嫩爽口，清香宜人。

所属菜系: 浙江菜

炒豌豆夹

原料:

豌豆夹500克，姜、葱、盐、青椒、红椒、白酱油、糖、醋、味精、麻油各适量。

制作方法:

1.将豌豆夹洗净，加少许盐爆腌；姜、葱切末；青椒、红椒切丝。2.将锅烧热，加油，投入葱姜末煸透，再下青、红椒丝，随即将豌豆夹挤掉水，如果略煸后加白酱油、糖、醋，继续煸炒至熟，放少许味精、麻油即可。

特点:

川菜

所属菜系：川菜

炒贻贝

原料:

贻贝肉250克，罐头竹笋15克，蘑菇15克，水发木耳15克，油菜心15克，花生油35克，酱油15克，料酒10克，味精1.5克，淀粉15克，精盐1.5克，辣椒面0.5克，大葱5克，大蒜5克，生姜5克

制作方法:

1、贻贝去壳，洗净 2、竹笋、蘑菇和油菜封锁切片；水发木耳撕成小片；葱、姜、蒜去皮，洗净，均切末 3、将贻贝、竹笋、木耳、蘑菇和油菜片分别用开水氽一下，捞出 4、炒锅烧热，放入花生油，烧五成热时，放入葱、姜、蒜和辣椒面煸炒出香味，再投入贻贝肉、竹笋、木耳、蘑菇和油菜，翻炒后，用酱油、料酒、味精调好口味，淋少许水淀粉勾芡，烧开即可

特点:

色彩鲜艳，味清可口，贻贝脆嫩

所属菜系：韩国

炒里脊

原料:

"猪里脊肉150克,料酒15克,精盐1.5克,白糖25克,醋15克,酱油10克,葱姜末少许,湿淀粉40克,花生油500克(约耗40克),清汤100克。

制作方法:

1.用刀将猪里脊肉片成3分厚的大片,上面剖上十字花刀,切成长1寸的滚刀块放入碗中,加入料酒精盐各少许腌5分钟,放入30克湿淀粉,将猪里脊肉块裹满糊。2.碗中放入料酒、精盐、白糖、醋、清汤和湿淀粉,调匀即成抓炒汁。3.坐煸锅,注入花生油,烧至七成热,逐块下入猪里脊肉块,炸至金黄色捞出,控净油。4.煸锅留底油,放入葱姜末略炸,随即注入抓炒汁,炒至汁发稠时,放入猪里脊肉块,翻炒均匀,淋上少许热花生油,即可出锅。

特点:

所属菜系: 满汉全席

炒里脊丝

原料:

猪里脊丝250克。熟笋丝25克。味精2克、绍酒10克，葱段05克、精盐2.5克、姜0.5克、湿淀粉25克、蛋清1个（重约25克）、熟猪油500克（实耗油75克）、白汤25克。

制作方法:

肉丝用蛋清。精盐1.5克、湿淀粉20克上浆拌匀。炒锅置中上下油烧至三成热（约66℃）时，把里脊丝入锅中划开，呈白玉色时倒入漏勺沥油。锅内留底油15克，放葱姜煸至出香味，再将笋丝入锅，加入绍酒、白酒、味精和精盐1克，用湿淀粉5克勾芡，放入里脊丝炒匀，淋上猪油15克出锅即成。

特点:

肉丝洁白鲜嫩，笋丝鲜嫩清香，滑爽利口

所属菜系：浙江菜

炒金银鹅片

原料:

用料: 鹅片125克, 花扣100克, 菜远300克, 鸡蛋白1个。调料: 姜花10片, 蒜茸3茶匙, 湿淀粉0.5汤匙, 精盐3茶匙, 胡椒粉、味精各1茶匙, 麻油2茶匙, 花生油500克。

制作方法:

"将鹅片用蛋白、湿淀粉拌匀。将菜远放在锅中, 加一些精盐, 溅入滚水将菜远焯至近熟, 滤去水分。炒锅内放油, 待油烧至三成热, 将鹅片放入炒锅内拉油至五成熟, 放入花扣后随即倾在

笊篱里沥油。把炒锅放回炉上, 将姜茶、蒜茸、菜远放在锅中炒匀, 加入鹅片、花扣, 用湿淀粉

特点:

此菜形如金银, 味美可口

所属菜系: 其他

炒铁雀头脯

原料:

铁雀二十只。净白果肉25克、栗子肉50克、青豆20克、青菜心30克。葱末25克、姜片20克、蒜头末6克、酱油20克、精盐3克、白糖10克。醋5克、花生油500克（实耗油100克）。

制作方法:

将铁雀从胸脯划一刀，剥去皮，取胸脯肉（去胸膜）、雀头（斩去嘴），一起放入碗中，加鸡蛋清，湿淀粉抹匀。将青菜心洗净，切成2厘米的段，白果肉和栗子肉放入沸水中煮3分钟，捞出切成薄片。炒锅上火烧热，放入花生油烧至四成热（约100℃）时，放入雀脯肉炸至变色，捞出沥油。待油温升至七成热（约175℃），投入葱末、姜末、蒜头末煸香，再放入青豆、栗子片、白果片、青菜心煸炒，放入雀头、脯肉，再加酱油、精盐、白糖、醋炒匀，起锅装盘即成。

特点:

雀脯香嫩，雀头酥脆，配料软糯，佐酒最佳。

所属菜系：江苏菜

炒雪冬

原料:

主料 雪里蕻75克，冬笋125克。辅料 水淀粉、酱油、花椒水、绍酒、味精、葱、姜、猪油、鸡汤。

制作方法:

1、将雪里蕻梗切成末，用水洗两次。冬笋去净笋衣和笋根，切成较厚的片，用水洗一下。葱切葱花。姜切成末。2、勺内放猪油50克，放入葱、姜炸锅，加冬笋炒一下，再放雪里蕻煸炒，加酱油、绍酒、鸡汤、花椒水，盖上盖，移在小火上焖十分钟，揭去盖，放入味精，翻炒一下即成。

特点:

清淡鲜脆，是送饭的好菜。

所属菜系：东北菜

炒青椒肝丝

原料:

主料 猪肝200克、青椒50克。辅料 香油5克、酱油12克，精盐2克，醋3克，料酒5克，白糖6克，淀粉15克；葱、姜末各4克，植物油300克（实耗30克）

制作方法:

1.将猪肝洗净，切成0.7厘米粗的丝；青椒切成丝。2.将猪肝丝放入碗内，加入淀粉10克抓匀，下入四五成热的油内滑散，捞出沥油。3.将锅中油倒出，留油少许，下入葱、姜末略炸，放入青椒丝，加入料酒、酱油、白糖、精盐及少许水，烧开后用水淀粉勾芡，倒入猪肝丝，淋醋、香油拌匀即成。

特点:

此菜甜中带咸微有醋香。含有丰富的铁、蛋白质及维生素a、b12，常食可补血缺铁性贫血的幼儿食用效果极佳

所属菜系：其他

炒面包虾仁

原料:

虾仁200克，面包75克，油1500克（约耗100克），料酒30克，醋10克，盐2克，味精7克，葱花2克，鸡蛋30克，水淀粉50克，面少许，香油10克，汤适量。

制作方法:

1、虾仁放碗里，加鸡蛋、淀粉、面，抓匀糊。面包改斜象眼片，过油炸黄，捞到盘里。2、用碗对汁：料酒、醋、盐、味精、葱、淀粉、汤。3、锅坐油，等油五成热，放虾仁划开，停片刻倒出。原锅放油，倒虾、汁，颠锅，淋香油，盖在面包上。操作关键: 面包炸焦脆。汁适当多点

特点:

虾仁玉白鲜嫩，面包金黄焦脆，熘汁香郁适口。

所属菜系：浙江菜

炒面线

原料:

面线（又称线面）500克，精肉50克，鲜虾100克，干扁鱼30克。熟冬笋50克，香菇5朵，红萝卜半根，葱白2根，精盐、味精、香油少许，上汤400克，花生油500克（约耗150克）。

制作方法:

1.锅置旺火上，下花生油烧六成热时，将面线投入炸成金黄色时捞起，放入沸水锅回软，去盐味和油渍，捞起待用。

2.精肉、冬笋、香菇、红萝卜、干扁鱼、葱白切丝，鲜虾洗净剥壳另用，虾肉也切成丝。虾壳洗净加上汤100克烧成虾壳汤，过滤待用。

3.锅置旺火上，放入少许花生油，烧热后入肉丝、冬笋、香菇、红萝卜丝稍炒后加入虾壳汤、上汤，投入过油的线面，炒几下，加葱白、扁鱼丝，淋上香油、胡椒粉即成。

特点:

所属菜系：川菜

炒韭菜

原料:

韭菜一斤半；食油一两；盐四钱

制作方法:

"把韭菜拣净，用清水冲洗几遍，控去水分，直刀切成寸段。再把油锅置旺火上，倒入食油烧热至八成，把韭菜倒入煸炒，撒

入盐，煸炒至熟即起锅装盘。注意，炒韭菜不要加盖，否则容易发黄，失去风味。另外，韭菜是配菜，可以同豆腐干丝、绿豆芽、肉丝等同炒。

特点:

韭香味浓，宜佐饭食。

所属菜系：其他

炒香榧子

原料:

榧子30~40个。

制作方法:

"【制作方法】

每年10—11月间榧子成熟时采摘，除去肉质外皮，取出种子，晒干；再将榧子仁微炒，至外表褐色、内仁黄色、发出焦香味为度，榧仁即可食用。

【本品特点】

功用为杀虫消积。用于虫积腹痛、小儿疳积、便秘等症和排除肠道中钩虫及其虫卵等症。

特点:

榧子仁味香，可口。

所属菜系： 其它菜系

炒香舌片

原料:

猪舌500克。酸枣仁50克。姜10克、葱15克、花椒3克、料酒15克、卤汁450克、香油10克、味精1克、盐3克、冰糖25克。

制作方法:

将酸枣仁（生熟均可）捣碎，用水煮两次，收取药汁700毫升。将猪舌洗净。切成两段，放入药汁中。把姜葱洗净拍破，与花椒一起下锅同猪舌同煮。煮至舌头七成熟时，打去浮沫，取出猪舌稍晾。将卤汁倒入锅中，炆火烧沸，再将猪舌放入卤锅中卤至熟透捞起。取适量卤汁倒入锅中，加冰糖、味精、盐在炆火上收成浓汁，加料酒，均匀地抹在猪舌上，再抹上香油，切片装盘即成。

特点:

色泽红润，肉质酥烂，甜酸适口，并具有养肝宁心，安神止汗之功效。

所属菜系：川菜

炒鲜莴笋

原料:

莴笋500克，植物油30克，精盐4克，花椒10粒，葱花3克。

制作方法:

1.将莴笋去掉笋叶和皮，洗净，从笋的斜面切成3厘米长的薄片放入盆中，用开水烫一下，用凉水过凉，控干水分。2.炒锅置于火上，放入植物油烧热，放入花椒，炸至九成熟，将花椒取出，放入葱花稍炸，随即放入莴笋，翻炒均匀后，加入酱油、精盐，炒拌均匀，即可出锅。

特点:

色碧绿，味鲜香。

所属菜系：浙江菜

炒鸡丝

原料:

鸡750克。鸡蛋一个、水发玉兰片25克。精盐3克、绍酒20克、味精1克；青蒜5克、湿淀粉25克、猪油100克。

制作方法:

鸡脯肉剔去筋膜，片成厚0.2厘米的片，再切成长5厘米的丝。加蛋清、。精盐、湿淀粉拌匀入味，水发玉兰片切成3.5厘米长的丝，甩开水焯过。青蒜切成3.5厘米长的段。炒锅放猪油，烧至五成热（约110℃），下入鸡丝划开，至八成熟、（约176℃）对捞出，锅内留油，放玉兰片丝、青蒜段稍微一煽，倒进鸡丝，再放清汤、精盐、绍酒。味精，颠翻出锅即成。

特点:

颜色洁白，质地细软滑爽，口味清淡鲜嫩。

所属菜系：鲁菜

炒鸡丝蜇头

原料:

净鸡脯肉350克、海蜇头150克。鸡蛋一个（重约50克），精盐4克、味精1克，绍酒25克）醋3克、胡椒粉3克、湿淀粉15克、花生油100克、葱10克、姜丝10克、香菜5克、鸡油100克。

制作方法:

(1)净鸡脯肉去净筋膜，片成0.2厘米厚的片，再切成0.15厘米宽的丝放碗中）加鸡蛋清、精盐、湿淀粉拌匀上浆。(2)海蜇头片成厚0.3厘米的片，再切成丝，用清水反复调洗后，入80℃的热水中一氽捞出。(3)碗内放鸡汤、精盐、味精、绍酒、醋。胡椒面、湿淀粉对成汁。(4)炒锅放花生油，烧至四成分（约100℃），放鸡油划油，捞出。锅内留少许油烧至五成热（约125℃）。放葱丝、姜丝炸出香味，立即放入鸡丝、蜇头丝、香菜段及碗内芡汁。急速颠翻，淋鸡油即成。

特点:

色白如雪。蜇头清脆，鸡丝滑嫩，酸、辣、咸鲜俱备，佐酒、下饭皆宜。

所属菜系：鲁菜

炒鸡丝蜇头

原料:

净鸡脯肉350克、海蜇头150克。鸡蛋一个（重约50克），精盐4克、味精1克，绍酒25克）醋3克、胡椒粉3克、湿淀粉15克、花生油100克、葱10克、姜丝10克、香菜5克、鸡油100克。

制作方法:

净鸡脯肉去净筋膜，片成0.2厘米厚的片，再切成0.15厘米宽的丝（放碗中）加鸡蛋清、精盐、湿淀粉拌匀上浆，海蜇头片成厚0.3厘米的片，再切成丝，用清水反复调洗后，入80℃的热水中一氽捞出。碗内放鸡汤、精盐、味精、绍酒、醋。胡椒粉、湿淀粉对成汁。炒锅放花生油，烧至四成分（约100℃），放鸡油划油，捞出。锅内留少许油烧至五成热（约125℃）。放葱丝、姜丝炸出香味，立即放入鸡丝、蜇头丝、香菜段及碗内芡汁。急速颠翻，淋鸡油即成。

特点:

色白如雪。蜇头清脆，鸡丝滑嫩，酸、辣、咸鲜俱备，佐酒、下饭皆宜。

所属菜系：鲁菜

炒鸡什件

原料:

"鸡胗肝净350克，干木耳10克，青菜100克,大油80克，姜20克，葱25克，蒜20克，湿淀粉30克，料酒25克，酱油20克，盐5克，味精5克，醋3克，汤适量。

制作方法:

(1) 把鸡胗两面白色的皮去掉切成片，肝片成片。随之将鸡胗、肝用料酒、酱油和盐腌好，浆些湿淀粉再拌些油。木耳用水发透择洗干净，青菜叶切段，茎切成片。葱、姜、蒜均切片。(2) 用酱油、料酒、味精、湿淀粉和葱姜蒜、汤在一起对成汁。(3) 用炒勺将油烧热后，随下鸡胗、肝翻炒，至将要熟时，把木耳、青菜倒入再继续翻炒，并将对好的汁倾入勺中，并翻炒均匀，滴几滴醋，起锅将菜盛入盘中即成。

特点:

味鲜醇香，鸡胗肝脆嫩。

所属菜系：川菜

炒鸡什件

原料:

主料 鸡胗肝净350克，干木耳10克，青菜100克。调料 大油80克，姜20克，葱25克，蒜20克，湿淀粉30克，料酒25克，酱油20克，盐5克，味精5克，醋3克，汤适量。

制作方法:

(1) 把鸡胗两面白色的皮去掉切成片，肝片成片。随之将鸡胗、肝用料酒、酱油和盐腌好，浆些湿淀粉再拌些油。木耳用水发透择洗干净，青菜叶切段，茎切成片。葱、姜、蒜均切片。(2) 用酱油、料酒、味精、湿淀粉和葱姜蒜、汤在一起对成汁。(3) 用炒勺将油烧热后，随下鸡胗、肝翻炒，至将要熟时，把木耳、青菜倒入再继续翻炒，并将对好的汁倾入勺中，并翻炒均匀，滴几滴醋，起锅将菜盛入盘中即成。

特点:

特点 味鲜醇香，鸡胗肝脆嫩。

所属菜系：川菜

炒鸡什件

原料:

鸡胗肝净350克，干木耳10克，青菜100克大油80克，姜20克，葱25克，蒜20克，湿淀粉30克，料酒25克，酱油20克，盐5克，味精5克，醋3克，汤适量。

制作方法:

作法(1)把鸡胗两面白色的皮去掉切成片，肝片成片。随之将鸡胗、肝用料油、酱油和盐腌好，浆些湿淀粉再拌些油。木耳用水发透择洗干净，青菜叶切段，茎切成片。葱、姜、蒜均切片。(2)用酱油、料酒、味精、湿淀粉和葱姜蒜、汤在一起对成汁。(3)用炒勺将油烧热后，随下鸡胗、肝翻炒，至将要熟时，把木耳、青菜倒入再继续翻炒，并将对好的汁倾入勺中，并翻炒均匀，滴几滴醋，起锅将菜盛入盘中即成。

特点:

味鲜醇香，鸡胗肝脆嫩

所属菜系：川菜

炒鸡什件

原料:

鸡胗肝净350克，干木耳10克，青菜100克。调料大油80克，姜20克，葱25克，蒜20克，湿淀粉30克，料酒25克，酱油20克，盐5克，味精5克，醋3克，汤适量。

制作方法:

(1) 把鸡胗两面白色的皮去掉切成片，肝片成片。随之将鸡胗、肝用料酒、酱油和盐腌好，浆些湿淀粉再拌些油。木耳用水发透择洗干净，青菜叶切段，茎切成片。葱、姜、蒜均切片。(2) 用酱油、料酒、味精、湿淀粉和葱姜蒜、汤在一起对成汁。(3) 用炒勺将油烧热后，随下鸡胗、肝翻炒，至将要熟时，把木耳、青菜倒入再继续翻炒，并将对好的汁倾入勺中，并翻炒均匀，滴几滴醋，起锅将菜盛入盘中即成。

特点:

味鲜醇香，鸡胗肝脆嫩。

所属菜系：川菜

炒鸡冠

原料:

鸡脯肉125克，鸡蛋清3个，大粉面25克，大头菜30克，葱丝5克，姜丝5克，蒜丝5克，精盐1克，韭黄25克，味精少许，白猪油250克（约耗50克）。

制作方法:

1.将鸡脯肉顺丝切成6厘米长的香柱丝，用清水泡去血污，捞出洗净水分，加入蛋清、粉面、精盐搅拌均匀。大头菜切成6厘米长的香柱丝，用开水氽软备用。2.炒锅置旺火上，加入猪油烧至三成热，放入鸡丝滑散捞出，控净油。炒锅留油少许，放入鸡丝、大头菜丝、韭黄段、葱、姜、蒜丝、精盐，调好口味，滴香油少许翻炒几下即成。

特点:

色泽雪白洁净，味感香鲜爽口，质地软脆不腻。

所属菜系：其他

炒鸡米

原料:

鸡脯肉750克、蛋清25克、冬笋20克、荸荠20克、菠菜梗20克。绍酒20克、精盐4克、味精1克、湿淀粉15克、葱10克、姜10克、猪油150克。

制作方法:

鸡脯肉剔去筋膜，切成0.4厘米见方的肉米，加蛋清、绍酒、精盐、味精、湿淀粉拌匀入味。冬笋、荸荠、菠菜梗切成0.4厘米见方的丁，放开水焯过，捞出。将绍酒、精盐、味精、湿淀粉放入碗内，勾成芡汁。炒锅内放入油中滑出备用。锅内留少许油，烧热后放入葱、姜末、烹出香味，迅速放入鸡肉末及配料，倒入芡汁颠翻，淋鸡油出锅即成。

特点:

"此菜白、黄、绿各色相间，谐调悦目,鲜咸滑嫩，软烂适口，最宜于老入儿童食用。

所属菜系：鲁菜

炒鸡脑

原料:

鸡脑（200克）、火腿（适量）、黄酒（75克）、浓汤（半小碗）、精盐（少许）、菱粉（少许）

制作方法:

一、将鸡头放入开水内煮约一小时，取出将鸡头剥开，挖出鸡脑放在盘中。二、起猪油锅，加浓汤半小碗和酒、盐烧开，再下鸡脑烩约三四分钟，随即调菱粉下锅勾米汤芡，起锅装在盘中央，三、另用火腿（口蘑、青豆、小菜心、草头等均可）下油锅炒好，镶在四周。

特点:

色美爽口带滋补功效。

所属菜系：淮阳菜

炒鸡脑

原料:

鸡脑（200克）、火腿（适量）、黄酒（75克）、浓汤（半小碗）、精盐（少许）、菱粉（少许）

制作方法:

一、将鸡头放入开水内煮约一小时，取出将鸡头剥开，挖出鸡脑放在盘中。二、起猪油锅，加浓汤半小碗和酒、盐烧开，再下鸡脑烩约三四分钟，随即调菱粉下锅勾米汤芡，起锅装在盘中央，三、另用火腿（口蘑、青豆、小菜心、草头等均可）下油锅炒好，镶在四周。色美爽口带滋补。

特点:

所属菜系：其他

炒鸭肠

原料:

主料鸭肠1公斤，青椒丝120克，青蒜段6克。调料香油6克，红辣椒油10克，葱姜油60克，料酒15克，盐26克，酱油10克，醋80克，味精2克，葱丝6克。

制作方法:

(1) 把鸭肠上的白油择干净，去掉盲肠、直肠，剖开洗干净。然后慢慢理顺，用根小线绳从肠子中间系上，放在盆里，加上盐(24克)、醋(75克)，浸泡一会，用手慢慢揉搓，待揉出白泡沫时，马上用水洗净。(2) 揉好后，把肠子放在开水里烫一烫，当烫到稍一卷缩起来、颜色变白时，尽快地捞出放进凉水中，解开线绳。(3) 等肠子泡凉后，捞出切成7~8厘米长的段，然后再放入开水里烫一下，沥净水分待用。(4) 把青椒丝、青蒜段和葱丝放在一起，加入料酒、酱油、盐、味精、醋调成清汁。(5) 把炒勺放旺火上，倒入葱姜油，烧到冒青烟时，加入调好的清汁，马上下入鸭肠颠炒10秒钟左右，再加入红辣椒油搅拌均匀，然后再滴入香油即成。

特点:

鸭肠白绿相间，汤汁油红润亮，质地清淡脆嫩，略有酸辣美味。

所属菜系: 其他

炒鹌鹑

原料:

鹌鹑2只萝卜200克菜油生姜葱醋食盐料酒味精各适量。

制作方法:

【制作】将鹌鹑放水中淹死后去毛和内脏，洗净血水，把它切成长、宽各1.6厘米的块；萝卜切成长3.3厘米、宽1.6厘米的块，备用将锅置武火上，放入菜油烧沸，将鹌鹑块下锅，用铝铲反复翻炒至肉变色，再将萝卜放入混炒，然后放入葱、生姜末、料酒、醋、盐，加水少许，煮数分钟，待鹌鹑肉熟即成。

【用法】食用时，可加入味精佐餐。

【功效】补肾气，壮腰膝，强身体。适用于肾虚腰痛及各种虚弱症。

特点:

所属菜系: 其它菜系

炒鹌鹑

原料:

鹌鹑2只、萝卜200克、菜油、生姜、葱、醋、食盐、料酒、味精各适量。【来源】经验方

制作方法:

"1.将鹌鹑放水中淹死后去毛和内脏，洗净血水，把它切成长、宽各1.6厘米的块；萝卜切成长3.3厘米、宽1.6厘米的块，备用。2.将锅置武火上，放上菜油烧沸，将鹌鹑块下锅，用铝铲反复翻炒至肉变色，再将萝卜放入混炒，然后放入葱、生姜末、料酒、醋、盐，加水少许，煮数分钟，待鹌鹑肉熟即成。

特点:

补肾气，壮腰膝，强身体。适用于肾虚腰痛及各种虚弱症。

所属菜系：其他

炒鹌鹑松

原料:

"鹌鹑三只，瘦肉100克，肝肠75克，湿冬菇粒25克，鸡蛋黄75克，葱米5克，蒜茸0.5克,姜米1克,笋米450克,干生粉10克,湿蹄粉60克,芡汤0.5克,绍酒15克,老抽10克,辣椒粉2.5克,麻油2.5克,蚝油10克,生菜片二碟,猪油(或花生油)500克(耗油100克)。

制作方法:

1、把宰净的鹌鹑的头、脚、翼切下并去骨，头切为二半，再将头、脚、翼上干生粉，放进油镬中炸透候用。2、把鹌鹑、瘦肉、鸡油，分别剁烂，再混合成鹌鹑松，肝肠切成米粒般大校3、笋米用沸水滚过；挤1水分后，下镬用文火炒干。4、在芡汤中加入蚝油、老抽（5克）、胡椒粉、麻油、湿蹄粉（20克）调成碗芡。5、用鸡蛋黄、湿蹄粉（40克）与鹌鹑松拌匀，然后放进镬里炒香，再放入上汤、湿冬菇粒、葱米、蒜茸、笋米、姜米、加入老抽（5克）一起炒匀，溅入绍酒，加碗芡炒透，再下包尾油炒匀上碟，砌上头、脚、翼、与已消毒的生菜片二碟一起上席。

特点:

所属菜系：粤菜

炒麦穗花鱿

原料:

浸发鱿鱼400克,熟笋50克,湿香菇25克,猪油500克(耗75克),红辣椒、葱段、味精、鱼露、胡椒粉、芝麻油、绍酒、上汤、淀粉各少许。

制作方法:

制法:

1、将鱿鱼洗净,用竖刀从头部右上方斜着向下至尾部刻斜纹(刀距要密),把鱿鱼调转,再由尾部右上方斜着刀向下刻斜纹,每距3厘米铲出一块。将香菇、辣椒切块。笋肉刻花后切成片。

2、将上汤、味精、鱼露、胡椒粉、芝麻油和淀粉水调成芡汁。鱿鱼和湿淀粉拌匀待用。

3、炒鼎烧热后,倒入猪油,烧至五成热时,放入鱿鱼过油,捞起沥去猪油。炒鼎下猪油,放入葱、笋、香菇、辣椒略炒,加入鱿鱼,烹入绍酒,用芡汁勾芡,最后加猪油25克拌匀即成。

特点:

爽脆鲜美、味馥,经过细致刀工,形似麦穗,故名。

所属菜系:粤菜

炒黄瓜片

原料:

嫩黄瓜一斤；食油八钱；花椒十粒；葱节二钱；红辣椒二个；酱油三钱；醋二钱；白糖一钱；味精十粒；水淀粉三钱；精盐二钱

制作方法:

1.黄瓜、荸荠洗净、切片；香菜、青蒜切末；冬笋切丁；蜂蜜、辣酱油和高汤拌匀、调成味汁待用。2.炒锅上火，加植物油烧热，投入青蒜末煸炒出味，随即倒入味汁烧开，放黄瓜片、荸荠片、香菜末和冬笋丁，颠翻炒匀，盛入盘内，再淋上少许辣酱油即成。

特点:

瓜片脆嫩，麻辣酸甜。

所属菜系：其他

炖加吉鱼

原料:

鲜加吉鱼800克。猪肉100克、鹿角菜50克、冬笋75克、鸡蛋100克、香菜段50克、面粉50克。花生油150克、葱15克、姜15克、绍酒25克、酱油10克、清汤250克、食醋20克、精盐5克、味精1克、芝麻油10克。

制作方法:

将加吉鱼去头，取出内脏，刮净鳞，去净鳍、尾，洗净，剁成大骰牌块。猪肉冬笋切成片。鹿角菜泡开择净。鸡蛋打碗内搅匀。炒锅内加花生油烧至七成热（约175℃）时，将鱼块沾上面粉，裹上鸡蛋液，入油中炸至八成熟捞出。另起油锅放入猪油烧热，用葱段、姜片煸炒几下，加入肉片、冬笋、鹿角菜煸炒，用绍酒一烹，加入酱油、清汤、食醋、精盐、味精烧开撇去浮沫，将鱼块投入锅内用小火炖约10分钟，淋上芝麻油盛入汤盘中，撒上葱丝香菜段即成。

特点:

鱼块香嫩，汤汁醇鲜，营养丰富。

所属菜系：鲁菜

炖双皮奶

原料:

鲜牛奶1千克 鸡蛋清200克 白糖250克

制作方法:

"制作方法:

1.锅架火上，放入牛奶和白糖拌匀，用小火煮。见奶热而不沸、白糖也已充分溶解，即要离火(只能煮熟，白糖溶化即可，而不能煮沸，否则，鲜牛奶中的蛋白质受高温变性凝固，就无法制做奶皮)。并将奶液分别倒入几个饭碗内，静置冷却，待各碗的奶表面上有一层薄奶脂凝成后，用细竹签沿碗边将奶皮挑起一角，将碗倾斜，使奶皮下的奶液流入另一容器，这样，奶皮就留在碗底。按此方法，把各碗奶液都流到另一容器里集中起来，只留下奶皮。

2.将蛋清放入容器，用捆绑起来的5根筷子，顺着一个方向高速搅打至蛋清呈乳白色胶状的泡糊，倒入集中奶液的容器，搅匀，用纱布过滤，去掉杂质，刮去面上的气泡，然后上屉架锅，用中火隔水炖，经过10分钟左右，便成炖双皮奶。

特点:

双层奶皮，洁白如霜，香甜可口，风味独特。

所属菜系: 甜品

炖口蘑龙凤珠

原料:

主料母鸡肉1.3公斤，口蘑25克，对虾肉500克，净菠菜芯10棵。
调料植物油900克(实耗约70克)，熟大油25克，味精、盐各10克，料酒、鸡油姜块各15克，葱段25克，奶汤1.5公斤。

制作方法:

"(1)将母鸡肉剁成三角块，放入烧至6成热的植物油炒勺中，稍炸后捞出沥油。虾肉切成厚片。口蘑泡后把泥沙洗去。(2)炒勺上旺火，把熟大油烧热，放入拍松的姜块煸炒，烹入料酒加入盐、奶汤，把鸡块和口蘑也放入汤内，而后改用小火炖烂。(3)然后将葱、姜拣出，再放入虾片，汤开后撇去浮沫，放入菠菜芯，淋入鸡油即成

特点:

汤色乳白，味道鲜美，肉质软嫩。

所属菜系：鲁菜

炖家野

原料:

仔母鸡、野鸡各一只。冬笋片35克、水发冬菇片25克、熟火腿片35克、淡菜25克、豌豆苗35克。绍酒50克、葱姜各25克、精盐15克。

制作方法:

将家、野鸡宰杀，褪毛去内脏洗净，肫肝留用。淡菜用温水浸泡至软，去杂物洗净。取砂锅一个，内垫竹箬，将两鸡胸脯朝上连同肫肝放入砂锅内，舀入鸡清汤，放入绍酒、葱姜，置旺火烧沸，撇去浮沫，加盖移小火炖3小时，至两鸡酥烂，捞出肫肝切片，同淡菜一起放入砂锅，再炖1刻钟，取出竹箬，放入冬笋、火腿、冬菇片及豌豆苗，加入精盐，淋熟鸡油，上火烧沸即成。

特点:

家鸡肥嫩，野鸡香酥，双鸡双味，鲜美异常。

所属菜系：江苏菜

炖柠檬鸭

原料:

" 光鸭1只（约750克），上汤750克。柠檬1粒,精盐、味精、芝麻油各适量

制作方法:

用料：光鸭1只（约750克），上汤750克。柠檬1粒,精盐、味精、芝麻油各适量。

制作：将光鸭剖腹取出内脏，用开水烫过，洗去血水污物，再用清水漂凉，捞起，装入炖盅，加入精盐，上汤，放入蒸笼隔水炖50分钟后，再加入柠檬（要去掉内核），再炖10分钟，校对汤水咸淡，加入味精，淋下芝麻油即成。

特点：原汁原汤、汤清肉烂

特点:

原汁原汤、汤清肉烂

所属菜系：其它菜系

炖柠檬鸭

原料:

"光鸭 1 只 (约 7 5 0 克) , 上汤 7 5 0 克。柠檬 1 粒,精盐、味精、芝麻油各适量

制作方法:

将光鸭剖腹取出内脏,用开水烫过,洗去血水污物,再用清水漂凉,捞起,装入炖盅,加入精盐,上汤,放入蒸笼隔水炖 5 0 分钟后,再加入柠檬(要去掉内核),再炖 1 0 分钟,校对汤水咸淡,加入味精,淋下芝麻油即成。

特点:

原汁原汤、汤清肉烂

所属菜系: 粤菜

炖炆武鸭

原料:

烧鸭、白光鸭各半只（每半只重约1100克）。熟火腿片25克、水发冬菇片20克。绍酒30克、葱25克、姜25克、精盐10克。

制作方法:

将鸭头、鸭颈斩下，用刀颠散脊骨，剔去鸭臊。取一只大砂锅，将鸭头、鸭颈放锅内垫底，将烧鸭、白鸭肚腹并齐放锅内，加入绍酒、葱姜，舀入鸭清汤、月平盘压住鸭身，加盖置火上烧沸，移微火上炖2小时至酥烂。揭去平盘、拣去葱姜，加精盐，将火腿片、冬菇片排放在鸭身上，加盖炖2分钟即成。

特点:

红白相映，汤汁清澄，鸭肉酥烂，鲜香味美。

所属菜系：江苏菜

炖牛掌

原料:

牛蹄12个，净膛母鸡1公斤，干贝15克，肘子500克，菜心500克，大葱50克，精盐10克，生姜25克，炖酱25克，料酒250克，冰糖15克，芝麻油75克，味精5克，豆油50克，胡椒面2.5克，鸡油15克，焙好芝麻25克。

制作方法:

1、牛蹄砸去蹄壳，在火上烧焦皮面，放在水内泡软，刮洗净，用水加整葱，碎姜，入煮锅将牛蹄煮到能拆骨时，捞在凉水内拆去骨，切下掌，水削去掌底粗皮，修去周围边沿，再用葱、姜、料酒，开水氽两遍，仍用凉水泡上。2、油菜择用嫩心；母鸡肘子用开水氽熟，捞在凉水内刮洗干净，把鸡剁成4大块；干贝洗净；大葱去皮切段，姜去皮切成片；冰糖砸成碎粒。3、用大砂锅垫上竹算子，将牛掌放在算子上，放入鸡、肘子、干贝（用净布包上）、葱、姜、清水、盐、料酒250克、炖酱、胡椒粉，烧开撇尽沫子，用中等火力煨上。4、炒锅烧热，放入芝麻油，烧热，下入冰糖炒化，待炒到紫色时，放入煨牛掌的汤，再倒回砂锅内，调呈浅黄色，盖上盖，到汁浓牛掌烂时，起出鸡、肘、干贝、葱、姜，将牛掌倒入锅内，加入味精、鸡油，再把汁收浓，出锅，入盘。5、炒锅烧热放豆油，四成热时，放入油菜心，翻炒几下，加少许汤、盐、料酒、味精炒熟，整齐地码在牛掌四周，撒上焙好的芝麻，即可。

特点:

色泽透亮，质地糯烂，味浓汁鲜。

所属菜系：韩国

炖牛肉

原料:

牛肋板肉五斤；酱油五两；食盐二两；葱段三棵；甜面酱一两；蒜一头；姜五片；花椒；大料；丁香、桂皮、豆蔻、砂仁、肉桂、白芷等八味共半两

制作方法:

"将牛肋板肉洗净，控去血水，锯刀切成大方块，泡在冷水里约三十分钟左右，放入开水锅里煮透捞出。重换一锅水再煮入牛肉，待浮沫起后

拍去，加入各种调料和药料（要用布包往以便下次使用），用温火慢慢炖烂即成。

特点:

色泽红亮，软绵香嫩。

所属菜系：其他

炖羊肉

原料:

带骨羊肉，切块，花椒、姜片、精盐、辣椒、葱条、姜面、芫荽、葱花各少许。

制作方法:

1.带骨羊肉切成小块，投入水锅内烧开，撇去血沫，入调料、盐、辣椒、葱条，改用小火炖熟，将肉捞出。2.锅内放原汤，加水稀释投入盐面、花椒面、姜面、葱花、芫荽调成汤，再放入羊肉块（或片）入碗即成。

特点:

汤鲜肉嫩、味醇可口。

所属菜系：浙江菜

炖羊肉

原料:

肥羊肉二斤；酱油五钱；食盐一两；花椒十粒；葱段二棵；姜五片；茴香五钱

制作方法:

"将羊肉洗净控干，直刀切成小块状，入开水锅氽透，捞出后另换一锅凉水

烧开，加入酱油（最好用白色酱油）、食盐、花椒、葱段、姜片、茴香（包成小包），再把肉块加入，改用小火炖烂即成。

特点:

软绵清香，冬季佳菜。

所属菜系：其他

炖菜核

原料:

青菜心，鸡脯肉，鸡蛋黄，干淀粉，猪油，火腿片，冬笋片，虾仁，盐，味精，鸡清汤，鸡油。

制作方法:

将青菜心洗净，菜头削成橄榄形，剖十字形刀纹，切去菜叶，把鸡脯肉批成柳叶片，放入碗中加鸡蛋黄，干淀粉拌匀，炒锅用大火烧放猪油，烧至四成热时，放菜心，用铁勺翻动至翠绿色时捞出沥干油，鸡脯肉下锅滑油后，取出沥干油，先将部分青菜心放入砂锅垫底，再将菜心沿砂锅边顺序排列，把火腿片，冬笋片，鸡脯片顺序排列成圆形，放在菜心上面，中心缀以虾仁，再加盐，酒，味精，鸡清汤，置火上浇沸，转用小火炖十五分钟，淋上鸡油即成。

特点:

色呈黄绿，棵形完整，菜心酥烂，入口即化，其味鲜香。

所属菜系：江苏菜

炖豆腐

原料:

三腐三块，猪肉片一两，熟油菜段、玉兰片、熟胡萝卜片、香菜段适量。佐料：盐、味素、花椒水、蒜片、葱、姜丝各少许。

制作方法:

": (1)将豆腐切成三角块或者小方条块，用开水烫一下；(2)锅内放少量油，油热用葱、姜丝炸锅，然后放入熟油菜段、玉兰片、熟胡萝卜片稍煸炒，添入

适量汤，见汤开放进盐、花椒水、豆腐、再用慢火炖四五分钟，放上味素、香菜段即可出锅。

特点:

豆腐嫩，汤味鲜。

所属菜系：其他

炖鱼头

原料:

鳊鱼或草鱼（大鱼）头1个，川芎6克，白芷10克，天麻10克，生姜2片，盐少许。

制作方法:

"制作方法:

1.将鱼头洗净，去鳃。起油锅，下鱼头煎至微黄，取出备用；川芎、白芷、天麻、生姜洗净。

2.把全部用料一起放入炖盅内，加清水适量，炖盅加盖，文火隔水炖40分钟，调味供用。

特点:

祛风止痛，健脑提神。对失眠健忘、头痛及妇女产后生理性头痛、小儿惊风等有一定疗效。

所属菜系：其它菜系

炖鸡汁

原料:

鲜肥母鸡寸只（约1500克）。枸杞100克。老姜20克、味精0.5克、胡椒粉1克。精盐2克。

制作方法:

母鸡宰杀退毛，掏去内脏，洗净，宰去鸡的头脚，入锅加清水置旺火上烧开，撇去浮泡，加入老姜、枸杞（用白纱布包上），移焖炉内，用微火炖4小时（嫩鸡3小时），取出，鸡肉用筷子拨开，去掉脊背骨，拣去老姜，取出枸杞即成。食用时，将鸡汁和鸡肉丝盛于碗内，加味精、精盐、胡椒粉，并酌加鲜嫩小菜即可食用。

特点:

汤鲜肉嫩，回味纯正。

所属菜系：川菜

炆冬菇

原料:

水发冬菇200克，黄瓜50克，冬笋50克，熟豆油25克，精盐、味精、花椒粒、葱丝、姜丝等适量。

制作方法:

"做法：1.将冬菇去根，摘净杂质，洗净，切成片。

2.将黄瓜、冬笋切成小菱形片，分别用开水烫透，再用凉水过凉，控净水分。

3.将冬菇片、黄瓜片、冬笋片装入盘内，放上葱、姜丝、浇上炸好的花椒油，略闷一会。最后加入精盐、味精，拌匀即成。

特点:

所属菜系：其它菜系

炆南芥

原料:

南芥一斤五两 椒油五钱 青菜二棵 葱花一钱 姜三片 白糖三钱 精盐五钱

制作方法:

将南芥去皮洗净，一剖两瓣直刀切成约二分厚的片，在开水中氽一下，捞出控去水。把青菜、盐拌入盛盘，最后放上葱、姜，再把椒油加热，炆在菜上即成。

特点:

脆嫩香甜，别具风味。

所属菜系: 其他

炝山蛋丝

原料:

山药蛋一斤 精盐五钱 椒油五钱 青菜二棵醋三钱 葱一钱 姜末三钱

制作方法:

将山药蛋削皮洗净，直刀切成细丝，放入开水锅里少焯一下，捞出控干，撒上盐、青菜丝，用醋拌匀盛盘，放上葱、姜，炝上椒油即成。

特点:

香脆可口，制作简便。

所属菜系：其他

炆明虾

原料:

明虾（7只）、鲜姜丝（少许）、黄酒（少许）、盐（少许）、麻油（少许）。

制作方法:

一、将明虾用冷水洗净，去头、壳及须，片成薄片。再用开水将虾片川至熟而呈白色后捞出，放在凉开水内过一过，盛在盘里。二、将酒、盐、猪油、麻油调和，浇在虾片上面。再放上些鲜姜丝即好。

特点:

（京菜）

所属菜系：其他

炆椒青笋尖

原料:

主料 莴笋尖30条，干辣椒25克。调料 植物油60克，酱油40克，盐8克，料酒15克，味精3克，花椒40粒。

制作方法:

(1) 掰去莴笋尖老叶，用刀削去基部的皮和筋，洗净泥沙，切成四半长条，用盐腌两小时，再用清水冲洗去盐汁，沥去水，干辣椒切成短节。(2) 将炒勺烧热注油，油热时先把花椒作炆再下辣椒炸至黑紫色，而后下入笋尖、料酒、酱油、味精，迅速翻炒几下即成。

特点:

麻辣香脆，别有风味。

所属菜系：浙江菜

炆椒青笋尖

原料:

主料: 莴笋尖30条, 干辣椒25克。调料: 植物油60克, 酱油40克, 盐8克, 料酒15克, 味精3克, 花椒 40粒。

制作方法:

"(1) 掰去莴笋尖老叶, 用刀削去基部的皮和筋, 洗净泥沙, 切成四半长条, 用盐腌两小时, 再用清水冲洗去盐汁, 沥去水, 干辣椒切成短节。

(2) 将炒勺烧热注油, 油热时先把花椒作炆再下辣椒炸至黑紫色, 而后下入笋尖、料酒酱油、味精, 迅速翻炒几下即成。

特点:

麻辣香脆, 别有风味。

所属菜系: 其他

炆油菜

原料:

鲜油菜500克，精盐12克、椒油12克、姜末少许、葱丝少许。

制作方法:

将油菜去根洗净，直刀切成3厘米的抹刀片，放在开水中焯熟，捞出控干，拌上精盐、盛盘、撒上葱丝、姜末，把椒油加热炆入即可。

特点:

鲜绿脆嫩。

所属菜系：浙江菜

炆油菜

原料:

鲜油菜二斤 精盐五钱 椒油五钱 姜三片葱一钱

制作方法:

将油菜去叶根洗净，直刀切成八分长的抹刀片，放在开水中焯熟，捞出控干，拌上精盐盛盘，撒上葱丝、姜末，把椒油加热炆入即可。

特点:

鲜绿脆嫩，宜佐面饭

所属菜系：浙江菜

炆油菜

原料:

鲜油菜二斤 精盐五钱 椒油五钱 姜三片葱一钱

制作方法:

将油菜去叶根洗净，直刀切成八分长的抹刀片，放在开水中焯熟，捞出控干，拌上精盐盛盘，撒上葱丝、姜末，把椒油加热炆入即可。

特点:

鲜绿脆嫩，宜佐面饭。

所属菜系：其他

炆海带丝

原料:

水海带一斤五两 精盐五钱 椒油五钱 青菜三棵 醋三钱 葱丝一钱 姜三片

制作方法:

将海带洗净，切成细丝，放在开水中焯一下捞出控干，撒上精盐、青菜丝拌匀盛盘，最后放上葱、姜，倒上醋，椒油加热炆上即成。

特点:

丝长味香，别有风味。

所属菜系: 其他

炆海蜇丝

原料:

海蜇一斤 精盐二钱 椒油五钱 酱油三钱 醋三钱 葱丝一钱 姜末三片
青菜二棵 味精十粒

制作方法:

"将海蜇温水泡好，去砂洗净，推刀切成细丝，放在开水锅内焯一下捞出控干，撒上盐、酱油、醋、青菜调匀盛盘，最后放上葱、姜，加热椒油炆在

海蜇上即可。

特点:

脆嫩清淡，宜佐酒饭。

所属菜系：其他

炆炒西兰花

原料:

鲜嫩西兰花250克，干辣椒2根，花椒10粒，盐、味精各适量。

制作方法:

1、把西兰花切成小朵，洗净，放入沸水中烫一下，马上捞出，沥干待用；将干辣椒去蒂、去籽，切成节。2、锅中再放少量油烧热，下花椒粒炸香，铲出花椒粒不要，趁热下干辣椒节，待其刚变颜色时，投入西兰花，快速翻炒，下盐、味精稍炒，出锅即成。

特点:

烫西兰花的时间不宜长，以免失去其清香脆嫩的口感。

所属菜系：浙江菜

炆炒西兰花

原料:

鲜嫩西兰花250克，干辣椒2根，花椒10粒，盐、味精各适量。

制作方法:

1、把西兰花切成小朵，洗净，放入沸水中烫一下，马上捞出，沥干待用；将干辣椒去蒂、去籽，切成节。2、锅中再放少量油烧热，下花椒粒炸香，铲出花椒粒不要，趁热下干辣椒节，待其刚变颜色时，投入西兰花，快速翻炒，下盐、味精稍炒，出锅即成。

特点:

味道鲜美，清脆可口。

所属菜系：浙江菜

炆糟鸡脯

原料:

鸡脯（250克）、红糟、鲜蘑菇片、鸡蛋白（1只）、鸡蛋黄（2只）、熟洋山芋、黄酒、黄瓜、盐、白糖、清汤、菱粉

制作方法:

一、将鸡脯去皮去筋，洗净，切成长1寸半、宽5分的薄片，先用盐抓，加上打匀的蛋白抓一抓，再加上菱粉抓一抓。二、开温火热猪油（500克）锅，将鸡片放入拉一拉，倒出，滤去油。三、将红糟放入原油锅用旺火略煸加上白糖、酒一起煸一下，然后将清汤、菱粉、鸡片、蘑菇片迅

特点:

红黑绿数色相映成彩，鸡片外脆里嫩，有浓厚的红糟味，适宜于四季。

所属菜系：闽菜

炆糟鸡脯

原料:

鸡脯（250克）、红糟（40克）、鲜蘑菇片、鸡蛋白（1只）、鸡蛋黄（2只）、熟洋山芋、黄酒、黄瓜（1只）、盐、白糖、清汤、菱粉。

制作方法:

一、将鸡脯去皮去筋，洗净，切成长1寸半、宽5分的薄片，先用盐抓一抓，加上打匀的蛋白抓一抓，再加上菱粉抓一抓，二、开温火热猪油（500克）锅，将鸡片放入拉一拉，倒出，滤去油。三、将红糟放入原油锅用旺火略煸，再加上白糖、酒一起煸一下，然后将清汤、菱粉、鸡片、蘑菇片放下去，迅速翻炒一下起锅，推在盘中。四、将洋山芋去皮捣成糊，加上打匀的蛋黄拌和，装入裱花器内，在鸡片周围裱成花朵；同时用黄瓜皮（先用盐腌一下）切成花的叶子形，镶在花朵旁边，使成为一朵朵完整的鲜花状，制成后，红黑绿数色相映成彩，鸡片外脆里嫩，有浓厚的红糟味，适宜于四季。

特点:

红黑绿数色相映成彩，鸡片外脆里嫩，有浓厚的红糟味，适宜于四季。

所属菜系：闽菜

炆绿豆芽

原料:

绿豆芽二斤 食盐五钱 椒油五钱 葱丝一钱姜三片 茺荑二棵 醋三钱

制作方法:

将绿豆芽拣好洗净，放入开水中氽一下，捞出控干，撒上盐、醋、青菜叶拌匀盛盘。最末放上葱、姜、茺荑，炆上椒油即可。

特点:

香脆可口，制作简便。

所属菜系: 其他

炆芹菜

原料:

鲜嫩芹菜一斤五两 姜末二钱 精盐五钱味精十粒 椒油五钱 陈醋二钱

制作方法:

"将鲜芹菜摘去叶和根洗净，直刀切成八分长段（粗根可劈两半），放进开水锅中氽熟捞出，用凉水冲冷控干，再将精盐、味精、陈醋拌匀盛盘，放

上姜末，倒上加热的椒油炆味即可。

特点:

营养丰富，扑鼻喷香。

所属菜系：其他

炆莲白卷

原料:

莲花白500克。干辣椒m克、花辣3克、盐3克、白糖15克、味精1克、醋5克、酱油10克、香油10克、菜油50克、鲜汤50克、豆粉10克。

制作方法:

将整张的莲花白叶去茎洗净沥干水。干辣椒去蒂、籽。用盐、味精、醋、酱油、启糖、水豆粉、鲜汤兑成芡汁。炒锅置旺火上，放油烧至五成热（约110℃），下干辣椒、花椒炸呈棕褐色捞起，莲白放入锅中炒至断生，烹入芡汁、炒匀起锅，入盘晾凉。干辣椒、花椒剁细，撒莲花白上，将莲花白裹成直径1厘米的卷，再切成3厘米长的节，整齐入盘，将原汁放入香油淋上即成。

特点:

成型美观，白菜脆嫩，香辣酸甜。

所属菜系：川菜

炆莲菜

原料:

莲菜一斤 姜末二钱 精盐五钱 椒油五钱 酱油一钱 特醋二钱 味精十粒

制作方法:

"将莲菜洗净去黑皮，顶刀切成约二分均匀的薄片，放入凉水内稍洗，锅烧开后倒进焯熟，再捞进凉水里，待晾冷后控干，撒上精盐、酱油、醋、味

精拌匀盛入盘内，放上姜末，最后用花椒油炆在菜上即可。

特点:

清脆爽口，宜佐酒饭。

所属菜系：其他

炆菜花

原料:

新鲜菜花500克，葱丝、姜末各少许，盐适量，花椒粒1茶匙。

制作方法:

1、把菜花洗净，掰散后用刀切成块，在开水锅中煮沸，捞出沥干水分，撒上适量盐，拌匀后盛入盘中，放上葱丝、姜末待用。2、炒锅置中火上，放油2汤匙，投入花椒粒，炸出香味后撇去花椒粒，将油趁热浇在盘中，炆香葱丝、姜末即可。

特点:

味道鲜美，清脆可口。

所属菜系：浙江菜

炆菜花

原料:

新鲜菜花500克，葱丝、姜末各少许，盐适量，花椒粒1茶匙。

制作方法:

1、把菜花洗净，掰散后用刀切成块，在开水锅中煮沸，捞出沥干水分，撒上适量盐，拌匀后盛入盘中，放上葱丝、姜末待用。2、炒锅置中火上，放油2汤匙，投入花椒粒，炸出香味后撇去花椒粒，将油趁热浇在盘中，炆香葱丝、姜末即可。

特点:

"味道香美,可适当减少菜花的用量，加入少许胡萝卜丁和黄瓜丁（同样要烫熟），使成菜更美观。

所属菜系：浙江菜

炆菜花

原料:

菜花二斤 精盐五钱 椒油五钱 葱花一钱姜二钱

制作方法:

将菜花去根洗净，破开花瓣，直刀切成约八分块，放在开水中煮沸，然后捞出控干，撒上精盐盛盘，末了放上葱、姜，把椒油加热炆上即成。

特点:

形美味鲜，宜佐酒饭。

所属菜系：其他

炆虎尾

原料:

原料: 黄鳝500克、香菜叶20克、酱油15克、盐3克、味精2克、蒜10克, 香油10克

制作方法:

"1、将鳝鱼煮熟切成丝, 并用刀切成5厘米长的段。 2、将鳝段放入开水氽一下, 码入盘中, 加入酱油、醋、盐、味精, 并在上面放入香菜叶和蒜末。

3、炒锅上火, 加入香油, 烧热后浇在鳝丝上, 即可装盘。此菜为淮扬风味, 口味咸鲜, 风味独特。

特点:

所属菜系: 其他

炆虎尾

原料:

中等条子的黄鳝5000克，姜末1.5克，蒜泥1克，酱油25克，麻油15克，绍酒5克，味精1.5克，熟猪油25克，胡椒粉少许。

制作方法:

【关键】①选用中等条子的鳝鱼，其肉肥嫩。开水焯熟时勿过烂，以保持其不碎不断。②加调味前，必须先将鳝尾沥干水，否则会影响菜肴的口味。【制法】一、将黄鳝放入开水锅中焯熟。捞出划成鳝丝，各取尾背一段共400克为原料（每500克黄鳝只能取尾背50克左右），其余鳝背及鳝肚另作它用。二、将鳝尾洗净后，随冷水入锅烧沸，加绍酒，移小火上炆一二分钟即用漏勺捞出，沥干水分，放入碗内，加熬熟的酱油、味精、姜末、麻油、胡椒粉少许拌和。三、炒锅洗净上火，放猪油25克，下蒜泥煸炒至颜色变黄，将蒜泥连油一起，浇在拌好的鳝尾上即成

特点:

肉质细嫩，清香爽滑，口味鲜咸。

所属菜系：江苏菜

炆虎尾

原料:

涪杆长鱼1000克。 酱油15克、醋3克、芝麻油10克、胡椒粉1.5克、蒜头25克。

制作方法:

将长鱼尾部背肉入沸水中略烫捞出，取小碗一个，将长鱼肉尾部向下整齐地排列扣入碗中，再用沸水浇烫过二次后，反扣入中，浇上酱油、醋。取锅上火，放入芝麻油烧热，投入蒜头泥炸香，连油带蒜泥倒在鱼肉上，撒上胡椒粉即成。

特点:

长鱼肉绵软滑嫩，清爽利口，最宜夏季食用。

所属菜系：江苏菜

炆豆腐

原料:

豆腐4块，嫩豆角50克，西红柿50克，木耳少许，葱末、姜末、精盐、味精、花椒油、香油各少许。

制作方法:

1.豆腐、嫩豆角、西红柿、木耳切成丁；豆腐和豆角用开水焯透，捞出，沥干水分，装盘备用。2.将葱、姜末、精盐、味精、西红柿、香油、花椒油、木耳都和在一起，倒在焯好的豆腐、豆角盘里，拌匀即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

炆豆豆菜

原料:

黄豆三两 芹菜五两 精盐五钱 椒油五钱 姜三片 葱一钱 大料三个 陈醋二钱

制作方法:

"将黄豆用温水泡两小时上火，加入盐、大料煮沸，熟后倒在盆内；把芹菜去叶根直刀切成五分长段，放在开水中焯熟，捞出控干，和黄豆拌起，加

精盐、醋盛盘，最后放上葱、姜，用热椒油炆上即可。

特点:

清脆色美，宜佐酒饭。

所属菜系：其他

炆辣三丝

原料:

莴笋一斤 黄瓜五两 精盐五钱 红辣椒二两 葱一钱 姜三片 醋二钱 椒油五钱

制作方法:

将莴笋剥去皮洗净，直刀切成丝；黄瓜洗净切丝；辣椒也切成丝。撒上精盐、醋拌匀，放上葱、姜，炆上椒油即成。

特点:

色彩鲜明，一味俱全。

所属菜系：其他

炆辣椒黄瓜

原料:

鲜嫩黄瓜二斤 红辣椒四个 精盐五钱 椒油五钱 酱油一钱 葱一钱 姜三片 白糖二钱 陈醋三钱

制作方法:

将黄瓜洗净，用刀劈成两瓣去瓢，直刀切成八分长段，撒上盐，腌十分钟控干。再把酱油、醋、白糖、精盐一起拌匀。辣子切丝，葱、姜也切丝放上，椒油加热后炆在辣丝上，用盘扣上一会即可。

特点:

甜辣酸香，富有营养。

所属菜系：浙江菜

炆辣椒黄瓜

原料:

鲜嫩黄瓜二斤 红辣椒四个 精盐五钱 椒油五钱 酱油一钱 葱一钱 姜三片 白糖二钱 陈醋三钱

制作方法:

"将黄瓜洗净，用刀劈成两瓣去瓢，直刀切成八分长段，撒上盐，腌十分钟控干。再把酱油、醋、白糖、精盐一起拌匀。辣子切丝，葱、姜也切丝放

上，椒油加热后炆在辣丝上，用盘扣上一会即可。

特点:

甜辣酸香，富有营养。

所属菜系：其他

炆辣白菜

原料:

大白菜二斤 干红辣椒四个 姜三钱 白糖二钱 酱油五钱 香油五钱 精盐八钱

制作方法:

"将白菜剥去外帮洗净，直刀切成三分厚宽的条片，加盐拌匀，腌渍后捞出，用凉开水冲去盐味并控干，放在盆内。

再将白糖、醋、酱油化开倒在白菜上，把两个辣椒、姜切成丝，撒在白菜上，然后用香油把另二个干辣椒炸黄色一并倒在盆里，炆后盖十分钟即可。

特点:

辣脆爽口，酒饭皆合。

所属菜系：其他

炆辣黄瓜条

原料:

黄瓜350克，干辣椒2个，盐、味精、糖、香油各少许。

制作方法:

1、将黄瓜切成4公分左右的段，每段破成4片，在开水中烫一下，取出，放入凉开水中，待凉后沥干水分，放入碗中待用。2、将干辣椒去籽，切成细丝。用香油把辣椒丝炸香后，连油一起浇在黄瓜上，最后加入盐、味精、糖调味，搅拌均匀即可。

特点:

"香脆可口,夏季最佳选择

所属菜系: 浙江菜

炆青瓜条

原料:

主料: 青瓜 3 0 0 克。 调料: 精盐、味精、红醋、香油、葱、姜。

制作方法:

(1)将青瓜洗净,切成中指大小的条.葱、姜分别去皮洗净,改刀切成末。(2)锅置火上,放少许油,下葱、姜末炸出香味,随后放入瓜条,适量精盐,少许味精、香油,1匙红醋,翻匀出锅,装盘上席。

说明: 青瓜也叫黄瓜。

特点:

用简单的原料制作相当可口的大众菜肴是不易的,需要相当的烹技才能如愿。

所属菜系: 浙江菜

炆黄瓜

原料:

黄瓜400克。盐3克、菜油40克、干辣椒5克、花椒2克、葱10克、味精0.5克、芝麻油5克。

制作方法:

【制作过程】

黄瓜洗净去蒂，切成约4厘米长、1厘米粗的条，码盐少许，葱切成马耳朵形。炒锅置旺火上，加菜油烧至五成热（约125℃），放入干辣椒节炒至呈棕褐色时，下花椒炒出香味，再放黄瓜快速炒匀。加入精盐、味精、葱炒至断生，淋芝麻油起锅即成。

特点:

质地脆嫩，香辣微麻。

所属菜系：川菜

炆黄瓜

原料:

黄瓜400克。盐3克、菜油40克、干辣椒5克、花椒2克、葱10克、味精0.5克、芝麻油5克。

制作方法:

黄瓜洗净去蒂，切成约4厘米长、1厘米粗的条，码盐少许，葱切成马耳朵形。炒锅置旺火上，加菜油烧至五成热（约125℃），放入干辣椒节炒至呈棕褐色时，下花椒炒出香味，再放黄瓜快速炒匀。加入精盐、味精、葱炒至断生，淋芝麻油起锅即成。

特点:

质地脆嫩，香辣微麻。

所属菜系：川菜

炸佛手通脊

原料:

"猪通脊肉750克，鸡蛋150克，生菜叶150克，细面包渣200克,植物油800克(实耗约100克)，味精、盐各5克，料酒、辣酱油各10克，干淀粉50克。

制作方法:

(1) 将通脊肉斜刀切成7厘米长的5个梯形段，再把每段一分为二切成10片(每片约重75克)。然后顺着肉片宽边切4刀(如手指缝)，窄边不切，用料酒、味精、盐、毛姜水稍腌。将肉片蘸上干淀粉，刷上用鸡蛋打散搅拌而成的鸡蛋液两面沾上面包渣拍牢，照此再反复一次，将中间3条肉向下变成“佛手伏”。(2) 炒勺将植物油烧至7成热，把佛手肉卷置于漏勺内放入油中炸挺，这时将勺离火浸一浸，待肉卷在油内漂起，继续加热炸至金黄色，捞出沥油。将佛手肉卷顺切成两块，摆在盘中(码成原形)，浇上辣酱油，用洗净的生菜围边即成

特点:

造型美观，鲜香酥脆，别具一格。

所属菜系：鲁菜

炸八块

原料:

嫩子鸡3只2000克，料酒50克，盐5克，花生米100克，味精2克，鸡蛋2个，糖10克，香菜100克，香油25克，花生油1000克（允耗100克）花椒20粒，姜15克，花椒粉2克，湿淀粉50克，葱15克

制作方法:

1、花生米用盐炒熟去皮剁碎，葱一半切成花，余下葱和姜一起拍破。2、将鸡肉去骨后，用刀背捶松，砍成4.5厘米见方的肉块，用料酒、盐、糖、葱姜、花椒、味精腌约一小时后，挑去花椒、葱和姜，再用蛋清、湿淀粉浆好，粘上碎花生米。3、锅内放花生油烧沸，逐块下入油锅炸一下即捞出，待油锅中水分烧干时，再下入油锅炸焦酥呈金黄色，滗去油，撒花椒粉、葱花，淋香油，摆入盘中，香菜拼边即成。注意：鸡肉去骨法：1、鸡宰杀去尽毛，开膛去内脏洗净后，左手拿住鸡翅膀，头朝右前方，按放在砧板上，右手持刀将鸡背部从颈部至尾部划一刀，破开皮肉。2、用刀将翅膀筋骨割断，再割开鸡胸肉，刀要割到胸骨。右手用刀按住鸡骨骼，左手捏住割断筋骨的翅膀向后拉，肃下一边鸡肉。翻边照上述方法剥下另一边鸡肉，使两边鸡肉与骨骼脱离。3、在鸡身骨骼取出后，腿骨仍在鸡肉中，然后将刀在鸡腿肉上靠骨处划开刮一刀，使鸡骨露出，这时将大小腿中部关节筋骨割断，并在鸡腿与鸡脚杆关节骨连节处确断，左手拿住鸡腿，翻转一折，右手将刀按住骨头，左手将鸡腿肉往后拉，把两节腿骨去掉（鸡头颈、翅膀、和鸡脚爪作其他用途），成为去尽骨骼的鸡肉。

特点:

颜色金黄，外酥里嫩，咸鲜味美，佐酒最宜。

所属菜系：湘菜

炸八块

原料:

主料净笋鸡1只(约700克), 鸡蛋清25克。调料植物油900克(实耗约90克), 姜块、酱油各15克, 料酒10克, 盐3克, 葱段25克, 花椒盐10克, 湿淀粉50克。

制作方法:

(1) 将笋鸡眼、爪、嘴除去, 用刀把腿划一刀, 洗干净后, 均匀地剁成8块。之后用盐、酱油、葱、姜(拍松)、料酒稍腌, 再用鸡蛋清和适量湿淀粉浆好。(2) 炒勺上火把植物油烧至7成热, 将浆好的鸡块放油中炸3分钟, 而后捞出沥油。待油温达8成熟时, 再把鸡块炒2分钟捞出, 待油烧到9成热再放入炸1分钟迅速捞出沥油码入盘中。花椒盐放入碟, 随鸡块一同上桌即可。

特点:

鲜香酥脆, 外焦里嫩

所属菜系: 粤菜

炸八块

原料:

嫩子鸡3只.....2000克 料酒.....50克 盐.....5克 花生米.....100克 味精.....2克 鸡蛋.....2个 糖.....10克 香菜.....100克 香油.....25克 花生油.....1000克（允耗100克） 花椒.....20粒 姜.....15克 花椒粉.....2克 湿淀粉.....50克 葱.....15克

制作方法:

step:

1、花生米用盐炒熟去皮剁碎，葱一半切成花，余下葱和姜一起拍破。

2、将鸡肉去骨后，用刀背捶松，砍成4.5厘米见方的肉块，用料酒、盐、糖、葱姜、花椒、味精腌约一小时后，挑去花椒、葱和姜，再用蛋清、湿淀粉浆好，粘上碎花生米。

3、锅内放花生油烧沸，逐块下入油锅炸一下即捞出，待油锅中水分烧干时，再下入油锅炸焦酥呈金黄色，滗去油，撒花椒粉、葱花，淋香油，摆入盘中，香菜拼边即成。

注意:

1、鸡宰杀去尽毛，开膛去内脏洗净后，左手拿住鸡翅膀，头朝右前方，按放在砧板上，右手持刀将鸡背部从颈部至尾部划一刀，破开皮肉。

2、用刀将翅膀筋骨割断，再割开鸡胸肉，刀要割到胸骨。右手用刀按住鸡骨骼，左手捏住割断筋骨的翅膀向后拉，肃下一边鸡肉。翻边照上述方法剥下另一边鸡肉，使两边鸡肉与骨骼脱离。

3、在鸡身骨骼取出后，腿骨仍在鸡肉中，然后将刀在鸡腿肉上靠骨处划开刮一刀，使鸡骨露出，这时将大小腿中部关节筋骨割断，并在鸡腿与鸡脚杆关节骨连节处确断，左手拿住鸡腿，翻转一折，右手将刀按住骨头，左手将鸡腿肉往后拉，把两节腿骨去掉（鸡头颈、翅膀、和鸡脚爪作其他用途），成为去尽骨骼的鸡肉。

特点:

此菜传统名肴，选用子鸡，炸成八大块，故名。颜色金黄，外酥里嫩，咸鲜味美，佐酒最宜。

所属菜系：湘菜

炸八块

原料:

嫩母鸡（1只，500克）、葱末（少许）、姜米（少许）、黄酒（20克）、白糖（6.5克）、酱油（少许）、菱粉（6.5克）、麻油（20克）

制作方法:

一、将鸡杀好，去毛，去内脏，再将它的胸脯起下，斩成4块，两只腿也斩成四块，其他不要。然后将鸡块放入用糖、酒、酱油、葱、姜调和的卤内拌一拌，放着腌鸡二十分钟，再加菱粉拌一拌。
二、开温火热猪油（500克）锅，将鸡块放入锅内炸呈金黄色后，泌去油，即将酱油、糖、麻油、酒放入一滚即好。

特点:

(福建菜)

所属菜系: 闽菜

炸冬瓜丸子

原料:

冬瓜500克，面粉100克，鸡蛋1个，精盐20克、料酒25克、葱末、姜末各少许、味精2克。炸油750克(耗75克)。

制作方法:

1.将冬瓜洗净去皮切丝，用开水烫至七成熟捞出，用水掏凉剁成末，控净溢水。2.将冬瓜末放入盆内，打入鸡蛋，加入料酒、盐、葱、姜末、面粉、味精、少许水，按一致方向拌至有粘性待用。3.炒锅上火，倒油旺火烧开，将调拌好的瓜泥用手挤出丸子、投入油锅炸至焦黄色捞出即成。

特点:

色彩焦黄，入口酥散，清淡爽口。

所属菜系：浙江菜

炸南瓜红豆卷

原料:

南瓜 红豆 洋葱 可溶奶酪 牛奶 沙律油 盐、胡椒 面浆 配菜

制作方法:

"材料: (1人量)

南瓜 红豆 洋葱 可溶奶酪 牛奶 沙律油 盐、胡椒 面浆 配菜

100克 30克 20克 20克 1汤匙 适量 各少许 详见下文 *黄瓜1/4根, 椰菜20克。

*面浆: 面粉2汤匙, 搅匀的鸡蛋半个, 面包糠5-6汤匙。

作法:

1.将南瓜的籽取出, 切成一口大小的块儿, 蒙上保鲜纸放入微波炉加热2分钟, 然后连皮一块捣碎。洋葱切碎后用油炒。黄瓜纵向切成4块。椰菜切成丝。

2.将南瓜与洋葱、牛奶、盐以及胡椒混合, 再加进红豆。中间放入奶酪, 做成小圆柱形状, 按照面粉、鸡蛋、面包糠的顺序裹上面浆, 然后放进170℃油中炸。炸好后放在盘内, 配以黄瓜和椰菜。

1.捣碎的南瓜里加进洋葱, 再放入红豆混合

2.隔着保鲜纸将南瓜做成圆柱形, 既不粘手, 又做得漂亮。

tips:

南瓜要挑选大小适宜且偏重、皮硬的为好。如买切开的南瓜, 选择果肉颜色深一些的为宜。

特点:

无

所属菜系: 其它菜系

炸卷果

原料:

主料瘦牛肉600克，格炸160克，油皮2张。

制作方法:

"作法(1)把牛肉的筋膜剥除以后，剁成末，加入葱花和姜末。把格炸

捏碎后连同湿淀粉(120克)、花椒粉、盐一起加入，搅拌均匀。分次加入

清水180克左右，不断搅拌成均匀的肉馅。(2)将油皮摊平，均匀的洒上

湿淀粉(最好搅成汁)。把肉馅做成两个圆条(约20厘米长)，分别放在油

皮上卷成卷，用旺火蒸熟，取出后即成卷果。(3)把做好的卷果，放在

干净布上，卷起来捏实后，去掉布，晾凉后再切成5~6毫米厚的片。(4)

把炒勺倒入植物油，放在旺火上烧到刚冒烟时(约7成热)，放入卷果片，

炸2~3分钟，见馅已呈红色即可捞出盛入盘里。

特点:

皮黄馅红，光彩夺目，外焦内嫩，味美香醇。蘸着花椒盐吃则别有风味，独具一格。

所属菜系：北京菜

炸卷果

原料:

"瘦牛肉600克，格炸160克，油皮2张,植物油800克(实耗允130克)，湿淀粉160克，花椒粉1克，盐28克，葱花15克，姜末6克。

制作方法:

(1) 把牛肉的筋膜剥除以后，剁成末，加入葱花和姜末。把格炸捏碎后连同湿淀粉(120克)、花椒粉、盐一起加入，搅拌均匀。分次加入清水180克左右，不断搅拌成均匀的肉馅。(2) 将油皮摊平，均匀的洒上湿淀粉(最好搅成汁)。把肉馅做成两个圆条(约20厘米长)，分别放在油皮上卷成卷，用旺火蒸熟，取出后即成卷果。(3) 把做好的卷果，放在干净布上，卷起来捏实后，去掉布，晾凉后再切成5~6毫米厚的片。(4) 把炒勺倒入植物油，放在旺火上烧到刚冒烟时(约7成热)，放入卷果片，炸2~3分钟，见馅已呈红色即可捞出盛入盘里。

特点:

皮黄馅红，光彩夺目，外焦内嫩，味美香醇。蘸着花椒盐吃则别有风味，独具一格。

所属菜系: 京菜

炸卷肝

原料:

主料猪肝250克，猪网油180克。

制作方法:

"作法(1)把猪肝洗净后，切成15×3×0.3厘米的长薄片。把猪网洗净后

撕成厚薄均匀作卷肝用。(2)网油摆平成长方形，铺上猪肝片子一端约

离边缘1/3处，然后撒上盐、葱、姜末于肝片上，将它卷成卷，再用马莲草

每隔2~3厘米绑一道。(3)把卷放入开水锅内，用文火煮25~30分钟捞出

来。(4)把植物油倒入炒勺内，用旺火烧热，放进卷肝炸成金黄色捞出，

解开马莲草，随即切成圆片后撒上盐即可。

特点:

表皮橙黄，清香酥脆，肝质鲜嫩，外形美观。食时蘸以花椒盐，味道更是鲜碱麻酥脆香，很有特色。

所属菜系：北京菜

炸卷肝

原料:

"猪肝250克，猪网油180克,植物油300克(实耗约30克)，花椒盐3克，盐1.8克，姜、葱各6克。

制作方法:

(1) 把猪肝洗净后，切成15×3×0.3厘米的长薄片。把猪网洗净后撕成厚薄均匀作卷肝用。(2) 网油摆平成长方形，铺上猪肝片子一端约离边缘1/3处，然后撒上盐、葱、姜末于肝片上，将它卷成卷，再用马莲草每隔2~3厘米绑一道。(3) 把卷放入开水锅内，用文火煮25~30分钟捞出来。(4) 把植物油倒入炒勺内，用旺火烧热，放进卷肝炸成金黄色捞出，解开马莲草，随即切成圆片后撒上盐即可。

特点:

表皮橙黄，清香酥脆，肝质鲜嫩，外形美观。食时蘸以花椒盐，味道更是鲜碱麻酥脆香，很有特色。

所属菜系：浙江菜

炸吉利排骨

原料:

猪排骨，面包粉，鸡蛋

制作方法:

"特点：广东风味菜,此菜清末有法国传入

用料：猪排骨500克，面包粉50克，鸡蛋1个。

烹饪方法：将大排拍松，用酱油，糖，酒，胡椒粉，味精，鸡蛋，葱段，姜

片拌腌15分钟。取出后沾上面包粉，投入油锅炸至金黄色即可。

特点:

"广东风味菜,此菜清末有法国传入

所属菜系：粤菜

炸响铃

原料:

豆腐皮，猪里脊肉，绍酒，精盐，味精，鸡蛋黄，甜面酱或蕃茄酱，花椒盐，熟菜油作调料。

制作方法:

①把豆腐皮切成方形。用绍酒、精盐、味精和鸡蛋黄与猪肉拌成陷；②将肉陷在豆腐皮上，卷包成筒形，将圆筒切成段，竖在盘中；③油烧至五成熟，将豆腐皮卷投入。当卷筒炸至金黄，捞出装盘，配椒盐即可食用。

特点:

所属菜系：京菜

炸土豆片

原料:

净土豆500克，植物油1000克(实耗7.5克左右)，精盐5克。

制作方法:

1.把去皮的土豆切成1.5毫米厚的圆片，用冷水浸泡，，并冲洗去淀粉，然后控干水分待用。 2.炒锅上火，放入植物油烧热，待至油发烟时，将土豆片撒入，上旺火炸，至土豆片发硬时移到微火，并用叉子轻轻搅动，直炸到黄而脆，捞出撒上精盐即可。

特点:

香脆酥黄。

所属菜系：浙江菜

炸土豆球

原料:

土豆200克、牛奶40克、鸡蛋2个，面粉75克、面包油100克，黄油少许，植物油150克，盐、胡椒面各少许。

制作方法:

1.把土豆洗净、放入锅中加适量水(以没过土豆为度)，上火煮沸，加盖至煮熟，然后取出晾凉，剥去皮，用绞刀交成细泥放一盆中，加盐、蛋黄、胡椒面、面粉，牛奶合成一种较硬的混合物。在案板上撒上面粉少许，把土豆泥混合物置于上面，用刀切成小块，用手揉呈大小均匀球状。放入到打散的鸡蛋里沾匀鸡蛋，再放到面包渣里，滚上面包渣、用手揉圆。2.炒锅注入植物油，置火上烧热，把土豆球下入炸成金黄色，捞出，控去油即可。

特点:

外焦里嫩，清香可口。

所属菜系：浙江菜

炸大叶芹

原料:

大叶芹100克，芝麻叶200克，蟹肉50克，豆油500克（实耗50克），芝麻15克蘸酱料：酱油25克，食醋5克，白糖5克，葱末5克粉衣料：鸡蛋1个，清水半杯，面粉150克，食盐3克，酱油3克，胡椒粉2克，辣椒丝3克

制作方法:

大叶芹，喜欢生长山地背阴处，多年生草本植物，株体光滑无植物毫毛，株高约50-80厘米，上部有分枝，散发香气，与芹菜形状相似，是春季有助食欲的山菜，并可提神，去春困症大叶芹含有多种维生素，以维生素a原、b、c为多，对高血压、中风有预防作用，也可治肝炎、神经痛、白带多等症，具有抗癌功能。 1、摘取大叶芹叶子和芝麻株叶，洗净，控去水分 2、把蟹肉去软骨，撕碎，搅烂呈泥茸状，放入瓷盆内，加入面粉、鸡蛋液、清水、盐、酱油、胡椒粉、辣椒丝搅拌均匀，成粉衣料 3、大叶芹叶和芝麻叶放入拌匀的粉衣料中，搅拌均匀并使菜叶、芝麻叶挂匀粉衣 4、炸锅旺火烧热，倒入豆油，烧四成热时，投入挂粉衣的菜叶，炸黄即捞出，控油，放入盘中 5、把酱油、食醋、白糖、葱末、芝麻放入大瓷碗中，搅拌均匀，分放在各个小碗中，蘸食炸大叶芹和芝麻叶用，即可

特点:

外脆里嫩，味道清香，咸鲜甜香

所属菜系：韩国

炸大扁

原料:

猪肥瘦肉200克。水发海参75克、熟荸荠50克、净冬笋50克、熟蒲芋头、蛋糊适量，精盐4克、绍酒10克、酱油10克、味精1克、葱姜末15克、花生油1500克（实耗油75克）。

制作方法:

猪肉洗净切成5x3x3厘米的丁，放在碗内加绍酒、味精、酱油、精盐、姜末、葱末调拌浸泡，海参、熟肉膘、熟荸荠、冬笋、薄菜头切成5x3x1厘米的扁丁，放在猪肉丁碗内，调成馅分成15份。炒锅放火上，加少量花生油，小火烧至三成热（约75℃），用少量蛋糊放入锅内：取一份馅放在蛋糊上，用手压成扁形，再将蛋糊倒在馅上面，略凝固，推入油锅中，炸至成熟捞出沥油，即成大扁。依次做成15个“大扁”。炒锅移至中火上，油烧至七成热（约175℃）时，将制好的大扁放入油锅，炸成杏黄色捞出，倒入盘内，撒上花椒盐；将葱段、甜面酱分别装入小碟一同上桌。

特点:

外酥脆，里软嫩，疏松香醇，色泽杏黄，配以葱段，甜面酱佐食更佳。

所属菜系：鲁菜

炸子鸡

原料:

光鸡 1 只，重约、盐、绍酒、配料：盐、姜汁、浸鸡料：花椒、八角、陈皮、桂皮、姜、草果。糖醋料：糖、白醋、浙醋、生粉、马蹄粉、白酒、调味料：盐、花椒五香粉

制作方法:

【制作过程】

一、鸡洗净，以配料擦匀鸡腔。二、浸鸡料以布华袋盛着，加入清水十杯慢火煲二十分钟，取起布袋，加入盐、绍酒及鸡，慢火煮至鸡皮凸起取出。三、拌匀糖醋料，隔水炖至溶盛起，涂于鸡身，调味料涂匀鸡腔，将鸡挂在当风处，鸡皮略干再涂糖醋料，重复做四至五次，最后将鸡吹至干透四、烧滚多量油,将鸡放入炸至金黄色,见鸡腿肉收缩即熟,斩件上碟即成

特点:

炸子鸡可说是广东菜的招牌鸡，皮脆肉嫩，寿筵喜宴不可缺少。

所属菜系：粤菜

炸子鸡

原料:

材料: 光鸡 1 只, 重约、盐、绍酒、配料: 盐、姜汁、浸鸡料: 花椒、八角、陈皮、桂皮、姜、草果。糖醋料: 糖、白醋、浙醋、生粉、马蹄粉、白酒、调味料: 盐、花椒五香粉

制作方法:

"一、鸡洗净, 以配料擦匀鸡腔。二、浸鸡料以布华袋盛着, 加入清水十杯慢火煲二十分钟, 取起布袋, 加入盐、绍酒及鸡, 慢火煮至鸡皮凸起取出。三、拌匀糖醋料, 隔水炖至溶盛起, 涂于鸡身, 调味料涂匀鸡腔, 将鸡挂在当风处, 鸡皮略干再涂糖醋料, 重复做四至五次, 最后将鸡吹至干透 四、烧滚多量油, 将鸡放入炸至金黄色, 见鸡腿肉收缩即熟, 斩件 上碟即成

特点:

炸子鸡可说是广东菜的招牌鸡, 皮脆肉嫩, 寿筵喜宴不可缺少。

所属菜系: 粤菜

炸干酪饺

原料:

原料: 干酪 2 5 0 克, 鸡蛋 1 0 0 克, 面粉 2 5 0 克。 调料: 植物油 1 0 0 克, 黄油 4 0 克, 精盐适量, 胡椒粉少许

制作方法:

(1)将盐、黄油、5 0 克鸡蛋、面粉、适量水放在一起拌匀合成软面团发饧片刻; 把干酪去皮切成小丁; 备用。(2)将面团分成 1 0 块, 擀成圆形面片, 中间放上干酪丁, 边缘刷上鸡蛋糊, 叠成月牙形边缘捏紧。(3)把锅烧热后倒入植物油, 待油温 6 成时, 放入干酪饺炸至金黄色熟透即可。

特点:

清香味浓

所属菜系: 其他

炸指盖

原料:

狗脯方肉500克，鸡蛋1个，炖酱500克，水淀粉50克，精盐10克，花生油750克（实耗50克），芝麻盐25克，花椒5克，桂皮5克，大料5克。

制作方法:

1、狗脯方肉洗净，放入清水中，浸泡一天后，捞出，控干，放入煮锅内，加清水、花椒、大料、桂皮大火烧开，去浮沫，煮半熟后，捞出，洗净。2、炖酱用清水调稀，倒入过滤煮肉汤，再放入狗脯方肉，炖烧至酥烂时，捞出，控干，待冷却后，切成长10厘米，宽2厘米的斜刀片。3、鸡蛋、水淀粉、精盐放入碗内，调成面糊，将肉片沾上面糊。4、炸锅放入工花生油，烧至八成熟时，投入沾糊狗肉片，炸至表面呈牙黄色时，捞出，控油，用刀斩成手指块后，装盆上桌，附带小碟芝麻盐那可。

特点:

呈牙黄色，外脆里嫩，油而不腻。

所属菜系：韩国

炸春卷

原料:

春卷皮15张，春卷馅150克，面粉25克，花生油500(约耗40克)。

制作方法:

1.将面粉放入碗中，加清水调成稀糊。2.将春卷馅分成十五份，分别放入春卷皮中间，四面包起，成长2寸、宽5分的长条，在收口处抹上面粉糊粘牢，即成生春卷。3.坐煊锅，注入花生油，烧至六成热，下入生春卷，炸至金黄色时捞出，控净油，码入盘中即成。将面粉加清水和匀，再加精盐用手抽打滋润后饧半小时。将饼铛烧热擦净把和好的水面用手抓起，一次次地放入饼铛内，吊成春卷皮。

特点:

所属菜系：满汉全席

炸板全蟹

原料:

活河蟹1公斤，猪肥肉末50克，蛋皮2大张，葱姜末15克，味精5克，料酒15克，淀粉10克，盐5克，白糖10克，鸡汤150克，鸡蛋清1克，花生油1000克（实耗50克），熟鸡油100克，辣椒酱25克

制作方法:

1、将活河蟹洗去污泥，挖去脐，上笼蒸熟，取出，冷却后，去壳，取肉（即蟹粉），即烧热锅，用熟鸡油烧热，放葱姜末煸炒出香味，倒入肥膘末，蟹粉煸炒，随即加入盐、味精、糖、黄酒、高汤，焖烧4分钟，至汁水干倒入盆中冷却 2、蛋皮切成长方型板状形，将蟹粉均匀铺上，铺成厚3毫米，包成长方型板状块，连结处蘸蛋清和淀粉调成的蛋粉糊，待用 3、炸锅放入花生油，烧至七成热时，将板蟹沾满蛋糊后，入油锅炸，炸至呈淡黄色 4、食用时，切成小块条，拼成原型装盆，随配辣酱一小碟蘸食，即可

特点:

呈淡黄色，外脆里嫩，焦黄适口

所属菜系：韩国

炸榄仁鹧鸪丁

原料:

"鹧鸪丁370克,炸榄370克,蛋白15克,葱榄1.5克,姜米1克,绍酒15克,芡汤45克,湿蹄粉2.5克,麻油0.5克,胡椒粉少许,花生油750克(耗油75克)。

制作方法:

1、鹧鸪丁与蛋白、湿蹄粉(10克)拌匀。2、在芡汤中加入湿蹄粉15克、麻油、胡椒粉调为碗芡。3、武火烧镬,下花生油,烧至140摄氏度左右时,下鹧鸪丁拉嫩油”至熟,捞起,去油,放入葱榄,姜米、蒜茸、鹧鸪丁,溅入绍酒,调入碗芡,再下炸好的榄仁,加包尾油炒匀上加包尾油炒匀上碟。

特点:

香翠味美

所属菜系: 其他

炸海螺

原料:

海螺200克，花生油50克，面粉250克，料酒25克，胡椒面2克，辣椒酱2克，酱油15克，精盐2克，味精1.5克

制作方法:

1、海螺去盖洗净，由中间割开取肉，用刀拍一下，两侧由里向外斜剖数刀，然后，从中间切断，装入碗内，加入料酒，胡椒面、酱油、盐、味精，搅拌均匀，将海螺肉逐个沾上面粉，装在盘中，待用
2、炒锅烧热，放入花生油，烧至七八成热时，将海螺肉一个一个地投入油中，用手勺不断地翻动，炸至呈金黄色时，捞出，控油，放入盘内
3、食用时，随跟一小碟辣椒酱，蘸食，即可

特点:

口味酸辣，以壳为碗，炒趣横生

所属菜系：韩国

炸海蟹

原料:

主料梭子蟹1公斤。调料植物油900克(实耗约100克), 香油10克, 盐4克, 料酒15克, 姜末8克, 米醋100克, 干淀粉50克。

制作方法:

"(1)将海蟹去脐、硬盖、腮和爪尖, 竖刀切成两半, 顺着蟹腿根部剁成8块后, 用料酒、盐腌10分钟。

(2)炒勺上旺火, 把植物油烧至9成热, 将海蟹腿刀口处蘸上干淀粉放入油中炸至金黄色时捞出, 把油控去放入盘中。

(3)米醋、香油分成2个碗, 姜末分装2碟, 随蟹一起上桌即可。

特点:

蟹肉鲜美, 外焦里嫩。

所属菜系: 其它菜系

炸海蟹

原料:

主料梭子蟹1公斤。调料植物油900克(实耗约100克), 香油10克, 盐4克, 料酒15克, 姜末8克, 米醋100克, 干淀粉50克。

制作方法:

(1) 将海蟹去脐、硬盖、腮和爪尖, 竖刀切成两半, 顺着蟹腿根部剁成8块后, 用料酒、盐腌10分钟。(2) 炒勺上旺火, 把植物油烧至9成热, 将海蟹腿刀口处蘸上干淀粉放入油中炸至金黄色时捞出, 把油控去放入盘中。(3) 米醋、香油分成2个碗, 姜末分装2碟, 随蟹一起上桌即可。

特点:

蟹肉鲜美, 外焦里嫩。

所属菜系: 其他

炸溜狗丸

原料:

狗腿肉400克，猪肥膘末50克，罐头竹笋250克，水发木耳15克，大葱末5克，生姜末5克，鸡蛋1个，味精5克，精盐5克，狗骨汤200毫升，炖酱10克，酱油10克，料酒15克，香油10克，醋5克，大蒜片10克，大葱段15克，花生油500克（实耗50克），干淀粉10克，水淀粉15克。

制作方法:

1、将狗腿肉浸泡后，捞出，控水，剔净筋膜，用刀斩成末与猪肥膘肉一起放入瓷盆内，加入葱姜末、盐、鸡蛋、炖酱搅拌均匀后，加入清水150毫升与干淀粉用力调匀，和上劲，挤成狗肉丸子。2、炒锅烧热，放入花生油，待油烧至七成熟时，放入狗肉丸子炸熟，待表面呈金黄色时，捞出，控油。3、炒锅留少许油，再加入香油，放入竹笋片、水发木耳片煸炒均匀，随即倒入用精盐、味精、酱油、醋、狗骨汤、大葱段、大蒜片调和均匀的芡汁，打成流芡，投入狗肉丸，翻炒几下，再淋香油，出锅，装盘，即可。

特点:

呈酱红色，酥脆嫩松，酱香鲜美。

所属菜系：韩国

炸灌汤丸子

原料:

猪瘦肉250克。高汤冻100克、面包末50克、花生油500克、淀粉50克、鸡蛋1个（重约50克）。） 精盐10克，五香粉5克。

制作方法:

【制法】猪瘦肉洗净剁成肉泥，放入碗内，加入精盐、鸡蛋清、湿淀粉拌匀，高汤冻切1厘米见方的块，共12块待用。用肉泥做成直径约2.5厘米的丸子，肉丸中间包一块高汤冻，表面均匀地沾上一层面包末，彼此共做12个。炒锅上中火，倒入花生油，烧至五六成热（约125～150℃）时逐个放入肉丸，炸至棕黄色捞出装盘即可，以五香粉蘸食。

特点:

肉丸外皮酥脆，内包汤汁。色泽棕黄，香鲜可口，食时蘸五香粉味更佳。

所属菜系：鲁菜

炸烹肉段

原料:

猪腿肉300克，大葱丝15，水淀粉50克，生姜丝15克，鸡蛋清2只，盐8克，味精5克，醋10克，料酒15克，鸡汤75毫升，芝麻油25克，焙好芝麻25克，豆油1000克（实耗100克）

制作方法:

制 作 1、猪腿肉洗净，去筋，切成长5厘米，宽2厘米的长方形的段，用刀划排列十字刀口，然后，放入碗内，加盐，水淀粉、蛋清挂糊。 2、炒锅烧热，放入豆油，待烧至八成热时，放入肉段，炸至牙黄色时，倒入漏勺，沥去油，随即在锅内加入芝麻油，倒进肉段一颠翻，即倒入用葱姜丝、盐、味精、料酒、鸡汤调成的小料汁，撒上焙好的芝麻，一烹翻炒几下，即可。

特点:

呈牙黄色，外脆里嫩，味鲜微酸。

所属菜系：韩国

炸烹虾段

原料:

净虾500克，葱丝、姜丝各2克，蒜片2克，油750克（实耗约100克），料酒25克，醋20克，味精2克，蛋清适量，水淀粉30克，面粉少许，香油10克，盐、高汤各适量。

制作方法:

（1）虾剪去须、爪，去净沙线后，改刀为虾段，加蛋清、水淀粉、面粉上浆挂糊。（2）碗中放料酒、醋、盐、味精、葱、姜、蒜、高汤兑成汁。（3）锅放油烧六成热，下入虾段，炸至金黄色捞出。（4）锅留底油，虾段入锅，烹入芡汁，颠炒，淋香油即可。

特点:

色泽金黄，鲜嫩味美。

所属菜系：鲁菜

炸烹虾段

原料:

大虾4 0 0克, 油1 0 0克, 盐3克, 料酒9克, 葱1 0克, 姜1 0克, 味精3克, 蒜5克, 醋5克, 高汤、干淀粉、白糖各适量。

制作方法:

(1) 将虾从背脊挑出沙腺, 取出沙包, 去须、脚, 洗净切断, 粘裹盐和干淀粉。(2) 蒜切片, 葱、姜切丝。碗中放高汤、盐、姜汁、料酒、白糖、葱丝、蒜片、味精调成清汁。(3) 起锅放油烧5—6成热, 投入虾段炸酥捞出控油。锅留底油, 投入葱、姜丝煸炒之出香味, 加入炸好的虾段翻炒, 倒入对好的清汁, 急炒, 烹醋出锅,

特点:

菜肴酥香, 口味鲜咸, 色泽美观。

所属菜系: 京菜

炸熘樱桃圆（鄂味）

原料:

用料：猪肉（肥瘦为 1：2）、鸡蛋、面粉 调料：精盐、番茄汁、硝水、糖、醋。

制作方法:

1、将猪肉剁成茸，加精盐搅拌，然后将鸡蛋打入肉茸，与面粉、硝水拌匀搅粘。2、开油锅，油至八成热时，将肉茸挤成樱桃大小的圆子投入油锅中，炸熟后捞出。3、炒锅上火，将番茄汁、糖、醋、汤倒入锅中，加烫油，将炸好的圆子倒入锅中，翻两下即可。

特点:

"味美鲜嫩,口感适宜.

所属菜系：浙江菜

炸熘黄鱼

原料:

黄鱼一条（约重1000克）。青豆15克、马蹄15克。精盐1.5克、酱油60克、醋30克、白糖75克、干淀粉75克、绍酒50克、葱白10克、姜末5克、湿淀粉30克、蒜末5克、鸡蛋黄2个、熟菜油2000克。

制作方法:

将黄鱼宰杀、洗净。在鱼身两面剖上牡丹花刀，用精盐、料酒腌后，抹上蛋黄液，拍上干淀粉。马蹄切指甲片。将炒锅置旺火上，下入熟菜油，烧至七成热（约175℃）将黄鱼炸至结壳，捞出。原锅留底油加入熟菜油，下入葱、姜、蒜及青豆、马蹄煸炒一一下，加入绍酒、酱油、白糖和沸水200克。然后用醋调湿淀粉勾芡，并加入沸油推匀，冒大泡时，迅速浇在黄鱼上即成。

特点:

外脆里嫩，酸甜适队

所属菜系：浙江菜

炸牛奶

原料:

粟粉40g，鮮奶375毫升，蛋白2只，油1汤匙，盐少许，砂糖1/2茶匙，水1/2杯

制作方法:

"做法:

1.将粟粉及鮮奶拌匀加油及盐和糖作调味,慢火煮成糊状,須不停搅拌,待乾.

2.熄火,分3次快手搅入蛋白拌匀,倒入已涂油的方形糕盘内,待冷,置雪柜冻1-2小時.

3.將脆浆料拌匀,静待片刻.

4.倒出鮮奶糕,切件,沾上脆浆置八成熟油内炸至香脆及金靛.沥干油分,沾上砂糖热食.

特点:

所属菜系: 甜品

炸牛排

原料:

牛里脊肉800克，白芝麻20克，鸡蛋50克，辣酱油25克，精盐2。5克，味精2克，精白面粉15克，熟花油1000克（实耗75克）。

制作方法:

1、将牛里脊肉去筋膜，切成长13厘米、宽8厘米、厚6毫米的块，用刀面拍一拍，每块相距6毫米剖一刀，放入瓷盆内，加入盐、味精稍渍，入味。2、再将50克鸡蛋打匀，把渍过的牛排沾上面粉，蘸上蛋液，放在盛有芝麻的盘内，使牛排两面均粘上芝麻，待炸。3、炸锅烧热，放入熟花生油，烧至六成熟时，逐块下入牛排，约炸2分钟，将牛排翻身。再炸1分钟左右，至呈金黄色时，用漏勺捞起，控干油，每块切成6小块。4、食用时，上桌入盘，随带一小碟酱油蘸食，即可。

特点:

牛肉嫩香，咸鲜微辣，味美适口。

所属菜系：韩国

炸牛肉串

原料:

牛臀尖250克（或腱子肉），芝麻油40克，大葱120克，鸡蛋100克，面粉25克，酱油15克，芝麻面2克（焙好），大蒜泥2瓣，白糖6克，胡椒面0.5克，鲜辣椒泥3克，鲜蘑菇185克，大米饭100克，植物油500克（实耗50克）。

制作方法:

1、先将牛臀尖洗净，剔净筋膜，放入冰箱冰冻2小时。2、取出冻牛肉切成6毫米的厚肉块，再改成5毫米长的片。3、瓷碗中放芝麻油、酱油、芝麻面、大蒜泥、白糖、胡椒面和辣椒泥，调和拌匀，放入牛肉片，抓匀，腌渍入味渗入肉内。4、把蘑菇切成宽条，小的蘑菇可一切两半，大葱去皮、叶、洗净、取大葱白，切成5厘米长的条。5、再把牛肉片、大葱白、蘑菇条按顺序穿在竹签上，若竹签太长，可去掉一点，竹签的头要削光，穿起来才迅速方便。6、将做好的牛肉串沾上一层面粉，再放进打好的鸡蛋里挂糊。7、炸锅内放入植物油，加热，等不冒烟时为宜，此时，逐只放入牛肉串，炸熟捞出，一般每一面要分别炸2—3分钟，做好后，配大米饭一起食用，即可。

特点:

味香辣鲜，外脆里嫩，色泽金黄。

所属菜系：韩国

炸猪排

原料:

猪夹心肉250克，咸面包屑100克，鸡蛋1只，面粉50克，花生油1000克，绍酒5克，精盐2克，辣酱油50克，味精1克，葱结1个，姜块1块，胡椒粉1克。

制作方法:

①将猪肉切成长13厘米、宽4.5厘米、厚0.4厘米左右的大片，平摊在砧板上，用刀背拍透，放盘内用葱结、姜块、绍酒、精盐、味精、胡椒粉浸渍数分钟；②鸡蛋磕入碗内打散、调匀，把浸渍后的肉片蘸上鸡蛋液，两面蘸上面粉，再蘸满面包屑，以手掌揞捺之，成猪排生坯；③炒锅上火，待油烧至七成热时放入猪排生坯，炸至淡黄色捞起。待油八成热时，将猪排再炸一次呈金黄色捞起沥油，用刀改成小块装盘，带辣酱油碟上桌即可。

特点:

沪菜

所属菜系: 沪菜

炸玫瑰球

原料:

白膘（250克）、白糖（75克）、红瓜、青梅、桔饼、红枣、蜜萝卜、葡萄干、蜜枣、花生（共200克）、鸡蛋白（3只）、菱粉（45克）、食用红水（上色用）

制作方法:

一、将白膘、红瓜、青梅、桔饼、红枣、蜜萝卜、葡萄干、蜜枣、花生剁成末，与糖拌和，做成小丸子；将蛋白打在碗里，加菱粉、食用红水，打和成蛋

白糊。二、开四成熟的猪油（1000克）锅，将小丸子一只只地滚上蛋白糊，随即放入油锅滚炸约四分钟，起锅装盘，

特点:

肥而香甜。（沪菜）

所属菜系：沪菜

炸珍珠虾

原料:

主料大虾370克，生菜叶70克，鸡蛋2个，面粉25克，面包50克。
调料植物油500克(实耗约50克)，净葱8克，姜5克，盐3克，胡椒粉1克，料酒13克，味精4克

制作方法:

【制作过程】

(1)把葱、姜切片。面包切成似绿豆大小的丁生菜叶消毒洗净。将大虾洗净后去头，皮壳、去脊缝屎线，由脊背缝下刀切开成为一扇，并在一面浅剖十字花刀，用调料把切好的虾拌匀腌半小时入味。(2)将大虾两面贴上面粉再滚上打散的鸡蛋浆，之后贴好面包丁于虾的两面，并用手按实不使脱落。(3)炒勺将植物油烧到6成热后，将上述处理好的虾放入，炸成金黄色，至表面黄脆、内熟时捞出。然后，将每只虾改刀切成三块盛盘，围上青菜叶即成。

特点:

鲜香脆嫩，色美金黄。

所属菜系：川菜

炸珍珠虾

原料:

主料大虾370克，生菜叶70克，鸡蛋2个，面粉25克，面包50克。
调料植物油500克(实耗约50克)，净葱8克，姜5克，盐3克，胡椒粉1克，料酒13克，味精4克。

制作方法:

(1) 把葱、姜切片。面包切成似绿豆大小的丁生菜叶消毒洗净。将大虾洗净后去头，皮壳、去脊缝屎线，由脊背缝下刀切开成为一扇，并在一面浅剖十字花刀，用调料把切好的虾拌匀腌半小时入味。(2) 将大虾两面贴上面粉再滚上打散的鸡蛋浆，之后贴好面包丁于虾的两面，并用手按实不使脱落。(3) 炒勺将植物油烧到6成热后，将上述处理好的虾放入，炸成金黄色，至表面黄脆、内熟时捞出。然后，将每只虾改刀切成三块盛盘，围上青菜叶即成。

特点:

鲜香脆嫩，色美金黄。

所属菜系：川菜

炸班指

原料:

肥肠头300克、生菜50克。盐3克、料酒20克、花椒2克、姜15克、葱20克。蒜10克、香油15克、酱油15克、醋25克、白糖50克、素油500克、冷汤50克。

制作方法:

肥肠头切去两端，洗净后入沸水锅中稍煮（约一刻钟），捞出切成两段，装入蒸碗中，加清水、盐、葱白、料酒、花椒、姜（拍松），上蒸笼用旺火蒸火巴，取出，沥干水分。葱、姜、蒜分别切细末，和香油、料酒、冷汤、水豆粉、白糖、醋、酱油入碗，调匀成糖醋汁。锅置火上，下素油烧热，将蒸好的肥肠头放入，炸呈金黄色时，捞出切成长约1.5厘米的短节，淋上香油，装于盘中，另配糖醋生菜。糖醋汁入锅煎热。装于汤杯中同上。

特点:

色泽金黄，皮酥肉肥，鲜香味美。因其形似旧时射箭者带在手指上的“班指”而得名。

所属菜系：川菜

炸琵琶虾

原料:

新鲜大明虾4只（约重250克），虾肉75克，猪肥肉25克，精白面包200克，火腿15克，鸡蛋清50克，鸡蛋皮25克，大葱叶1根，水发冬菇2个，细干淀粉15克，料酒15克，精盐3克，味精1克，豆油750克（实耗60克），生姜2片，胡椒粉1克，辣大酱25克，葱段5克，葱姜水10克

制作方法:

1、将明虾4只去头，剥去身壳，尾部保留，用剪刀从背部剪开，挑去沙筋，洗净 2、再将猪肥肉去皮，切细和虾仁一起置于砧墩上，用双刀斩成细泥茸 3、把精白面包去四周外皮，切成每片约3毫米的厚片，；再把火腿蛋皮、净葱叶、水发冬菇切成和去头明虾身段一样长的各4根，待用 4、再将明虾肉用刀从背部剖开，刀口深至虾肉腹倍，但不剖断，剖好后摊开，在剖面用十字刀法轻划一下，置于碗中，加入10克料酒、1.5克精盐、0.5克味、葱段、姜片、胡椒粉，腌渍入味 5、将30克鸡蛋清放入碗中，用筷子稍打，加入细干粉，调成稀蛋清糊，再将虾茸置于碗中，加入20克鸡蛋清和葱姜水、5克料酒、1克精盐、0.5克味精，用筷子搅拌均匀上劲 6、把面包刻虾形状，再把拌好的虾茸抹在4片面包上，然后将腌过的虾肉放在蛋糊中，两面拖过，尾部不拖，拖好后，按在虾茸上，再将火腿丝、蛋皮丝、冬菇丝、葱叶丝分别按在虾肉上，作为琵琶弦 7、将炸锅上火烧热，加入豆油，烧五成热时，逐个放入琵琶虾，炸至嫩黄色，捞出，控干油，置于砧墩上，每块切两刀，对好刀缝上盘 8、食用时，随事一小碟辣大酱蘸食，即

特点:

形似琵琶，松脆鲜嫩，美观大方

所属菜系：韩国

炸田鸡腿

原料:

主料 田鸡腿4只。 辅料 面粉。精盐，味精，清油，绍酒，花椒水，花椒盐。

制作方法:

1、将活田鸡剁下大腿扒去皮，剁去爪再从骨节处剁开，放盆内，加点精盐、绍酒，味精，花椒水抓匀，卤十分钟。 2、勺内放入清油，油烧至七、八成热时，将田鸡蘸上面粉，一个一个地放入油内炸熟捞出控净油装盘即可。

特点:

外焦内嫩，味美鲜美，营养丰富。

所属菜系：东北菜

炸禾花雀

原料:

禾花雀（12只）、鸡蛋（2只）、菱粉（75克）、酱油（40克）、白糖（20克）、黄酒（75克）、葱（2根）、姜（2片）、面包末（少许）

制作方法:

"一、把禾花雀洗清，从脊背处剪开，放入开水内川一下，取出加酱油、糖、酒、葱、姜各少许，煮六七成熟，取出凉后，拆骨，挖净内脏，但头不要弄断，必须保持整雀的原形。再一只只放入用鸡蛋和菱粉调成的稀浆内酱一酱，再滚满面包末。二、然后把禾花雀下大素热锅炸黄，取出蘸番茄酱或辣酱油吃都可

特点:

淮扬菜

所属菜系：淮阳菜

炸糯米鸡(八宝糯米鸡)

原料:

主料: 嫩母鸡1只, 糯米100克, 海米、口蘑、火腿、薏米仁各25克, 鸡头米、莲子各25克, 鲜豌豆粒50克, 冬笋130克, 生菜叶少许, 鸡蛋2个。调料: 植物油800克, 香油10克, 味精8克, 盐10克, 湿淀粉30克, 料酒30克, 葱、姜各20克, 胡椒粉5克, 酱油15克, 椒盐5克。

制作方法:

(1) 先将鸡从下腿骨下部剁下和翅尖的部分剁去, 鸡背向上从颈根处左面用刀开一小口将鸡嗉囊取出, 颈骨剁断。然后向头部脱去鸡颈皮, 在颈根部剁断, 取出颈骨。再把鸡直立起来顺着将骨架剔去, 使皮和肉保持原形(不要破坏鸡皮), 再洗净, 控去水分。(2) 江米蒸熟成米饭。火腿蒸熟、切成碗豆大小的小叮碗豆粒用开水氽透剥去皮。口蘑用开水焖透洗净泥沙, 切同火腿。海米洗净, 浸泡透。薏米仁洗净蒸熟。莲子加些碱放入温水锅中点火用锅刷将皮刷去, 不断换水直至将皮去净莲子呈白色, 然后将莲子两头切去, 把莲子芯捅出, 蒸熟。冬笋去壳和内皮煮熟, 切成豌豆粒大校芡实洗净蒸熟。姜拍破待用。(3) 用调料味精、盐、料酒、胡椒粉、江米饭、豌豆粒、火腿、莲子、薏米仁、芡实、海米、口蘑、冬笋拌均匀, 装入鸡内(不要装得太满, 以免胀破), 然后将开口处用竹扦或其它东西别上, 不使装馅流出, 再在开水里烫一下, 鸡腹部朝下放入容器内, 撒上葱、姜, 用旺火蒸烂。取出鸡, 控去汁, 擦干水分, 在鸡皮上趁热抹上一层酱油。(4) 将植物油烧到7成热, 在鸡身上抹上用蛋清、湿淀粉调成的蛋糊, 下入油锅内炸呈金黄色, 捞在盘内抽去竹扦, 鸡腹向上淋数滴香油, 用刀在复上划成象眼形块(划破鸡皮即可)。两边放椒盐, 围上生菜叶即成。

特点:

色泽金黄, 馅鲜味美, 皮酥肉嫩, 别有风味。

所属菜系: 浙江菜

炸素鸡排

原料:

熟山药400克，冬菇25克、冬笋25克。鸡蛋清50克、豆腐皮50克、茄把25克。馒头25克。葱15克、花椒3克、味精1克、精盐5克、淀粉50克、花生油150克、香菜15克、葱白15克、甜面酱50克。

制作方法:

熟山药去皮制成泥，冬菇、冬笋切成0.3厘米小方的丁，同放碗内加葱椒泥、味精、精盐、鸡蛋清调匀，取豆腐皮切成长7.5厘米、宽3厘米的椭圆形片，放入调好的山药泥摊平在豆腐片上，再分别覆盖一张豆腐片，然后插入前把，做成“鸡排”，馒头去皮切成0.2厘米见方的末。将鸡蛋清与淀粉、精盐一起拌成蛋清糊，将鸡排沾匀蛋清糊。再沾匀馒头末，放入四成热（约100℃）油锅中炸成金黄色出锅，沥油后摆在放有香菜的盘内，外带葱白、甜面酱碟即可。

特点:

造型美观；色泽杏黄。外酥香，里软嫩，清爽味鲜，增进食欲，并有健脾除湿，益精补气之功效。

所属菜系：鲁菜

炸羊尾

原料:

"蛋清 6 个, 豆沙馅 1 5 0 克, 白糖 1 0 0 克, 干淀粉 7 5 克, 花生油 1 5 0 克

制作方法:

将鸡蛋清搅拌成泡沫状的糊, 加入干淀粉搅拌均匀。豆沙馅分成 1 0 份, 做成 1 0 个小圆球; 将花生油倒入炒锅中, 在火上烧至五成热, 端离火口放在灶旁。将豆沙球蘸上蛋清糊, 逐个放入油内, 把炒锅端到火口上。待豆沙外面挂的蛋清糊炸成金黄色, 即可捞出沥去油, 放在盘内, 撒上白糖即可。

特点:

成菜色泽金黄, 香甜可口

所属菜系: 京菜

炸羊尾

原料:

原料: 鸡蛋清6个、豆沙馅适量。调料: 白糖适量。

制作方法:

① 将鸡蛋清搅打成泡沫状的糊，加入干淀粉搅匀。豆沙馅做成相等的圆球。② 将挂匀蛋清糊的豆沙球逐个下入油锅中，炸至金黄色捞出装盘，撒上白糖即成。

特点:

鲜香润滑，外焦里嫩，鲜咸宜人

所属菜系: 浙江菜

炸羊尾

原料:

"鸡蛋清6个,白糖100克,豆沙馅150克,花生油100克,干淀粉75克

制作方法:

1、将鸡蛋清搅打泡沫状的糊,加入干淀粉搅拌均匀。豆沙馅分成10份,转(团)成10个小圆球。2、将花生油倒入炒锅中,在火上烧到五成热,端离火口放在灶旁。用筷子夹着豆沙球蘸上蛋清糊,逐个放入油内,把炒锅端到火口上。待到束沙外面挂的蛋清糊炸成金黄色,随即捞出沥去油,放在盘内,撒上白糖即成。注意:1、豆沙馅制法:红小豆5公斤用清水洗净。烧开水,加入红小豆和碱水65克,水要温过小豆10厘米,大火烧开后,用小火将豆煮烂,取出过罗,边搅边加水,否则粘性不好。过好罗装入布袋压干水分,即成豆沙。锅内放入花生油2公斤,砂糖7.5公斤、豆沙,上火炒1小时,然后加10克碱水,待炒透炒道后,用手度不粘手,取出放入盆内即成。2、打蛋泡糊时要先轻后重、先慢后快,一气呵成。因为蛋清中的浓厚蛋白和系带这两部分有较好的弹性和韧性,所以在抽糊刚刚开始的时候,动作要缓慢,并要轻一点儿,尽量使浓厚蛋白和系带附着在吊制工具止,不然这两部分就抽打不开或脱落下去,直接影响蛋泡糊的涨发率和使用效果。当抽糊工具一旦把浓厚蛋白和系带抽打起来后,即可猛烈抽打,加快频率,达到最佳效果。3、炸时挂勺、挂满糊,锅内油要宽,不然出现粘连或脱糊现象。

特点:

此菜色泽金黄,味道甜而不腻,外皮软而酥脆

所属菜系:京菜

炸肉骨碌烹

原料:

五花肉750克, 葱丝25克, 姜丝20克, 蒜片15克, 青蒜段25克, 植物油900克(实耗约100克), 酱油、醋各15克, 料酒、香油各10克, 盐6克, 湿淀粉50克, 干淀粉25克。

制作方法:

(1) 先把五花肉刮洗净煮7成熟, 捞出, 皮朝上放在墩上, 每隔0.6厘米深切一刀(深度为肉的一半), 再隔0.6厘米切下一大片, 把世下的肉片平放在墩上, 再从肉皮面隔0.6厘米深切一刀(深度同上), 隔0.6厘米再切下成为十字花刀的“肉骨棣(肉条)”, 用湿淀粉把肉骨棣资助好。
(2) 炒勺上旺火将植物油烧至7成熟时, 把浆好的“肉骨碌”沾上干淀粉, 散开十字花刀炸至金黄色时倒入漏勺沥油。原勺留底油倒入肉骨碌, 烹入用葱丝、姜丝、姜片和青蒜段加鸡汤、盐、料酒、米醋和香油对好的汁, 颠翻几下即成。

特点:

外焦里嫩, 肉味醇香

所属菜系: 鲁菜

炸脂盖

原料:

羊五花肉500克，鸡蛋一个（重约50克）。酱油10克、大葱15克、生姜15克、大蒜10克、湿淀粉10克、甜面酱15克、芝麻油15克。

制作方法:

将羊肉洗净放入冷水锅内，煮约5分钟使血水浸出，再捞出晾凉，切成长8厘米、宽2.5厘米、厚0.8厘米的片平放在盘内，加入酱油、葱段、姜片、蒜片入笼蒸熟（约蒸90分钟）取出，滗净汤汁，去掉葱、姜、蒜片。鸡蛋打入碗内，加入湿淀粉搅匀成糊状待用。炒锅放入花生油，置中火上烧至八成热（约200℃）时，将肉片逐一滚匀鸡蛋糊放入油内，炸至九成熟时捞出，待油温升至九成热（约225℃）时，再投入肉片炸成金黄色捞出，将炸好的肉片切成斜块，装入盘内即成。将甜面酱与芝麻油一起拌匀装于味碟内，再将葱段、蒜瓣另盛一小碟，随菜上桌佐食即成。

特点:

色泽金黄，外酥里嫩

所属菜系：鲁菜

炸脂盖

原料:

羊五花肉500克，鸡蛋一个（重约50克）。酱油10克、大葱15克、生姜15克、大蒜10克、湿淀粉10克、甜面酱15克、芝麻油15克。

制作方法:

将羊肉洗净放入冷水锅内，煮约5分钟使血水浸出，再捞出晾凉，切成长8厘米、宽2.5厘米、厚0.8厘米的片平放在盘内，加入酱油、葱段、姜片、蒜片入笼蒸熟（约蒸90分钟）取出，滗净汤汁，去掉葱、姜、蒜片。鸡蛋打入碗内，加入湿淀粉搅匀成糊状待用。炒锅放入花生油，置中火上烧至八成热（约200℃）时，将肉片逐一滚匀鸡蛋糊放入油内，炸至九成熟时捞出，待油温升至九成热（约225℃）时，再投入肉片炸成金黄色捞出，将炸好的肉片切成斜块，装入盘内即成。将甜面酱与芝麻油一起拌匀装于味碟内，再将葱段、蒜瓣另盛一小碟，随菜上桌佐食即成。

特点:

色泽金黄，外酥里嫩。

所属菜系：鲁菜

炸芝麻卷

原料:

"鸡蛋3个，生芝麻50克,白糖50克，干玉米粉100克，面粉50克，花生油500克(约耗30克)。

制作方法:

1.将鸡蛋磕在小盆中，放入面粉、75克玉米粉、200克清水，搅拌成鸡蛋稀糊将25克玉米粉撒在大圆盘中。坐汤锅，注入50克清水，烧开后，下入鸡蛋稀糊，用水炒熟，倒在撒有玉米粉的圆盘上，用刀拍成厚2分的大片，切成边长1寸的菱形片。2.坐煸锅，注入花生油，烧至七成热，下入熟鸡蛋糊片，炸至金黄色时捞出控净油，摆在小圆盘中即成锅炸。3.坐炒锅，烧热，放入芝麻炒熟，倒在案板上擀成末，放入碗中，加入白糖拌匀，撒在锅炸上即可。

特点:

所属菜系：满汉全席

炸芝麻虾

原料:

主料 大虾5个，芝麻少许。辅料 鸡蛋1个，面粉25克，精盐、味精、绍酒、清油、花椒盐。

制作方法:

1、芝麻用水洗净晒半干，放在石臼里捣去外皮。大虾去头须，剥去皮，除掉脊背上的沙线。将虾由脊背片开，腹部相连，再由里面剖成交叉的花刀，用刀拍一下，撒上少许精盐、味精、绍酒，蘸上面粉、鸡蛋糊（鸡蛋打在碗内用筷子调匀），再沾上芝麻。2、勺内放入油500克左右，油烧到五成热时，放入已沾好的芝麻虾，炸熟出勺控净油，切成长条码在盘内即成（吃时蘸花椒盐）。注：炸时油不能过热，以免芝麻被炸糊而里面不熟。

特点:

酥脆鲜香，饮酒佳肴。

所属菜系：东北菜

炸芝麻里脊

原料:

猪里脊肉400克。鸡蛋一个（重约50克）、芝麻25克。精盐15克、味精10克、绍酒15克、酱油10克、花生油500克（实耗油100克）、淀粉10克。

制作方法:

将里脊肉批成1厘米厚的片，两面均匀的剖上十字花刀，再改成长3.5厘米、宽1.5厘米的条放入盛器中，加精盐、味精、绍酒、酱油腌渍入味。另一只碗内放入蛋清，湿淀粉搅匀成糊备用。炒锅内放入花生油，用中火烧至六成热（约150℃）时，将肉逐条粘上蛋糊、再蘸满一层芝麻仁，放入油内炸透捞出，待油温升至八成热时，再将肉投入油内一炸，炸至呈金黄色时捞出沥油，装盘即成。

特点:

色泽金黄，外焦里嫩，香鲜可口，猪里脊肉鲜嫩。

所属菜系：鲁菜

炸花仁腰块

原料:

猪腰400克。花生仁100克、生菜50克。葱10克、姜10克、盐2克、料酒10克、胡椒粉2克、味精1克、素油500克、香油15克、糖10克、白醋5克、椒盐10克、蛋清50克、豆粉25克。

制作方法:

猪腰去膜，平片成两片，去尽腰臊，洗净，用直刀剖交叉十字花纹后，改成约2.5厘米见方的块。花生仁用开水浸泡，去掉皮衣，剁成细粒。葱切短节，姜切片。生菜切成细丝，加白糖、白醋腌渍。蛋清加干豆粉调成稀糊。将腰块用、料酒、胡椒粉、味精、姜片、葱节拌匀，腌渍入味。去掉姜、葱，加蛋清豆粉上心。炒锅置旺火上，下素油烧热（约150℃），将上好浆的腰块，沾上花生仁粒入锅，炸至熟透呈黄色起锅，淋上香油，盛于盘的一端，另一端将用糖醋拌匀的生菜摆上，并配椒盐碟上桌。

特点:

色形美观，质鲜嫩脆，花仁酥香，别具风味。

所属菜系：川菜

炸茄盒

原料:

茄子400克，洋葱25克，蘑菇50克，香菜13克，鸡蛋3个，面粉25克，面包渣75克、植物油125克，精盐，胡椒面各适量。

制作方法:

1.把茄子洗净削去皮，一切两开，然后把一半放平，凸部向上，用刀切下、但不能切断、再切一刀把戡发下，呈中间在一缝的茄子片待用。2.洋葱去皮切成碎末，蘑菇切碎末。香菜洗净，切碎末、鸡蛋2个，打散，用煎盘，烧热后放入植物油，待油热时下入葱末，鸡蛋和蘑菇，撒上精盐，胡椒面炒成馅，晾凉待用。3.把切过的茄子掰开，用餐刀把蘑菇鸡蛋抹入，全部抹完后再撒上些盐，胡椒面，沾上面粉，在打散的另一个鸡蛋中蘸一遍，捞出放到面包渣上，用双手压实，便面包渣裹住茄子。4.将炸锅放置火上，烧热后放入植物油，待到油起烟时，下入茄子，炸至金黄色捞出，如不熟可放入烤炉烘烤片刻，即可食用

特点:

外焦里嫩，鲜香适口。

所属菜系：浙江菜

炸茄饼

原料:

茄子500克，肉馅100克，鸡蛋2只，绍酒、盐、面粉粉适量。

制作方法:

1、将茄子切成直径3公分，半公分厚的圆片；用刀从中间切开，不要切断，呈合叶状。2、肉末用料酒、盐拌匀，分别填入茄片中。3、鸡蛋打散，加入面粉调成糊。4、锅中放油，烧温热，将茄片放入蛋糊中蘸匀，逐个放入油锅中炸熟成茄饼，捞出。5、油锅再次烧热，将茄饼二次下锅复炸，待炸至色泽金黄，表皮酥脆时捞出即可。

特点:

"味道鲜美,外焦里嫩.

所属菜系：浙江菜

炸茄饼

原料:

茄子500克，肉馅100克，鸡蛋2只，绍酒、盐、面粉粉适量。

制作方法:

1、将茄子切成直径3公分，半公分厚的圆片；用刀从中间切开，不要切断，呈合叶状。2、肉末用料酒、盐拌匀，分别填入茄片中。3、鸡蛋打散，加入面粉调成糊。4、锅中放油，烧温热，将茄片放入蛋糊中蘸匀，逐个放入油锅中炸熟成茄饼，捞出。5、油锅再次烧热，将茄饼二次下锅复炸，待炸至色泽金黄，表皮酥脆时捞出即可。

特点:

外酥里嫩，鲜香适口

所属菜系：浙江菜

炸菊花蝦包

原料:

蝦 仁 250 克

制作方法:

"原料：

蝦仁250克

豬大油500克

雞蛋清3個

水發海參

冬菇 、荸薺 、火腿 、豬油网适量

制法

蝦仁一切兩段，海參、荸薺、冬菇、火腿切丁，焯水控干后再裝
盞，加調料腌5分鐘，再加蛋清、淀粉調勻制餛;

將豬网油切成5張8厘米見方的小片，放上餛包好扎口，沾勻蛋清
糊;

油鍋燒至5成熱，將蝦包逐個放入，炸至金黃色撈出，每個改成4
瓣呈荷花形，裝盞即成。

特点:

孔府菜是我國典型的官府菜。其做工精細，善于調味、講究盛器，烹調技法全面。在謙多技法中，尤其以燒、炒、煨、炸、扒見聞，其風味特色清淡鮮嫩，軟爛香醇，原汁原味。自制的“三套湯”，對孔府菜的鮮香味醇，有著重要的功力。

所属菜系：孔府菜

炸菠菜脯

原料:

菠菜心250克。海米末20克、猪肥肉膘25克、冬笋20克、冬菇20克、豆腐皮15克、鸡蛋清20克。精盐7.5克、味精2克、绍酒25克、葱椒汁15克、淀粉50克、花生油500克（实耗油75克）。

制作方法:

菠菜心洗净，用沸水烫过，切成末。海米、肥肉膘、冬笋、冬菇均切成小方丁，与菠菜一起加精盐、味精、绍酒、葱椒汁调成菜馅，豆腐皮截成3.5厘米的圆片，包上菠菜馅。鸡蛋清打成雪丽糊，加面粉、干淀粉，搅成暄糊。将其馅子逐个挂匀糊，入四成热（约100℃）的油锅中炸至漂起后，翻个捞出，再入五成热（约125℃）油锅中炸成杏黄色，捞出沥油装盘。

特点:

荤素兼备，外酥脆内松嫩，口味鲜香。亦可用荠菜、芹菜等制作，风味均佳。

所属菜系：鲁菜

炸蒸狗肉

原料:

熟白狗肉250克，山药250克（或冬瓜），香油500克（实耗60克），干辣椒2个，酱油15克，大酱10克（韩国称炖酱），料酒15克，狗骨汤50毫升，生姜15克，大葱25克，大料5克，味精2克。

制作方法:

1、将熟白狗肉片去皮，切成厚片，剖上浅花刀，再切成骨牌块，放入碗内，用酱油、料酒拌匀，把山药洗净，去皮，切成滚刀块，待用。2、大葱去皮，洗净，切小段；鲜姜洗净，去皮，切块；干辣椒洗净，去蒂；大料用水清洗一下，待用。3、炒锅上火，放入香油烧热，下入拌匀的肉块；炸至呈金黄色，捞出，控油，码在碗中的狗肉片上，加上味精、大酱、狗骨汤、葱段、姜块、干辣椒、大椒，上屉蒸熟，取出，捡去葱、姜、干辣椒、大料，扣入碗中，即可。

特点:

肉嫩汤鲜，醇香适口，咸鲜微辣。

所属菜系：韩国

炸蒸肉

原料:

猪肉500克。鲜豌豆100克、米粉75克、鸡蛋50克、面包粉50克。酱油10克、五香粉之克、花椒2克、豆腐乳汁10克、醪糟汁10克、白糖30克、姜10克、葱10克、料酒15克、盐2克、素油500克、椒盐10克。

制作方法:

猪肉刮洗干净。切成长约6厘米、宽4厘米、厚0.4厘米的片，装碗中，加酱油、五香粉、花椒，豆腐乳汁、醪糟汁、白糖、姜米、葱花、料酒、盐拌匀。腌渍入味后，加米粉、豌豆拌匀。将肉片摆于碗底（成一本书形），上放豌豆，入笼蒸火巴，取出翻扣于碗中，拈出肉片，豌豆入笼保温。鸡蛋去壳搅匀，抹于肉片上，再沾上面包粉，入油锅炸至呈金黄色捞起装于条盘中，两端镶上蒸好的豌豆，并配椒盐碟上桌。

特点:

黄绿兼有，肉片外酥内肥，肥而不腻。

所属菜系：川菜

炸藕合

原料:

洗净莲藕250克，肉馅200克，蛋白100克，湿淀粉75克，生油1000克。

制作方法:

"①将莲藕切成0.5厘米厚的圆形片24件，用清水漂30分钟。将肉馅分成12份，放在藕片上，再压一块藕片粘成盒形。蛋白与

湿淀粉调成蛋白稀浆；②炒锅旺火烧油至六成沸，藕盒上蛋白浆后下油锅炸至金黄色酥脆便可捞起，沥清油，排好便可上桌。

特点:

沪菜

所属菜系：沪菜

炸藕盒

原料:

鲜藕400克、肉馅150克、水淀粉180克、面粉50克、五香粉2克、苏打粉2克、酱油30克、精盐6克、葱、姜末少许，植物油500克(实耗150克)。

制作方法:

1.将藕洗净，去皮烫一下，顶刀切成0.2厘米厚的片，每两片相连成合页状。2.将肉馅放入碗内，加入葱、姜末、酱油、精盐3克、水淀粉6克、搅匀成馅，再把余下的水淀粉、苏打粉、五香粉调成糊。3.将藕夹入肉馅、蘸糊、下锅炸熟即可。

特点:

"外脆里鲜,味美可口

所属菜系：浙江菜

炸藿香

原料:

藿香250克。面粉20克、酵面5克。精盐5克、素油10克、花生油100克。

制作方法:

取鲜藿香尖，将其用60℃的热水洗净，放入精盐略腌。面粉放入碗内，加酵面用温水搅拌均匀，放入素油，待5分钟后成稀糊状，即为酥糊。炒锅放入油，中火烧至七成热（约175℃）时，将藿香沾匀酥糊，下入油中，炸至金黄色捞出即成。

特点:

色泽金黄，酥脆鲜香，气味芳香，回味悠长，并有化湿和中，祛暑解表之功效。

所属菜系：鲁菜

炸虾球

原料:

主料 大虾300克。辅料 鸡蛋清2个，肥膘肉50克。油、淀粉、精盐、绍酒、味精、花椒水。

制作方法:

1、把大虾去头去尾去皮，除去脊背上的沙线，用水洗净；把肥膘肉切成薄片，和大虾放在一起用刀背砸成泥，加鸡汤、精盐、味精、绍酒、花椒水调匀；鸡蛋清放汤盘内用筷子打成糊，加淀粉搅匀放入虾泥内再搅匀。2、勺内放猪清油，油烧至四成热时，把虾泥挤成丸子，用小勺舀着下入勺内，炸呈浅黄色，捞出装盘即成。吃时蘸花椒盐。注：做这个菜必须使用清油，作出来才能保证色泽美观。色泽越浅越好。

特点:

形状美观，鲜香软嫩。

所属菜系：东北菜

炸虾球

原料:

原料：虾750克，肥猪肉100克，荸荠10只，蛋清1只。调料：葱末、生粉、酒、糖、猪油、盐各适量。

制作方法:

①虾去壳去黑肠，留虾仁，用适量盐开水洗净虾仁，抹干水分后用刀背拍烂，再用刀尖切碎，肥猪肉切丁，荸荠洗净，去皮后切成丁
②蛋清打散，与生粉、酒、猪油、盐一起加入虾仁中拌匀，再加入葱末与肥猪肉丁并拌入切碎的荸荠丁
③用小汤匙做成虾球，放入热油锅中炸至金黄色即可。

特点:

所属菜系：其他

炸虾饼

原料:

材料: 1.虾仁600克, 柠檬皮10克, 四季豆100克, 生菜叶适量 2.小黄瓜1条, 香菜末1/3杯, 香蒜花生1/3杯
调味料: 1.蛋白2个, 红咖喱酱3大勺 2.红辣椒2条, 蒜头10瓣, 白酒1/2杯, 糖1/3杯

制作方法:

1.将虾仁及柠檬皮剁碎, 加入调料1拌匀, 摔打约5分钟, 可是肉质更有弹性。 2.四季豆切丁, 和虾仁混合, 再用手捏成小扁圆型饼。 3.将油锅烧热, 放入虾饼油炸, 30秒后改小火炸熟, 外表呈黄色后改大火炸约10秒, 将油逼出, 捞出沥干油后装盘备用。 4.将调味料2煮滚, 再用小火焖3分钟熄火, 等凉后用果汁机打成酱汁备用。 5.将材料2都切成末, 倒入作法4得酱汁中拌匀。 6.吃的时候可以直接蘸酱汁食用, 也可用生菜叶包入虾饼, 淋上酱汁后一起食用。

特点:

"香辣可口,开胃爽口.

所属菜系: 浙江菜

炸蚕蛹鸡

原料:

鸡1000克。鸡蛋清25克、菠菜25克。绍酒30克、精盐3克、葱椒10克、淀粉25克、花生油1500克。

制作方法:

(1)鸡里脊肉去筋膜，砸碎后剁成细茸，加绍酒、精盐、葱椒泥，淀粉调匀，再磕入鸡蛋清，搅匀为鸡料子。菠菜洗后洗净，顺丝切5厘米长的细丝。(2)猪网油截成6厘米长、2厘米宽的片，放上鸡料子卷成直径0.5厘米的卷，用竹签从一头插进3厘米左右，外留1.5厘米的把，放入蛋泡糊内粘满，再投入三成热（约75℃）的油锅中，用筷拨动，挺身后捞起，抽出竹签成“蚕蛹鸡”，菠菜稍炸，捞起铺在平盘里。(3)将蚕蛹鸡投入七成热（约175℃）油锅中炸至杏黄色捞出，放在菠菜丝上即成。

特点:

鲜嫩香郁，松软可口。

所属菜系：鲁菜

炸蚕蛹鸡

原料:

鸡1000克。鸡蛋清25克、菠菜25克。绍酒30克、精盐3克、葱椒10克、淀粉25克、花生油1500克。

制作方法:

鸡里脊肉去筋膜，砸碎后剁成细茸，加绍酒、精盐、葱椒泥，淀粉调匀，再磕入鸡蛋清，搅匀为鸡料子。菠菜洗后洗净，顺丝切5厘米长的细丝。猪网油截成6厘米长、2厘米宽的片，放上鸡料子卷成直径0.5厘米的卷，用竹签从一头插进3厘米左右，外留1.5厘米的把，放入蛋泡糊内粘满，再投入三成热（约75℃）的油锅中，用筷拨动，挺身后捞起，抽出竹签成“蚕蛹鸡”，菠菜稍炸，捞起铺在平盘里。再将蚕蛹鸡投入七成热（约175℃）油锅中炸至杏黄色捞出，放在菠菜丝上即成。

特点:

鲜嫩香郁，松软可口。

所属菜系：鲁菜

炸蜘蛛蟹

原料:

蟹肉（600克）、网油（200克）、马蹄（荸荠）肉（150克）、虾肉、白肉、韭王、湿冬菇、火腿、蛋白（2只）、味粉、精盐、芹菜、香菜、鲜果、麻油、古月粉、豉油

制作方法:

一、先将虾肉剁细，加入精盐、味粉、蛋白、用筷子搅匀，白肉切幼粒，韭王、火腿、冬菇、马蹄肉等剁细投入虾胶内拌匀，再加蟹肉拌匀，分成24份候用。二、将芹菜枝用滚水泡过，立即过冷水，然后把芹菜枝切丝（约牙签般宽，3寸正方形。三、把每份蟹肉料用网油片包起（像小包袱一样），每粒用芹菜丝包扎好。四、起热油镬，放进蟹肉包炸约五分钟即熟，把油倒出，顺镬加入酱油、麻油、古月粉各少许，炒匀即成。鲜果、香菜叶伴碟，食时另跟汁两碟同上。

特点:

(潮州菜)

所属菜系: 其他

炸西瓜

原料:

西瓜1个，蛋清2个，水淀粉100克，面粉100克、白糖100克、花生油500克(实耗100克)。

制作方法:

"1.将西瓜破开，去皮取瓢，挖掉瓜子，切成菱角形块，放在面粉中滚匀。

2.将蛋清、水淀粉和匀、将蘸好面粉的西瓜放入拌匀。

3.将锅置于旺火上，放入油，烧至五成熟时，逐一下入瓜块炸之、见外皮略硬，炸至成黄色时，捞出沥去油装盘、撒上白糖即成。

特点:

味道清鲜，香甜可口、色泽美观。

所属菜系：其他

炸豆腐丸子

原料:

泰安豆腐200克。鸡蛋20克、海米末50克。甜面浆25克、酱姜末10克、葱末10克、酱苳蓝末10克、香菜末10克、精盐4克、花椒面5克、淀粉50克、花椒盐10克、糖醋汁20克、花生油750克（实耗油75克）。

制作方法:

1.豆腐入笼蒸15分钟取出，沥干水分，用刀面压成泥，放入大碗内，加鸡蛋、海米末、甜面酱、酱姜芽末、葱末、酱苳蓝末、香菜末、精盐、花椒面拌匀成馅，挤成直径3.5厘米的丸子，滚上干淀粉，放入八成热（约200℃）油锅内炸1—2分钟捞出。2.待油温开至九成热（约225℃）时，再将丸子放入油内，炸至金黄色捞出装盘。外带花椒盐或糖醋汁上席食用。

特点:

丸子外焦里嫩，味道鲜美，食之软脆适口，外配调料，余味隽永。

所属菜系：鲁菜

炸豆腐丸子

原料:

泰安豆腐200克。鸡蛋20克、海米末50克。甜面浆25克、酱姜末10克、葱末10克、酱苳蓝末10克、香菜末10克、精盐4克、花椒面5克、淀粉50克、花椒盐10克、糖醋汁20克、花生油750克（实耗油75克）。

制作方法:

豆腐入笼蒸15分钟取出，沥干水分，用刀面压成泥，放入大碗内，加鸡蛋、海米末、甜面酱、酱姜芽末、葱末、酱苳蓝末、香菜末、精盐、花椒面拌匀成馅，挤成直径3.5厘米的丸子，滚上干淀粉，放入八成热（约200℃）油锅内炸1—2分钟捞出。待油温开至九成热（约225℃）时，再将丸子放入油内，炸至金黄色捞出装盘。外带花椒盐或糖醋汁上席食用。

特点:

丸子外焦里嫩，味道鲜美，食之软脆适口，外配调料，余味隽永。

所属菜系：鲁菜

炸豆腐芝士

原料:

材料: 豆腐2件, 薄芝士、火腿各2片, 面粉少许, 鸡蛋1只, 面包糠1/2杯, 荷兰豆9枚, 油、盐、胡椒粉各适量。酱汁料: 葱头1个(切碎), 上汤1/4杯, 牛油1汤匙, 番茄(大)1个。调味料: 辣油1茶匙, 砂糖1茶匙, 番茄酱1汤匙。

制作方法:

(1) 豆腐用布包好, 加重物稍压, 吸干水分。见图1。(2) 火腿、芝士修剪成正方块, 鸡蛋打散, 番茄去皮, 切碎。(3) 豆腐每件横切开半, 相连勿断, 把芝士片和火腿片插入其中。(4) 豆腐依次沾上面粉、鸡蛋、面包糠, 用中温滚油炸成黄色。(5) 用牛油炒香葱头, 加番茄及上汤, 煮滚, 下调味料, 推匀, 以盐、胡椒粉调匀, 煮成汁。(6) 炸豆腐对切计上碟, 荷兰豆、红椒粒装饰, 淋上酱汁供食。

特点:

"外脆里嫩,诱人食欲

所属菜系: 浙江菜

炸豆腐芝士

原料:

炸豆腐芝士

制作方法:

1. 豆腐用布包好，加重物稍压，吸干水分，见图1。2. 火腿，芝士修煎成正方块，鸡蛋打散，番茄去皮，切碎。3. 豆腐每件横切开半，相连勿断，把芝士片和火腿片插入其中，见图2-4。4. 豆腐依次沾上面粉，鸡蛋，面包糠，用中温滚油炸成黄色。5. 用牛油炒香葱头，加番茄及上汤，煮滚，下调味料，推匀，以盐，胡椒粉调匀，煮成汁。6. 炸豆腐对切开上碟，荷兰豆，红椒粒装饰，淋上酱汁供食。

特点:

所属菜系: 浙江菜

炸酱面

原料:

面条250克，猪肉丁150克，黄酱40克，葱末、黄酒、麻油、猪油、白糖、酱油、味精各适量。

制作方法:

"①炒锅烧热，油烧至八成热，放葱末，炸出香味，再放入猪肉丁煸炒片刻，加黄酱、黄酒煸炒，炒至猪肉熟，待肉与酱分离时，加白糖、清汤少许，再续炒片

刻，加味精，淋上麻油即成； ②用开水锅下面条，面条熟后盛入大汤碗内，加炸酱即可。

特点:

(京菜)

所属菜系: 其他

炸酱面

原料:

面条250克，猪肉丁150克，黄酱40克，葱末、黄酒、麻油、猪油、白糖、酱油、味精各适量。

制作方法:

①炒锅烧热，油烧至八成热，放葱末，炸出香味，再放入猪肉丁煸炒片刻，加黄酱、黄酒煸炒，炒至猪肉熟，待肉与酱分离时，加白糖、清汤少许，再续炒片刻，加味精，淋上麻油即成；②用开水锅下面条，面条熟后盛入大汤碗内，加炸酱即可。

特点:

"酱香浓郁,美味可口

所属菜系：京菜

炸金钩棒

原料:

猪通脊肉500克，水海米50克，罐头南荠25克，熟金华火腿25克，面包渣 150克，面粉50克，鸡蛋3个，生菜250克。植物油900克(实耗约75克)，香油、料酒各15克，盐7克，味精4克，湿淀粉10克，葱段、姜片各15克，鸡汤60克。

制作方法:

(1) 把葱、姜、火腿肉、海米和南荠都切成末。鸡蛋打入碗中拨散。炒勺上旺火，放入植物油50克烧热，将葱、姜煽出香味后，再将海米、南荠、火腿末放入煽炒，烹入料酒和鸡汤，加入味精和盐。汤烧开后用湿淀粉勾芡。炒熟淋入香油，取出晾凉制成馅分成10分。(2) 把通脊肉用刀切成连刀片每片50克，并将肉片拍松软，撒上少许盐腌一下，在每片肉上放1分馅，卷成长卷，滚上面粉，刷上蛋浆，沾牢面包渣制成“金钩棒”(3) 将金钩棒放入烧至7成热的油中炸成金黄色，将勺离火稍浸一下后继续炸熟透，捞出沥油装盘。再把洗净的生菜围在盘边即成。

特点:

色金黄，外酥脆，形状美，味鲜美。

所属菜系：鲁菜

炸雞扇

原料:

雞雞脯7個(帶翅骨1節)

制作方法:

"原料:

雞雞脯7個(帶翅骨1節)

雞蛋清2個

制法

將雞脯翅骨上的肉刮淨,修成扇形,在雞脯上切十字花刀,加料酒、精鹽腌漬 3 分鐘。

倒入蛋清拌勻,再蘸上饅饅渣,將雞扇入 5 成熱油鍋炸熟撈出,待油 8 成熟時,再炸至金黃色撈出瀝油,裝盤,撒上花椒面即成。

特点:

所属菜系: 孔府菜

炸霜降鸟

原料:

宰好霜降鸟 2 0 只，生姜 2 0 只，生葱 2 0 克，川椒 2 克，猪油 1 0 0 0 克（耗 1 0 0 克）。绍酒 2 0 克，芝麻油、胡椒粉、酱油、淀粉各适量。

制作方法:

将霜降鸟切去嘴、脚，洗净，晾干，用姜、葱、绍酒、酱油、川椒腌渍 4 0 分钟，取出撒上干淀粉，用热鼎热油炸至鸟肉酥脆捞起，倒出油，炒鼎放入胡椒粉、芝麻油，将霜降鸟放入，颠翻几下随即起鼎装盘（要彩盘）。酱碟：口急汁。

特点:

"酥脆嫩爽,香味浓郁。

所属菜系：其他

炸馄饨

原料:

馄饨1盒、调味料酱油1/2大匙、糖2小匙、辣油1/2大匙香油2小匙、葱末1/3小匙、蒜末2小匙、香菜末1/3大匙、花椒粉1/2小匙。

制作方法:

1、将调味料均匀备用。2、馄饨不用退水，直接由包装中取出备用；热油锅，放入馄饨以170—180度的油温炸至金黄色（约需6—8分种），捞起将油沥干，装入盘中。3、将搅拌均匀的调味料淋在炸好的馄饨上，即完成此道炸馄饨。ps。油炸过后的馄饨多了酥脆感，调味料可选择在食用前淋上，或者放入小盘中，用沾取的方式均可。

特点:

"外焦里嫩,风味独特,鲜咸适宜.

所属菜系：浙江菜

炸馓子

原料:

主料: 面粉500克。调料: 植物油1.5公斤(实耗约150克), 盐7克, 凉水250克。

制作方法:

(1) 用盐加200克水合面拌匀后, 反复揉搓, 随揉随加余下的水直至面团细密无粒。放入盆中, 盖上湿面稍醒片刻。将醒好的面压成扁状厚1.5厘米, 再切为1.5厘米长条, 揉成与筷子大小后, 将其放在抹好的油的盆中, 每一盘一层刷一引进油以防粘连, 待全部盘完后, 用布盖上醒50~60分钟。(2) 将植物油烧热, 将盘好的条取出, 条头放在左手食指根处用拇指压住, 由里向外绕在其它4个手指上, 随绕随将条拉细。约绕30圈左右, 将条揪断。断头压在圈内, 再用两手食指伸入圈内拉长2/3, 再用两根筷子代替两个食指把两条绷直, 下入油内炸至半熟时斜折过来, 定型后抽出筷子, 作至深黄时捞出即成

特点:

色黄, 酥脆味香可口。

所属菜系: 川菜

炸香椿鱼

原料:

嫩香椿芽 2 5 0 克，鸡蛋液 1 0 0 克，油 1 0 0 克，盐 2 克，料酒 6 克，面粉、花椒严格食粮。

制作方法:

制作方法:

(1) 将香椿洗净，用开水略烫、控水，粘匀面粉。

(2) 鸡蛋液加盐、面粉、料酒调成鸡蛋糊。

(3) 炒勺上火放有烧至 5 — 6 成热，将粘好面粉的香椿芽裹上蛋糊投入锅内炸熟捞出即可。食用时沾花椒盐（炸香椿时要防止粘连，尽量做成小面鱼状，炸的时间不可太长，面糊一熟马上捞出。

特点:

鲜香适口，佐酒尤佳

所属菜系：其它菜系

炸香椿鱼

原料:

嫩香椿芽 2 5 0 克, 鸡蛋液 1 0 0 克, 油 1 0 0 克, 盐 2 克, 料酒 6 克, 面粉、花椒严格食粮。

制作方法:

(1) 将香椿洗净, 用开水略烫、控水, 粘匀面粉。(2) 鸡蛋液加盐、面粉、料酒调成鸡蛋糊。(3) 炒勺上火放有烧至 5—6 成热, 将粘好面粉的香椿芽裹上蛋糊投入锅内炸熟捞出即可。食用时沾花椒盐(炸香椿时要防止粘连, 尽量做成小面鱼状, 炸的时间不可太长, 面糊一熟马上捞出)。

特点:

鲜香适口, 佐酒尤佳。

所属菜系: 京菜

炸鱼丸

原料:

主料 偏口鱼200克调料 油、淀粉、清汤、味精、蛋清、胡椒面、盐、料油、椒盐各适量。

制作方法:

1、把鱼肉顶刀切碎，剁成细末粒，加入蛋清、味精、盐、胡椒面、料酒和清汤，再另淀粉搅匀。2、用精盐、料酒将片过的花刀鱼喂口。冬笋、葱、姜均切成丝。3、勺内放入1500克油，烧6-7层热时，拎着鱼的尾巴，先撒上干面粉，再把淀粉糊挂匀（用右手往上抹），然后放入油锅中炸，左手仍拎着鱼尾，右手拿着勺往鱼身上浇着油炸，当鱼定型后，再松手放入锅中炸。当炸透时，捞出。待油温再次上升7-8成热时，放入炸第二遍。同时，再取一锅入在火上，加上底油烧热，下入葱姜丝和笋丝，随后再放入调料及汤汁（大约需要一碗汁），浇开后用淀粉勾芡（要稀一些，千万不能过浓），盛入碗内。4、将炸好的鱼捞出装盘，再浇上半勺油，连同芡汁一起端上桌，当着客人的面，将汁浇在鱼的身上，发出“滋滋”的响声即好。

特点:

外焦里嫩、甜酸适口、声形并茂。

所属菜系：浙江菜

炸鱼卷

原料:

净草鱼肉200克。猪肥膘肉50克、猪网油一块（重约100克）、鸡蛋2个（重约100克）、净荸荠25克、面粉50克、干淀粉5克、湿淀粉20克、面粉50克。香菜1克、葱末1克、味精1.5克、精盐2克、甜面酱15克、花椒盐5克、姜末1克、葱3支、菜油750克（实耗油100克）。

制作方法:

将猪网油切成长35厘米、宽15厘米的长方形、晾干待用。鸡蛋磕入碗、将蛋清蛋黄分开。将鱼肉、膘肉、荸荠均切成米粒大小放入蛋清、精盐、水50克渍匀，再加葱末、绍酒、味精和湿淀粉15克，搅匀成鱼馅。将蛋黄打散，加水25克、湿淀粉10克及面粉，搅成蛋糊。将网油摊在案板上，将凸起的油筋拍平，撒上干淀粉，把鱼馅平铺在网油上，把葱裹在中间，卷成圆筒形，上蒸笼用中火蒸约5分钟，出笼晾凉。炒锅置旺火上烧热，下菜油烧至七成热（约175℃），将鱼卷粘上干淀粉，挂上蛋糊，放入油锅，即将锅移至中火上炸约2分钟，至鱼卷色泽金黄，即用漏勺捞起沥油，置熟食案板上斜刀批成0.5厘米厚的片，堆叠成形，两旁点缀上洗净的香菜即成。上桌外带花椒盐、甜面酱。

特点:

外黄里白，香脆油润。

所属菜系：浙江菜

炸鲍蛋

原料:

鲍鱼肉400克，鸽蛋15个，鸡汤1公斤，鸡蛋清4个，盐10克，料酒25克，玉米粉25克，花生油500克(实耗75克)，芝麻盐25克，辣椒酱10克

制作方法:

1、将鲍鱼洗净，撕去毛边，两面均直剖花刀，大个的坡刀剖成两半，小个的不剖 2、鸽蛋洗净，用清水煮熟，泡入凉水内，剥去外皮，放入盘内，沾匀盐入味 3、鸡蛋清加玉米调成蛋清糊 4、再将鸡汤倒入锅内，烧开后，放入鲍鱼，用小火略煮10分钟左右，把鲍鱼氽透，捞出，滗净汤，放于盘内，待炸 5、炸锅内放入花生油，烧至六、七成热时，把鲍鱼先撒上玉米粉搅匀，再沾匀蛋清糊，投入锅内炸呈至金黄色，捞出，控油，放在大圆盘内。 6、炸锅烧至八成热，把鸽蛋沾上玉米粉，投入油锅内，炸成金黄色，捞出，控油，围在炸鲍鱼盘的周围 7、食用时，随带芝麻盐、辣椒酱各一小碟，蘸食，即可

特点:

外焦里嫩，味道鲜美，脆香诱人。

所属菜系：韩国

炸鳊鱼

原料:

鳊鱼1条（约750克），熟瘦猪肉25克，罐头竹笋25克，葱白5克，松蘑25克，鸡汤200毫升，料酒25克，酱油50克，白糖75克，味精1.5克，醋75克，豆油1500克（实耗60克），湿淀粉175克。

制作方法:

1、将鳊鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，控干，用刀两面打上细柳叶口，瘦猪肉、竹笋、松蘑、葱白均切成丁 2、用150克湿淀粉均匀地涂在鱼身上及刀口内，然后，手提着鱼尾，浸入六成热的豆油锅内拖炸，至淀粉结壳后，再全部投入锅中。 3、炸约5分钟，捞出，待油九成热时，放入鳊鱼速炸速捞，控油，入盘，保温。 4、原炒锅倒出余油，留25克底油，烧热，放入葱白丁笋丁肉丁松蘑丁等下锅煸炒，烹入料酒、酱油、白糖、味精和鸡汤，烧开后，将醋、湿淀粉25克调匀，入锅勾成薄芡，淋上熟油25克，盛入碗内。 5、食用时，将芡汁浇在炸鱼身上，即可。

特点:

色泽黄亮，脆酥酸甜，咸香微酸

所属菜系：韩国

炸鳊段

原料:

鳊鱼段500克，面粉50克，生粉50克，盐少许，酱油两大匙，麻油适量，味精少许，料酒1匙蕃茄酱2大匙，葱少许，糖适量，盐少许。

制作方法:

1.鳊段用热水洗净，盐少许，酱油两大匙，麻油适量，味精少许，料酒1匙腌1小时。2.炒锅倒入色拉油少许，将蕃茄酱，葱，糖，盐少许加热炒匀。3.炸油烧至8成热，将面粉与生粉拌匀，裹住鳊段投入热油中，炸成金黄色后捞起，沾炒匀之料即可食用（或沾椒盐粉吃亦可）。

特点:

所属菜系：浙江菜

炸鸡排

原料:

"鸡大腿4只,鸡蛋1只,干面粉20克精盐3克,面包屑50克,胡椒粉2克,熟猪油500克

制作方法:

"①在鸡腿肉上直划一刀,除去腿骨使腿肉分开,平摊在案板上,去鸡皮两面用刀背轻轻拍几下,用胡椒粉、精盐拌和一下两面再拍上面粉。鸡蛋磕在碗里,用竹筷搅拌后,均匀地涂抹在鸡肉上再拍上面包屑; ②炒锅上火烧热油烧至六成热,将鸡排放入炸至酥脆漏勺捞起,改成菱形块装盘即可

特点:

闽菜

所属菜系: 闽菜

炸鸡椒

原料:

主料: 笋胸脯肉(带翅骨)6个。青虾肉200克, 水发海米10克, 猪肥膘肉50克, 鸡蛋150克, 炸粉丝50克, 细面包渣、生菜叶各100克。
调料: 植物油900克(实耗约90克), 香油5克, 料酒、面粉各10克, 葱、姜末各15克盐4克。

制作方法:

(1) 剔净鸡胸脯翅骨上的肉, 剔除筋皮, 在鸡胸脯肉上均匀在用刀尖扞些眼再砸松, 然后用盐稍腌一下。鸡蛋打入碗中控出蛋清25克备用, 其余作筷子拨散。生菜洗净、消毒待用。(2) 把青虾肉和肥膘肉一起剁成茸, 加入鸡蛋清, 搅入25克清水, 再加葱、姜末、料酒、盐、海米末和香油搅成馅, 分成12分。(3) 把鸡胸脯肉顺切一刀分成两片, 但带骨一头不要切断, 在每片上放一分馅, 卷成纺锤形成为“鸡椒”。(4) 将鸡椒蘸上一层面粉, 而后再裹上一层鸡蛋液, 粘上一层面包渣待用。(5) 提起鸡翅骨逐个放入烧至5成热的植物油中炸, 使翅骨竖立与鸡肉几乎成9°角, 炸5分钟左右油温逐渐升高, 把鸡椒炸呈金黄色时捞出沥油。(6) 将炸粉丝放在盘内一端嵌上鸡椒, 插上萝卜花, 将生菜叶围在四周即成。

特点:

形状辣椒别致美观, 味道鲜香, 肉质酥脆。

所属菜系: 浙江菜

炸鸡椒

原料:

主料: 笋胸脯肉(带翅骨)6个。青虾肉200克, 水发海米10克, 猪肥膘肉50克, 鸡蛋150克, 炸粉丝50克, 细面包渣、生菜叶各100克。

制作方法:

"[原料]:

主料: 笋胸脯肉(带翅骨)6个。青虾肉200克, 水发海米10克, 猪肥膘肉50克, 鸡蛋150克, 炸粉丝50克, 细面包渣、生菜叶各100克。

调料: 植物油900克(实耗约90克), 香油5克, 料酒、面粉各10克, 葱、姜末各15克, 盐4克。

[制法]:

(1)剔净鸡胸脯翅骨上的肉, 剔除筋皮, 在鸡胸脯肉上均匀地用刀尖扞些眼再砸松, 然后用盐稍腌一下。鸡蛋打入碗中控出蛋清25克备用, 其余用筷子拨散。生菜洗净、消毒待用。

(2)把青虾肉和肥膘肉一起剁成茸, 加入鸡蛋清, 搅入25克清水, 再加葱、姜末、料酒、盐、海米末和香油搅成馅, 分成12份。

(3)把鸡胸脯肉顺切一刀分成两片, 但带骨一头不要切断, 在每片上放一份馅, 卷成纺锤形成为“鸡椒”。

(4)将鸡椒蘸上一层面粉, 而后再裹上一层鸡蛋液, 粘上一层面包渣待用。

(5)提起鸡翅骨逐个放入烧至5成热的植物油中炸, 使翅骨竖立与鸡肉几乎成9°角, 炸5分钟左右油温逐渐升高, 把鸡椒炸呈金黄色时捞出沥油。

(6)将炸粉丝放在盘内一端嵌上鸡椒, 插上萝卜花, 将生菜叶围在四周即成。

[特点]:

形状辣椒别致美观, 味道鲜香, 肉质酥脆。

特点:

形状辣椒别致美观, 味道鲜香, 肉质酥脆。

所属菜系： 其它菜系

炸鸡椒

原料:

鸡脯肉750克。鸡蛋清25克、面粉50克、猪肉50克。葱10克、姜10克、精盐4克、芝麻油100克。绍酒30克、花生油1500克、实耗100克)。

制作方法:

取带翅骨雏鸡脯肉8片。剔去鸡翅骨节上的肉，从鸡翅大转弯处剥去骨节，切去根骨环（但鸡脯肉与翅骨仍连接），鸡脯肉剔净脂皮和白筋，用刀尖戳些小眼，再用刀背砸松成薄片状，放绍酒、精盐略腌。猪肥瘦肉剁成泥放碗内，加鸡蛋清、清水搅匀，加入葱、姜末、精盐、剁碎海米、芝麻油搅匀成馅，将砸松的鸡脯肉平铺石砧板上，顺长切两半（骨与肉相连），抹上肉馅于鸡肉上，卷成辣椒形的卷，先沾一层面粉，后拖一层鸡蛋液，四周沾匀面包屑，做成鸡椒坯，放入三成热（约75℃）的油锅，炸成翅骨与鸡肉卷成直角形，并角形呈金黄色熟透时捞出。每一翅骨连一对“鸡椒”。改刀后按原形摆入盘中即成。

特点:

色泽金黄，外酥脆，里鲜嫩。

所属菜系：鲁菜

炸鸡翅配斑兰叶

原料:

鸡翅1千克; 蒜酱40克; 洋葱酱125克; 蜂蜜汁90毫升; 红甜汁30毫升; 大料粉5克; 喔彻斯特汁45克; hp汁15毫升; 酸梅汁30毫升; 油 60毫升; 香油3毫升; 斑蓝叶(包裹用) 24个; 油(炸) 150毫升; 盐 调至够味; 黑胡椒粉调至够味。

制作方法:

1、取24个鸡翅, 并翻出肉, 使骨露出并修净, 放入混合盒中, 备用; 2、将洋葱大蒜蜂蜜红甜汁大料粉喔彻斯特汁hp汁酸梅汁菜油及香油搅至滑 细酱, 加入调味品; 3、将混合调料倒入鸡翅中, 并搅好, 盖好冷藏一晚(最好)或至少一晚; 4、用斑蓝叶包扎好鸡翅(简单的节), 在鸡翅尾部留出大约15厘米与鸡骨在一起, 并留出突出的斑蓝叶朝向客人一头; 5、在热油中炸大约5分钟, 或直至鸡翅内部熟透, 转入盘中, 6个一份; 6、排好常用装饰和配料。

特点:

所属菜系: 其他西餐

炸鸡肉串

原料:

主料: 鸡胸脯肉600克, 西红柿80克, 葱头末60克, 鸡蛋清60克。

调料: 香油800克(实耗约110克), 芝麻粉40克, 面粉60克, 胡椒粉2克, 姜汁1克, 盐2克, 料酒6克, 味精4克。

制作方法:

(1) 把鸡胸脯肉的脂皮、白筋去掉、坡着刀切成长2厘米、宽1.5厘米厚0.6厘米的块。放入碗中加入清水(40克)、盐(半量), 浸渍待用。
(2) 把西红柿洗干净后, 再用开水烫一下, 去掉皮和籽, 剁碎待用。
(3) 将盐(余量)、料酒、姜汁、味精、胡椒粉等放入盛鸡肉的碗内, 先使其入味, 然后再加入葱头末、西红柿、面粉、芝麻粉、鸡蛋清等, 搅拌均匀, 放入冰箱内冷藏1小时左右取出来。
(4) 用银扦10~12根, 分别把鸡肉块穿成串(每串5~6块), 摆入盘中。
(5) 炒勺内倒入香油, 在旺火上烧到7~8成热, 下入鸡肉串, 炸7~8秒钟后, 翻过来再炸另一面, 炸好后捞出。待油温稍升高后, 再放进去炸4~5秒(两面捣翻), 然后捞出来沥油, 连同银扦上桌即成。

特点:

颜色金黄。肉质鲜嫩, 柔软酥香, 辛辣味美。

所属菜系: 浙江菜

炸鸡肝

原料:

鸡肝600克，山药100克，鸡蛋4个，调料各少许。

制作方法:

制法：鸡蛋打碎，取蛋清加少许精盐打匀；山药去皮洗净，上笼蒸熟后，打碎成泥，加入搅好之蛋清，拌匀待用。鸡肝洗净，切成块，用绍兴酒、胡椒粉、姜粉、葱末略腌片刻，以蛋清山药糊上浆拌匀。锅内油烧热后，放鸡肝入内略炸，变黄捞出，再入锅炸2次至表面焦脆。捞出装盘，洒少许花椒粉和精盐，即可上桌食用。

功效：补肝益肾，增智明止。

用法：佐餐食用，每周2--3次。

应用：适用于记忆力减退者及脑力劳动者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肝益肾，增智明止

所属菜系：其它菜系

炸鸡腿

原料:

主料 笋鸡腿1对。鸡蛋2个。调料 植物油500克, (实耗油50克), 料酒30克, 盐5克, 湿淀粉量, 味精5克葱、姜各15克, 椒盐10克。

制作方法:

"(1) 将生鸡腿剖开, 骨成柄, 用刀尖将筋切断, 穿成无数小孔浸入料酒味精、盐和切成块状的葱、姜汁中, 入味约1~2小时。(2) 将浸好的鸡腿抖掉葱、姜,

蘸上用蛋清、湿淀粉搅成的浓糊, 下炒勺热油中用旺火约炸15分钟呈金黄色时捞出, 蘸椒盐食用即可。

特点:

色泽金黄艳丽, 鸡肉焦嫩适口。

所属菜系: 其他

炸鸡葫芦

原料:

"鸡腿12个,料酒15克,精盐1.5克,酱油5克,葱50克,姜25克,玉米粉15克,大料、桂皮各少许,花生油500克(约耗40克),清汤400克,花椒盐1.5克。

制作方法:

1.用清水将鸡大腿洗净。将葱切成寸段。用刀将姜拍碎。2.锅中注入少许花生油,上火烧热,放入葱段、碎姜、大料、桂皮略炸一下然后注入400克清汤,放入鸡大腿,加入料酒、精盐、酱油,开锅后撇去浮沫,移至微火上炖40分钟左右,至八成烂时捞出,控净油。3.坐煊锅,注入花生油,烧至八成熟,用手轻轻拿起鸡大腿,沾满一层玉米粉,下油锅,用热油炸至枣红色时捞出,控净油,摆在盘中,带花椒盐上桌即可。

特点:

所属菜系: 满汉全席

炸鸳鸯嘎渣

原料:

鸡蛋一枚（重约50克）。桂花酱10克、山楂糕15克、鸡蛋黄20克。湿淀粉10克、面粉10克、白糖20克、花生油500克。

制作方法:

鸡蛋加入碗内，另加蛋黄、清水、湿淀粉。桂花酱、面粉，搅匀成汁，分盛两碗。将山楂糕研碎放入其中一碗，搅匀，炒锅滑油置小火上，分别先将其中一碗蛋液倒入锅内，用小铲不停地搅动，熟时出锅倒入摊平成嘎渣。另一碗亦用其法覆入其上摊平。即成鸳鸯嘎渣。两片厚度约1.5厘米。面粉铺在案上，晾凉的嘎渣放在上面，切成0.5厘米宽的长条，再切成象眼块，沾匀面粉，下入六成热（约150℃）油锅中，端在小火上，翻动，炸成杏黄色时，捞出沥油，装盘撒上白糖即成。

特点:

颜色鲜艳，黄红互映，质地软嫩，甘酸甜美，雅致可口。

所属菜系：鲁菜

炸鹿尾

原料:

主料猪五花肉(去皮)400克, 猪肝100克、松子仁20克, 肠皮80克。调料植物油400克(实耗40克), 香油40克, 白肉汤800克, 酱油20克, 盐味精各适量, 葱、姜末各8克。

制作方法:

(1) 把猪肉、猪肝分别剁成细末, 松子仁切碎后, 放入容器里, 再加入盐、香油、味精、葱、姜末等搅拌均匀, 而后加入白肉汤适量搅拌成馅。(2) 把馅装入洗净的肠皮肉, 用线绳扎紧两头, 即成生“鹿尾”。(3) 把白肉汤倒入汤勺内, 放入生“鹿角”, 用旺火烧开后, 再用文火煮15~20克。用竹杆刺破肠皮1~2个小孔, 让肠内油水跑入汤中, 再煮几分钟即可。取出后解除线绳。(4) 把植物油倒入炒勺, 在旺火上烧热, 把蘸匀一层酱的“鹿尾”放入炸成金黄色后即时捞出。5) 随即用刀斜切成片, 整齐地摆入盘中即成。当时吃, 可蘸点醋姜汁, 则别有风味

特点:

颜色金黄, 味鲜清香, 皮酥肉软, 形似鹿尾, 遐迩驰名。

所属菜系: 其他

炸黄鳝

原料:

用料: 黄鳝650克, 生粉1汤匙 调料: 胡椒粉、麻油、盐少许, 姜汁、酒、蒜茸各1匙, 蛋清1汤匙。

制作方法:

- (1)黄鲜洗净去骨, 在开水中氽水后盛出洗净, 切成8厘米长条。
- (2)黄鳝加调料腌20分钟后沾上生粉, 用油炸至金黄装碟。

特点:

所属菜系: 其他

炸龙肠

原料:

对虾250克。鸡里脊肉50克、海参25克、火腿乃克、荸荠25克、鸡蛋清20克。精盐4克、味精1克、酱油10克、绍酒15克、胡椒面10克、芝麻油10克、淀粉50克、菜油150克。

制作方法:

对虾去泥肠、筋洗净，由脊背片开成片。鸡里脊肉、海参均片成0.2厘米厚的片，荸荠、火腿均切成片。海参片入开水锅中略烫捞起、把切好后的各种原料放入盛器内，加精盐、味精、酱油、绍酒、胡椒面、芝麻油调和成馅。鸡蛋清放入碗内，加湿淀粉调匀成蛋清糊备用。猪网油切成边长12厘米的正方形片，铺平，每块抹上少许蛋清糊，放一份馅，卷成直径1.5厘米、长3.5厘米的卷，上笼旺火蒸熟，取出滗去汤汁，周身蘸匀蛋清糊再粘上一层芝麻，放入五成热（约125℃）的油锅中，炸至芝麻泛黄时捞出，整齐摆入盘内即成。

特点:

外焦酥，里鲜嫩，鲜咸适口，芝麻清香。

所属菜系：鲁菜

烂糊白菜

原料:

·白菜1000克,

制作方法:

"·白菜1000克,

·金华火腿茸60克,

·鸡清汤250克,

·精盐10克,

·生粉、鸡粉各20克,

·料酒、香油各10克,

·糖3克,

·胡椒粉5克,

·油50克。

·饼20张

烹饪方法

1.将清汤烧开，加入白菜，煮熟后捞出；

2.炒锅至旺火上，下油，加入火腿茸、糖、盐、料酒、香油、胡椒粉、味精、淀粉拌匀，收汁勾芡，淋入菜上即可。

微波炉做法

1.将白菜撕开去叶，梗部切7厘米长，洗净沥水。用胶袋装好菜叶置转盘中央。菜梗分3包包好，置于转盘近边沿处。大火热10分钟，菜凉后解开胶，按放射形逐层码在中碗内，每层之间淋次火腿茸，菜叶则盖面；

2.调匀鸡汤、鸡粉及盐，倒入菜中，用胶膜包紧。大火热8分钟至菜全软为止，滗出汁液；

3.用菜叶调匀芡汁料，再加入热菜汁打匀，大火热2分钟；

4.将碗内白菜扣在深碟上，淋上芡汁，用其余火腿茸作装饰即可。

特点:

北方冬季家常菜。大白菜为北方冬季主要蔬菜，含有人体所需的多种营养成分，有“蔬菜之王”的美誉。配以鲜猪肉或海米烹制，味道更为鲜美。

所属菜系：北京菜

烂鸡海参

原料:

水发海参200克，生鸡腿肉100克，罐头竹笋25克，鸡脯肉100克，水发冬菇25克，鸡汤100毫升，料酒20克，酱油个5克，精盐1克，白糖1.5克，味精1克，豆油750克（实耗75克），水淀粉25克，葱段15克，姜片1片，芝麻油15克，芝麻15克（焙好）

制作方法:

1、将生鸡腿、鸡脯肉洗净，去筋膜，放置于大瓷碗中，加入10克料酒、葱段、姜片。100毫升清水，上蒸锅用旺火蒸烂 2、再将海参剖开，去内脏，洗去内膜，再洗净，置于砧墩上，切成三片，用直刀法在内面剖过；罐头竹笋切成片，待用 3、炒锅火，加入清水，烧开，下入海参氽过，用清水漂净，控干水 4、净锅烧热后，放入豆油，烧至六成热时，放入海参，逐片过油，除去腥味，随即到入漏勺内，控干油。倒出余油。 5、烧锅再上火，加入10克料酒、酱油、白糖、精盐、味精和白汤，放入蒸烂的鸡腿肉、鸡脯肉、海参、竹笋片、冬菇，捡出葱段、姜处个，用小火烧至入味，待卤汁收浓时，用水淀粉勾芡，浇上芝麻油，出锅，入盘，撒上芝麻，即

特点:

柔软酥糖烂，味鲜而浓，富于营养

所属菜系：韩国

烙蜗牛

原料:

蜗牛1000克，大蒜250克，葱、姜、黄酒、精盐、味精、高汤、油适景。

制作方法:

先将蜗牛洗净泥沙，把肉取出，去肠洗净，加葱、姜等调料上笼蒸熟。加上油在壳内，再加适量高汤，将蜗牛肉再塞入，用蒜泥封口，在烤炉上烤成金黄色即成。

特点:

蜗牛肉鲜，有浓厚的蒜香味。

所属菜系：其他

烙蜗牛

原料:

蜗牛1000克，大蒜250克，葱、姜、黄酒、精盐、味精、高汤、油适景。

制作方法:

1.先将蜗牛洗净泥沙，把肉取出，去肠洗净，加葱、姜等调料上笼蒸熟。2.加上油在壳内，再加适量高汤，将蜗牛肉再塞入，用蒜泥封口，在烤炉上烤成金黄色即成。

特点:

蜗牛肉鲜，有浓厚的蒜香味

所属菜系：其他

烟熏排骨

原料:

猪排骨、五香粉、盐、料酒、姜、葱、醪糟汁、卤水、烟熏料、香油、花椒、熟菜油。

制作方法:

1.排骨3根相连横斩成大块，加盐、姜片、葱段、五香粉、料酒、花椒拌匀码味20分钟，入笼蒸至刚熟取出，入卤水锅中加热至肉能离骨时取出，再放入热油锅中炸至色泽金黄、肉质干香时起锅。2.炸好的排骨放入熏炉中，点燃烟熏料，熏至排骨色暗红、烟香入味时取出，刷上香油，斩成小块装盘。

特点:

色泽暗红，咸鲜浓香。

所属菜系：川菜

烟熏排骨

原料:

猪排骨、五香粉、盐、料酒、姜、葱、醪糟汁、卤水、烟熏料、香油、花椒、熟菜油。

制作方法:

1.排骨3根相连横斩成大块，加盐、姜片、葱段、五香粉、料酒、花椒拌匀码味20分钟，入笼蒸至刚熟取出，入卤水锅中加热至肉能离骨时取出，再放入热油锅中炸至色泽金黄、肉质干香时起锅。2.炸好的排骨放入熏炉中，点燃烟熏料，熏至排骨色暗红、烟香入味时取出，刷上香油，斩成小块装盘。

特点:

色泽暗红，咸鲜浓香。

所属菜系：川菜

烟熏素烧鹅

原料:

新鲜腐皮1包、香菇丝1/2杯、红萝卜丝一碗、熟笋丝1/2杯调味料: 酱油6大匙、糖2大匙、香油4大匙、甘草水（或香菇水）1杯。

制作方法:

1. 将调味料调匀备用 2. 热油锅，放入3大匙油，炒香香菇丝、笋丝、红萝卜丝，放入1/2的调味料拌炒，熄火置一旁备用 3. 取刀将整叠腐皮对半裁开，每半边约比一个汤锅盖大一点（太大就再对半切开），将所有腐皮均分二等份（或四等份，视素烧鹅包的大小而定），腐皮的形状不一定像很规则，没有关系 4. 取刷子沾调味料在一张腐皮上刷均匀，再取下一张放在前一张刷好的腐皮上再刷（这样腐皮的两面都可以沾到调味料），将一份腐皮都刷完后，再中间放上炒好的馅料，将腐皮卷起后，将下层再刷上调调味料，用保鲜膜包好，一旁备用 5. 重复上一步骤，继续完成其它的腐皮卷 6. 将包好的腐皮放入蒸锅中，注意不要让腐皮卷接触到锅缘，大火蒸10分钟，取出拿走保鲜膜，备用 7. 取一耐热锅（可以空烧的锅子），铺上锡箔纸，倒入红茶（用两包红茶茶包撕开倒出茶叶亦可，乌龙茶也可以，不一样的香味），放上约等量的黄糖及一小把生米，放入镂空蒸架，开炉火加盖空烧至烟起，放入腐皮卷（注意不要接触锅缘），熏至金黄色翻面再熏

特点:

所属菜系: 其他西餐

烟鲳鱼

原料:

鲳鱼，葱花，姜片，曲酒，酱油，精盐，白糖，味精，饴糖，色拉酱，湿红茶叶，赤砂糖，熟花生油。

制作方法:

将鲳鱼刮鳞，去鳃，去内脏洗净，用斜刀片成三段放在汤盘里，加葱花，姜片，曲酒，白糖，酱油，饴糖，味精，精盐，浸渍九十分钟；用铁丝网架一只在网上抹熟花生油，然后将浸过汁的鱼平放在铁丝网上，放进烤箱烤十分钟左右，再在炉里加茶叶与赤砂糖，关上炉门任其燃烧冒出浓烟，使鲳鱼在炉内边受热边烟熏，约六分钟后，鱼表面呈红棕色，鱼块已熟取出，用油刷涂上熟花生油拼摆成整鱼装盘，盘子两边放色拉酱，供蘸食。

特点:

肉质嫩，味咸鲜，烟香浓郁。

所属菜系：沪菜

烤兔肉

原料:

兔腿肉400克。火腿100克、青菜叶50克。精盐15克、味精1克、腐乳卤50克、胡椒粉10克、汾酒25克、葱段50克、姜丝25克、香菜5克、干淀粉15克。

制作方法:

将兔腿肉去骨洗净，肉向两边片薄，拍平，然后加腐乳卤。汾酒、胡椒粉、味精和精盐腌15分钟。火腿切成薄片。将腌过的兔腿肉置于砧板上摊平，放上青菜叶，撒上干淀粉，再放上火腿片。在兔肉的一端放上葱段、姜丝、卷成兔腿形，用细铁丝将兔腿捆扎住，用铁钩钩挂，放在烤炉内，烘烤约30分钟即熟。将烤熟的兔腿拆去铁丝后，横切成片，摆放在盘中，两边衬以香菜叶即成。

特点:

外表绛红，肉质鲜嫩，卤香浓郁。

所属菜系：浙江菜

烤大虾

原料:

鲜对虾，葱段，姜片，清汤

制作方法:

"特点：传统山东菜,此菜保持原汁原味,色泽红润光亮,肉质细嫩鲜美.

用料：鲜对虾750克，葱段15克，姜片10克，清汤100克，味精5克，

熟猪油25克，白糖50克，精盐3克，料酒4克，香油2克。

烹饪方法：炒锅内加熟猪油中火烧至六成熟时，将葱段姜片下锅炒出香味后

加入对虾，加入料酒鸡汤精盐白糖，用旺火烧开后用小火煨，汤汁变浓后捞出葱姜，淋上香油即可

特点:

"传统山东菜,此菜保持原汁原味,色泽红润光亮,肉质细嫩鲜美.

所属菜系：东北菜

烤奶酪水饺皮

原料:

水饺皮10张、奶酪酥片3片、葡萄干2大匙

制作方法:

1、将奶酪酥片切丝后，再对切一半成为短丝备用。2、将水饺皮铺平在烤盘上，均匀撒上葡萄干、奶酪丝备用。3、烤箱先预热至180摄氏度，再将烤盘放入，约烤12分种后取出，食用前再撒上少许奶酪粉即可。

特点:

口味独特，香脆爽口。

所属菜系：浙江菜

烤小鸡

原料:

鸡1000克。生菜30克。精盐5克、酱油10克、葱油10克、姜10克、菜子油1500克（实耗油100克）。

制作方法:

将雏鸡从脊背中间劈开（腹部相连），再将鸡的大腿处割开一刀，翅膀用刀背拍断，去掉爪尖洗净。然后将鸡身沾匀酱油。入九成熟（225℃）的油锅中一触即出，放入烤盘内，加葱段、姜片，再倒入清汤、酱油、葱油等，入烤炉内烤10分钟左右至熟，呈金黄色时取出，剁成条状，按原鸡形状摆入盘内，浇入原汤。生菜洗净切段，放在鸡的两边佐食即成。

特点:

颜色金黄，肉嫩淡香，用生菜佐食风味更佳。

所属菜系：鲁菜

烤扁担肉

原料:

主料:去骨扁担肉400克。调料:香油25克, 盐7克, 料酒、葱各25克, 净姜15克, 味精5克。

制作方法:

(1)将肉用竹扦等尖锐物扎许多小眼(以便进味和烤时熟得快些), 用盐、味精揉搓, 放于容器内, 加入料酒、葱、姜、腌2小时左右。
(2)将腌好的肉放于烤盘中用烤箱烤, 随时注意防止烤焦。如烤时出现色深浅不均时, 可用菜叶盖住深色处再烤, 待快熟时刷是香油, 直烤至颜色一致熟透为止。吃时切片摆入盘中即成。

特点:

味鲜香, 肉细嫩。

所属菜系: 川菜

烤扁担肉

原料:

主料:去骨扁担肉400克。调料:香油25克, 盐7克, 料酒、葱各25克, 净姜15克, 味精5克

制作方法:

【制作过程】

(1)将肉用竹扦等尖锐物扎许多小眼(以便进味和烤时熟得快些), 用盐、味精揉搓, 放于容器内, 加入料酒、葱、姜、腌2小时左右。
(2)将腌好的肉放于烤盘中用烤箱烤, 随时注意防止烤焦。如烤时出现色深浅不均时, 可用菜叶盖住深色处再烤, 待快熟时刷是香油, 直烤至颜色一致熟透为止。吃时切片摆入盘中即成。

特点:

味鲜香, 肉细嫩。

所属菜系: 川菜

烤扁担肉

原料:

主料 去骨扁担肉400克。调料 香油25克，盐7克，料酒、葱各25克，净姜15克，味精5克。

制作方法:

- (1) 将肉用竹扦等尖锐物扎许多小眼(以便进味和烤时熟得快些)，用盐、味精揉搓，放于容器内，加入料酒、葱、姜、腌2小时左右。
- (2) 将腌好的肉放于烤盘中用烤箱烤，随时注意防止烤焦。如烤时出现色深浅不均时，可用菜叶盖住深色处再烤，待快熟时刷是香油，直烤至颜色一致熟透为止。吃时切片摆入盘中即成。

特点:

味鲜香，肉细嫩。

所属菜系：浙江菜

烤方

原料:

猪肋条肉1长方块(约重3000克)。甜面酱100克，葱白段50克，花椒盐100克。

制作方法:

"制法

(1)选用皮约1厘米厚、带有正中7根肋骨的肉1块，用刀将肋骨从中间斩断(不能斩断肋肉)。把肉皮朝下放在砧板上，用刀把四边修齐，制成长约30厘米、宽约20厘米的长方块，再用削尖的竹筷在肉面上戳许多小眼(深至肉皮)，以便在烘烤时让热辐射深部，并使气体排出。

(2)用铁叉双齿从肉块第二根与第六根肋骨之间，顺骨缝叉入。叉到7厘米处，翘起叉尖，使之走出肉面，隔7厘米再叉入，最后叉尖从另一边叉出，再用2根两头削尖的竹筷横叉在肋条肉的两边，别在叉齿上，使肉块平整地固定在铁叉上，这样在烘烤时，不致肉熟烂后下垂。

(3)当炉膛内芦柴烧至无火苗、无烟时，把肉块(皮朝下)伸入炉膛内(离底火高约13厘米)，烤约20分钟，至肉上水分烤干、肉皮呈黑釉色时离火。用湿布将肉皮润湿一下，刮去肉皮上的焦污。再按前面的方法，烘刮一次。然后在肉皮上戳小孔眼再放入炉膛内用微火烤约20分钟。当肉皮再呈黑釉色时取出，刮净皮上糊焦物，翻过来将肉骨向下烘烤均匀，至肋骨肉收缩，骨头伸出时取出。经过4次烘烤，3次刮皮，皮已很薄，肉已均匀烤熟。最后，将肉皮朝下用微火烤半小时，使肥膘油渗进肉皮，发出“吱吱”响声时。抽去烤叉、竹筷，用刀刮尽肉皮和周围的焦屑，即成烤方。

(4)先将烤方的肉皮取下，用铁勺拍碎上桌，再将里脊肉切成薄片，最后将肋条肉切成薄片。分装盘中。上桌时带甜酱、花椒盐、葱白段，用空心悻悻夹食。

特点:

所属菜系：北京菜

烤明虾

原料:

主料 明虾14只，鸡蛋清300克。调料 虾油150克，生油25克，料酒、葱、姜末各25克，味精7克，盐5克，胡椒粉1克。

制作方法:

"(1) 处理好明虾。将明虾留头去尾剥去外壳，从脊背处用刀剖之(两半须相连)，剔除沙肠洗净，用刀背把虾肉轻轻拍松盛碗，加入葱、姜汁、料酒、味精和盐拌匀腌好。(2) 把腌好的明虾放入装有虾油的玻璃盆内，移入150℃烤炉后，约烤8分钟(听到油吱吱声)取出。(3)将鸡蛋清搅打起泡,倒在明虾上,再放入烤炉内约2分钟左右取出,汤上明油,撒上葱末,胡椒粉即成.

特点:

呈金黄色。味香肉嫩。

所属菜系：其他

烤明虾

原料:

材料明虾2只约500克 大蒜5粒调味料盐1/2小匙 奶油3大匙奶酪粉1大匙

制作方法:

- 1、 大蒜去皮、切末、放入碗中，加入调味料拌匀成酱料备用。
- 2、 明虾去肠泥、洗净，用剪刀由吓背剪开，放入烤盘中，在虾背上涂上酱料，放入烤箱中烤熟即可。

特点:

"虾肉嫩滑,鲜咸适宜.

所属菜系: 浙江菜

烤樱桃

原料:

田鸡腿（400克）、葱段（13克）、姜米（6.5克）、五香粉（少许）、黄酒、白糖、糖色（少许）、酱油、麻油（13克）、清汤（175克）

制作方法:

一、用活田鸡 1 1 0 0 克 1 只只地在项背部下刀，将项颈斩断，但项颈后背的皮，必须连牢，有能斩断。然后用左手抓住田鸡的颈部，用右手抓住田鸡的头，向脊背那面往下一拉，皮即随之剥下，脚和其他部分都斩去不要，只取其两只后腿，约 4 0 0 克，再有刀将腿骨一只只轻轻敲断。二、用猪油、葱、姜开锅，将田鸡腿放入，加上糖、酒、酱油爆香，再加上清汤、糖色，用温火烤至腿肉卷缩，撒上五香粉，浇些麻油即好。樱桃是指田鸡的腿，因斩下后，腿上的肉会向上缩成一团，露出一段骨头，很像带梗子的樱桃。

特点:

色金黄，形如樱桃，鲜美非常，适宜于夏季

所属菜系：沪菜

烤樱桃

原料:

田鸡腿（4 0 0 克）、葱段（1 3 克）、姜米（6.5 克）、五香粉（少许）、黄酒、白糖、糖色（少许）、酱油、麻油（1 3 克）、清汤（1 7 5 克）

制作方法:

一、用活田鸡 1 1 0 0 克 1 只只地在项背部下刀，将项颈斩断，但项颈后背的皮，必须连牢，有能斩断。然后用左手抓住田鸡的颈部，用右手抓住田鸡的头，向脊背那面往下一拉，皮即随之剥下，脚和其他部分都斩去不要，只取其两只后腿，约 4 0 0 克，再有刀将腿骨一只只轻轻敲断二、用猪油、葱、姜开锅，将田鸡腿放入，加上糖、酒、酱油爆香，再加上清汤、糖色，用温火烤至腿肉卷缩，撒上五香粉，浇些麻油即好。色金黄，形如樱桃，鲜美非常，适宜于夏季。

特点:

色金黄，形如樱桃，鲜美非常，适宜于夏季。(沪菜)

所属菜系：沪菜

烤炖鸭子

原料:

烧鸭一只（重约1500克）。熟火腿片25克、熟冬笋片30克、水发冬菇15克。绍酒30克、精盐7.5克、味精25克、葱结1个、姜片25克、猪肉汤200克。

制作方法:

将烧鸭斩下鸭头、鸭颈，放入大砂锅中垫底，上放鸭子（脯朝上），再将火腿、香菇、笋片整齐地排放在鸭胸脯上，加绍酒、精盐、味精、葱结、姜片、猪肉汤，盖上锅盖，上笼用旺火蒸约2小时至酥烂，取出，拣出姜、葱即成。

特点:

酥烂醇厚，鲜香肥嫩，味美可口，老少皆宜。

所属菜系：江苏菜

烤牌子

原料:

豬硬肋帶皮1塊約2000克

制作方法:

"原料：

豬硬肋帶皮1塊約2000克

蜂蜜

制法

將料酒、精鹽加溫水化開；蜂蜜加適量清水。

將硬肋肉去掉奶泡肉，放開水鍋煮8分鐘取出，抹上蜂蜜后放炭火上烤，烤一會兒刷一次料酒、鹽水，烤2小時呈金黃色取下。

用刀將烤好的牌子賜排骨從中間片成兩塊；把帶骨的部分剝成塊，皮朝上整齊地排入盤內即成

特点:

孔府菜是我國典型的官府菜。其做工精細，善于調味、講究盛器，烹調技法全面。在諸多技法中，尤其以燒、炒、煨、炸、扒見聞，其風味特色清淡鮮嫩，軟爛香醇，原汁原味。自制的“三套湯”，對孔府菜的鮮香味醇，有著重要的功力。

所屬菜系：孔府菜

烤牛排

原料:

牛排骨2000克，酱油125克，清水125毫升，葱末28克，大蒜泥5克，生姜末5克，白糖30克，黑胡椒面2。5克，芝麻面6克（焙好）。

制作方法:

1、把牛排骨（连肉带骨）切成5厘米长的小块，骨朝下，用快刀在肉上刳见方的十字花刀，以让调味汁渗进去。把各种调料都放在大瓷盆里，倒入排骨、抓匀，盖上盖，入冰箱冷冻8小时。2、再把排骨放在炙子上，骨头朝下，烤至黄褐色，再烤另一面，直到烤熟为止，烤时要不断翻动，以使排骨各面的肉都熟透，香酥，可用手拿着吃。3、烤排骨也可用烤箱烤，每个烤盘只放一层排骨，用中火烤1小时，中间翻转一次，即可。

特点:

色泽金黄，牛肉香嫩，甜咸微辣。

所属菜系：韩国

烤牛排

原料:

净牛排500克，盐、糖、胡椒、酱油、酒、味精适量。

制作方法:

①牛排用刀拍，用盐、糖、胡椒等调味品腌半小时；②牛排放在烤架上入箱烘烤，先烤25分钟，再翻转烤10分钟即可。

特点:

所属菜系：其他西餐

烤牛排

原料:

净牛排500克, 盐、糖、胡椒、酱油、酒、味精适量。

制作方法:

①牛排用刀拍, 用盐、糖、胡椒等调味品腌半小时; ②牛排放在烤架上入箱烘烤, 先烤25分钟, 再翻转烤10分钟即可。

特点:

(京菜)

所属菜系: 其他

烤牛排

原料:

制作方法:

牛排骨2000克，酱油125克，清水125毫升，葱末28克，大蒜泥5克，生姜末5克，白糖30克，黑胡椒面2。5克，芝麻面6克（焙好）。
制作 1、把牛排骨（连肉带骨）切成5厘米长的小块，骨朝下，用快刀在肉上剝见方的十字花刀，以让调味汁渗进去。把各种调料都放在大瓷盆里，倒入排骨、抓匀，盖上盖，入冰箱冷冻8小时。 2、再把排骨放在炙子上，骨头朝下，烤至黄褐色，再烤另一面，直到烤熟为止，烤时要不断翻动，以使排骨各面的肉都熟透，香酥，可用手拿着吃。 3、烤排骨也可用烤箱烤，每个烤盘只放一层排骨，用中火烤1小时，中间翻转一次，即可。

特点:

色泽金黄，牛肉香嫩，甜咸微辣。

所属菜系：韩国

烤牛肉

原料:

牛臀尖1000克（或黄瓜肉），生姜末1克，大葱末15克，大蒜泥1克，白糖15克，黑胡椒面1克，焙好芝麻面3面，渍汁（制法附后），蘑菇100克，青椒100克，洋葱100克，红萝卜100克。

制作方法:

1、将牛臀尖洗净，剔净筋膜，放入冰箱冷冻。2、取出冰箱内的牛臀尖，切成大块薄片，用刀背轻轻拍平后再切面中等方块。3、取一瓷盆，将酱油，清水、大葱末、大蒜泥、生姜末、白糖、黑胡椒面、焙好的芝麻面等调料放入，调好拦匀，放入牛肉腌渍4小时，如果放在冰箱里，时间要长一些。4、烤牛肉的工具有好几种，用铁丝编成的架子，可把肉片放在上面烤，用铁签把肉片串起来烤，烤时可在肉片中间加上蘑菇、青椒、洋葱、红萝卜或其它食品。5、渍入味的牛肉片，放在炭火上烤熟后，将渍汁分装在各人的小碗里，蘸汁。

特点:

味道鲜香，牛肉软嫩，焦香扑鼻。

所属菜系：韩国

烤牛肉卷

原料:

原料: 牛肉 1 0 0 0 克, 葱头 5 0 克, 香菜 2 5 克, 面粉 5 0 克, 鸡蛋 1 0 0 克。调料: 植物油 1 5 0 克, 牛肉清汤 2 5 0 克, 丁香粉、桂皮粉、胡椒粉、茴香籽粉各少许, 精盐适量。

制作方法:

1.将牛肉洗净切块, 放入绞肉机绞成肉末; 葱头、香菜洗净切条; 备用。 2.把牛肉末、葱头、香菜末、精盐、5 0 克鸡蛋、丁香粉、桂皮粉、胡椒粉、茴香籽粉放在一起混合拌和后, 加少许清水用力搅匀成馅。先制成长方形, 然后卷成约 8 厘米长的筒状, 蘸上面粉。蘸上鸡蛋糊; 备用。 3.把锅烧热后倒入植物油, 待油温 5 成时, 放入牛肉卷煎至上色, 码入烤盘内, 倒入牛肉清汤, 放进烤箱烤至熟透, 趁热食用。

特点:

清香适口。

所属菜系: 其他

烤牛肉饼

原料:

净牛肉500克，牛奶250毫升。鸡蛋2个，猪肥膘150克，胡椒粉2。5克，新鲜面包50克，植物油125克，土豆泥500克，辣酱油25克，西红柿汁50克，黄酒25克

制作方法:

1、将净牛肉剔筋膜，和猪肥膘一起剁烂成泥茸或用绞肉机把两种肉绞两遍成碎泥茸。2、鲜面包用牛奶浸泡一下，取出，挤干牛奶汁与鸡蛋液，盐、胡椒粉混合后搅拌均匀制面直径约10厘米，厚约3毫米的圆形牛肉饼。3、煎锅内放植物油，烧热，放入圆形牛肉饼，用微火慢慢将两面煎黄，待外部基本煎上色后，放入烤盘，浇上辣酱油、西红柿汁、黄油和清汤，放入烤炉内烤熟。4、食用时，趁热装盘，浇上烤汁，旁边配熟土豆泥一同食用，即可。

特点:

外脆里嫩，汁浓味香，松软嫩鲜。

所属菜系：韩国

烤猪扒饭

原料:

材料: 猪扒、白饭各350克(约9两半), 蛋1只, 番茄1个, 磨菇5粒, 红萝卜25克(约6钱半), 洋葱(中)1个, 葱1条, 青豆50克(约1两半)。调味料: 蒜茸、生抽、糖各1茶匙, 鸡汁、酒、粟粉各1茶匙, 水1汤匙, 油1茶匙。

制作方法:

(1) 猪扒洗净, 拍松後, 加调味料腌约15分锺。(2) 番茄、磨菇、红萝卜、洋葱和葱均切粒。(3) 加油2汤匙在碟上, 高火预热1分锺。(4) 猪扒放碟上, 高火煮1分锺, 取出翻转, 高火煮30秒, 取出切长方条状(5) 蛋加少许盐, 打拌後, 与白饭混合搅拌, 放盛器上, 高火煮1分锺, 翻拌後, 再高火煮1分锺, 取出与葱粒拌匀。(6) 调拌芡汁, 与已切粒的材料同伴匀, 置盛器上, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮2分锺。(7) 饭置深碗内, 放上猪扒, 芡汁和青豆淋在猪扒面, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 用中高火煮2分锺, 便可供食。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

烤猪扒饭

原料:

材料：猪扒、白饭各350克，蛋1只，番茄1个，磨菇5粒，红萝卜25克，洋葱（中）1个，葱1条，青豆50克。调味料：蒜茸、生抽、糖各1茶匙，鸡汁、酒、粟粉各1茶匙，水1汤匙，油1茶匙。芡汁料：盐、酒各半茶匙，鸡汁1汤匙，糖、粟粉各半汤匙，茄汁2汤匙，上汤100毫升。

制作方法:

（1）猪扒洗净，拍松後，加调味料腌约15分钟。（2）番茄、磨菇、红萝卜、洋葱和葱均切粒。（3）加油2汤匙在碟上，高火预热1分钟。（4）猪扒放碟上，高火煮1分钟，取出翻转，高火煮30秒，取出切长方条状。（5）蛋加少许盐，打拌後，与白饭混合搅拌，放盛器上，高火煮1分钟，翻拌後，再高火煮1分钟，取出与葱粒拌匀。（6）调拌芡汁，与已切粒的材料同伴匀，置盛器上，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，高火煮2分钟。（7）饭置深碗内，放上猪扒，芡汁和青豆淋在猪扒面，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，用中高火煮2分钟，便可供食。

特点:

所属菜系：微波炉菜

烤猪扒饭

原料:

材料: 猪扒、白饭各350克, 蛋1只, 番茄1个, 磨菇5粒, 红萝卜25克, 洋葱1个, 葱1条, 青豆50克
调味料: 蒜茸、生抽、糖各1茶匙, 鸡汁、酒、粟粉各1茶匙, 水1汤匙, 油1茶匙。
芡汁料: 盐、酒各半茶匙, 鸡汁1汤匙, 糖、粟粉各半汤匙, 茄汁2汤匙, 上汤100毫升。

制作方法:

(1) 猪扒洗净, 拍松後, 加调味料腌约15分锺。(2) 番茄、磨菇、红萝卜、洋葱和葱均切粒。(3) 加油2汤匙在碟上, 高火预热1分锺。(4) 猪扒放碟上, 高火煮1分锺, 取出翻转, 高火煮30秒, 取出切长方条状。(5) 蛋加少许盐, 打拌後, 与白饭混合搅拌, 放盛器上, 高火煮1分锺, 翻拌後, 再高火煮1分锺, 取出与葱粒拌匀。(6) 调拌芡汁, 与已切粒的材料同伴匀, 置盛器上, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮2分锺。(7) 饭置深碗内, 放上猪扒, 芡汁和青豆淋在猪扒面, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 用中高火煮2分锺, 便可供食。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

烤猪肉白菜卷

原料:

原料: 猪肉 6 0 0 克, 圆白菜 1 0 0 0 克, 葱头 5 0 克, 板肉 7 5 克, 面包粉 1 0 0 克, 鸡蛋 7 5 克, 玉米粉 2 5 克。调料: 黄油 5 0 克, 柠檬汁 1 5 克, 牛奶 3 0 0 克, 精盐、胡椒粉适量, 鸡清汤 5 5 0 克。

制作方法:

1.将猪肉洗净用绞肉机绞末,圆白菜叶洗净用沸水烫软后去菜梗摊平,葱头洗净切末,板肉洗净切5片,用沸水烫软码入烤盘;备用。2.将盐、胡椒粉、鸡蛋、猪肉末、砚粉、葱头末放在一起拌匀成馅,放入圆白菜的中间,卷成长方形卷,码入烤盘内的板肉片上,倒入柠檬汁与用鸡汤、牛奶,玉米粉调匀的糊汁,放进烤箱烤熟。起菜时每份一片板肉、两只圆白菜卷,浇上原汁即可。

特点:

味美可口。

所属菜系: 其他

烤玉米粉饼

原料:

原料: 玉米粉 2 5 0 克, 鸡蛋 1 0 0 克。调料: 精盐、胡椒粉各适量, 黄油少许

制作方法:

"将玉米粉、鸡蛋、精盐、胡椒粉、适量冷水放在一起, 用力搅拌均匀成硬面团, 制成直径约 1 3 厘米的圆饼; 备用。

将烤箱预热, 烤盘抹上少许黄油, 码上玉米饼, 每面烘烤至金黄熟香, 取出再用箔纸包好, 放入烤箱保温 2 — 3 小时, 即可食用。

特点:

清香可口。

所属菜系: 其他

烤笋瓜蕃茄

原料:

意大利笋瓜一条、大西红柿一个、蒜头末一汤匙、盐、胡椒粉各适量、橄榄油三十公克。

制作方法:

1. 将笋瓜、西红柿切成零点五公分厚之圆切片。2. 将笋瓜片、西红柿片交错排列在抹油的圆形烤盘中，撒上蒜头末、盐、胡椒粉，再淋入橄榄油。放入已预热至摄氏两百度的烤箱中烤十五分钟。

特点:

所属菜系: 其他西餐

烤网油签

原料:

猪瘦肉200克，猪网油100克。酱油6克，味精0.5克、葱姜丝12克、鸡蛋清若干，绍酒10克、湿淀粉30克

制作方法:

将猪瘦肉切成长4.5厘米、宽0.2厘米、厚0.2厘米的丝，加葱、姜丝、酱油、鸡蛋清、清汤、绍酒、味精拌匀。猪网油切成长30厘米、宽15厘米，共切3块，把拌好的肉丝均匀地分成3份，分别放在网油上包成长20厘米、宽4厘米的“网油签”。用湿淀粉和蛋清调成糊，沾装油签”封口处，放入烤箱内用旺火烤20分钟，烤至两面金黄色时取出。再改切成小长方块，整齐地摆在盘内即成。

特点:

外皮酥脆，肉嫩味香，造型整齐。

所属菜系：鲁菜

烤羊肉

原料:

制作方法:

"【制作过程】

1、将羊肉上的薄膜白皮去掉，用水洗净，放上精盐用手搓匀，淋上少许白醋。2、将胡萝卜、葱头去皮，芹菜盘筋，洗净，切成片，与香叶、胡椒粒一起放在羊肉上，把蒜片嵌入羊肉内，腌2小时，然后，将羊肉放入烤盘，浇生菜油，入烤箱。3、要随烤随翻过。烤半小时之后，往烤盘上加400毫长清水。烤1个半小时左右，待羊肉四面都是金黄色进，可用叉子叉一下，如羊汁是白色，证明肉已熟，即可取出，晾凉。4、把烤熟的羊肉切成70片，按10客份计算，每客7片，约125克左右。食用时，羊肉片周围配酸白菜，红菜头丁和西红柿片，用生菜叶围边，即成

特点:

口味清爽，不膻不腻。

所属菜系: 其它菜系

烤羊肉

原料:

羊后腿净肉（当年生大羊羔）2公斤，葱头200克，芹菜150克，胡萝卜200克，生菜油50克，大蒜片50克，酸白菜250克，红菜头丁250克，西红柿250克，香叶3片，生菜叶150克，胡椒粒5克。精盐、白醋各适量。

制作方法:

1、将羊肉上的薄膜白皮去掉，用水洗净，放上精盐用手搓匀，淋上少许白醋。2、将胡萝卜、葱头去皮，芹菜盘筋，洗净，切成片，与香叶、胡椒粒一起放在羊肉上，把蒜片嵌入羊肉内，腌2小时，然后，将羊肉放入烤盘，浇生菜油，入烤箱。3、要随烤随翻过。烤半小时之后，往烤盘上加400毫升清水。烤1个半小时左右，待羊肉四面都是金黄色进，可用叉子叉一下，如羊汁是白色，证明肉已熟，即可取出，晾凉。4、把烤熟的羊肉切成70片，按10客份计算，每客7片，约125克左右。食用时，羊肉片周围配酸白菜，红菜头丁和西红柿片，用生菜叶围边，即成

特点:

口味清爽，不膻不腻。

所属菜系：法国名菜

烤花揽桂鱼

原料:

鲜桂鱼750克。鸡里脊肉25克、猪肥膘肉50克、水发干贝20克、水发海参15克、冬笋15克、冬菇20克、火腿15克、猪五花肉20克、猪网油20克。绍酒20克、精盐5克、葱段15克，姜片10克、花椒10克、香醋20克。

制作方法:

将桂鱼刮去鳞，剥去脊鳞，划水，从口中取脏，冲洗干净，再用开水中一烫，速放进凉水里，刮去黑皮。用刀把鱼嘴、下巴划开，两面打坡刀，置于盘中，加绍酒，精盐、葱段、姜片、花椒腌渍约15分钟，入味备用。将鸡里脊肉剔去筋，然后和猪肥肉膘一起剁成细泥，加鸡蛋清、绍酒、精盐搅成鸡料子备用。猪五花肉切成0.7厘米见方的丁，放入开水锅中氽熟捞出备用，海参、冬笋、冬菇均切成0.7厘米见方的丁，和干贝一起用毛汤氽过捞出，与肉丁混合加绍酒、精盐、腌渍三分钟，火腿切成6厘米长。2厘米宽、0.3厘米厚的片。猪网油洗净劈去厚筋，面粉和清水调成糊备用。将腌渍好的桂鱼，去掉葱段、姜片、花椒、将搅拌好的各种丁装入鱼腹，在鱼背的每个坡刀口里嵌上一片火腿，抹上鸡料子，将鱼放在猪网油上包好）外沾匀面糊，放在铁笊子上。将铁笊子置于木炭火池慢烤，烤约1小时左右取出揭开皮和猪花肉油，装入鱼盘内即成。

特点:

营养丰富，外香里嫩，自中泛红，味道特鲜，佐以姜末、香醋，味道更佳。

所属菜系：鲁菜

烤菠萝牛扒

原料:

原料: 牛里脊肉 7 5 0 克, 板肉 1 2 5 克, 菠萝 (罐头) 1 5 0 克, 葱头 1 2 5 克, 青椒 5 0 克。调料: 色拉油 5 0 克, 柠檬汁 2 0 克, 香菜 2 5 克, 蒜瓣 2 5 克, 丁香 2 0 粒, 精盐、胡椒粉各适量。

制作方法:

"1.将牛肉洗净切块,用拍刀拍成约1厘米厚的牛扒;板肉洗净切片; 2.葱头、青椒、香菜、蒜瓣洗净切末;备用。将牛扒、精盐、胡椒粉、葱头末、蒜末、柠檬汁、色拉油、香菜末放在一起搅匀腌制约1小时后,码入烤盘内,一块牛扒放在一片菠萝,再横、竖放上2片板肉成十字形,中间插入4粒丁香,浇上菠萝汁,放进210度的烤箱烤至熟香即可食用。

特点:

清香鲜嫩

所属菜系: 微波炉菜

烤鸡肉串

原料:

鸡脯肉三片，印度香料一咖啡匙，柠檬一只挤汁，盐一咖啡匙。

制作方法:

1.鸡胸脯肉切成小块，在柠檬汁，印度香料及盐配制的调料中浸渍过夜。次日取出鸡肉，依次插进竹扦，在平底锅里每面各烤一分钟。2.配以辛香类生菜上桌。

特点:

香味浓郁，肉质酥烂，鲜咸浓醇。

所属菜系：浙江菜

烤麸大包

原料:

白面粉500克，鲜酵母半块，发酵粉少许，烤麸300克，水发黑木耳50克，姜末5克，酱油少许，精制盐6克，白糖20克，鲜味王2克，水淀粉40克，香麻油25克，花生油75克

制作方法:

1、将烤麸与水发黑木耳分别剁成碎末，放在一起加酱油、盐、白糖、鲜味王、姜末、香麻油、花生油拌匀后，再放入水淀粉拌匀，呈烤麸馅心备用。2、白面粉加水、发酵粉（参照青菜包）后，加发酵粉揉透，揉至三光后，搓成条，切10个小面团，逐个揪扁放上烤麸馅，拉捏成褶皱口捏紧；排放蒸格内稍停片刻，醒发后放蒸锅上，盖严盖，用旺火急蒸12分钟左右，蒸熟后端格离锅取出。制作关键：1、酵面必须发透，使制品膨松饱满。2、烤麸要剁细如肉茸，用油量要大。

特点:

皮质松软，膨松饱满。

所属菜系：浙江菜

烧云腿

原料:

云腿尖1500克，鸡蛋6个，富强粉75克，蚕豆水粉250克，食碱少许。

制作方法:

1、云腿刮洗干净，用温碱水洗去污物和哈喇味，再用清水洗两遍，放入汤锅中加水煮1小时，至熟而不煇，捞起撕去皮子。2、鸡蛋磕入碗内打散，先放入富强粉调匀，再放入蚕豆水粉搅成稠蛋清糊。3、火盆内燃栗炭火。云腿穿在铁叉上，肥肉面向火，烤热时用毛刷蘸蛋清糊刷在云腿上面，待火苗将蛋清糊烤黄后，再刷第二遍蛋清糊烤黄，接着再刷第三遍蛋清糊，待烤黄后，即用刀将云腿连同蛋糊片为2.5厘米厚的片。然后再将云腿如前述方法刷三遍蛋清糊，每遍都要在刷后烤黄，然后片下，如此反复，至云腿和蛋糊用尽为止。将片下的云腿片改刀为4厘米长、3厘米宽的长方条，码在盘中即成。

特点:

色泽淡黄，皮酥肉嫩，肥而不腻，入口即化，鲜香浓郁。

所属菜系：云南菜

烧五丝

原料:

鸡丝50克、猪肉丝50克、海参丝50克、蛋糕丝50克、鱼肚丝45克。鸡蛋清30克，玉兰片丝25克、火腿丝25克、猪腰丝35克。淀粉50克、精盐5克、花生油50克、葱丝15克、姜丝10克、绍酒15克、酱油10克、清汤100克、芝麻油10克。

制作方法:

鸡丝、猪肉丝用鸡蛋清、湿淀粉、精盐抓拌上浆。海参丝、蛋糕丝、鱼肚丝用开水一氽，捞出沥干水分。将猪腰丝放漏勺内用开水一氽，捞出沥干，放入八成热（约200℃）油锅里一冲沥净油。炒锅内放入花生油，烧至五成热（约125℃），将鸡丝、猪肉丝下锅滑炒捞出。炒锅底留余油，用葱姜丝爆炒，烹绍酒，加海参丝、鱼肚丝、玉兰片丝、鸡丝、腰丝。蛋糕丝、酱油、精盐、清汤，烧开后撇净浮沫，用湿淀粉勾芡，淋芝麻油，盛入汤碗内，撒上火腿丝，装汤碗内即成。

特点:

此菜芡浓多汁，色泽和谐，营养丰富，尤适宜于老年人享用。

所属菜系：鲁菜

烧凤眼肝

原料:

猪肝500克，猪肥膘肉100克。白酒15克，盐15克，酱油25克。

制作方法:

(1)将猪肝切成长条块，用长尖刀开洞，以不穿透为准，用白酒、盐、酱油浸透。(2)用开水将肥膘肉焯熟切成条，用盐少许浸透填入猪肝洞中，使之不露出肝外。(3)有铁丝作成钩形，把猪肝口钩起到炉子上烧透即成。

特点:

色泽外黑内白，质地外脆内软，滋味甘美酒香，冷熟食之均可。

所属菜系：粤菜

烧卖

原料:

材料: 鲜虾180克(约5两), 半肥瘦猪肉60克(约1两半), 冬菇2只, 马蹄2粒, 咸蛋黄2个, 广东云吞皮12块。调味料: 糖、姜汁各1茶匙, 生抽、粟粉各1茶匙半, 麻油半茶匙, 胡椒粉少许。

制作方法:

" (1) 冬菇浸软, 切粒。(2) 鲜虾去壳去肠, 洗净, 抹乾水分, 把一半虾切粒, 一半压成虾胶。(3) 半肥瘦猪肉洗净, 抹乾, 剁碎。(4) 马蹄去皮切粒。(5) 虾胶、虾粒及剁碎猪肉同搅匀, 加调味料腌片刻, 加入冬菇粒和马蹄粒, 搅匀, 分成12等份。

(6) 咸蛋黄切成12等

特点:

所属菜系: 其他

烧卖

原料:

材料: 鲜虾180克(约5两), 半肥瘦猪肉60克(约1两半), 冬菇2只, 马蹄2粒, 咸蛋黄2个, 广东云吞皮12块。调味料: 糖、姜汁各1茶匙, 生抽、粟粉各1茶匙半, 麻油半茶匙, 胡椒粉少许。

制作方法:

(1) 冬菇浸软, 切粒。(2) 鲜虾去壳去肠, 洗净, 抹乾水分, 把一半虾切粒, 一半压成虾胶。(3) 半肥瘦猪肉洗净, 抹乾, 剁碎。(4) 马蹄去皮切粒。(5) 虾胶、虾粒及剁碎猪肉同搅匀, 加调味料腌片刻, 加入冬菇粒和马蹄粒, 搅匀, 分成12等份。(6) 咸蛋黄切成12等份。(7) 云吞皮剪角。(8) 把馅料放在云吞皮中央, 仿成烧卖形状。(9) 中央放1粒咸蛋黄粒

特点:

所属菜系: 微波炉菜

烧大肠白鳝

原料:

猪大肠（600克）、白鳝（600克）、火腿丝、湿冬菇丝、白肉丝（100克）、蛋白（1只）、味精、绍酒、精盐、麻油、湿菱粉、中汤、糖色、桂皮、甘草、八角

制作方法:

一、先将猪大肠洗净，切分2段。白鳝削洗净，开肚去肠脏，成条起骨，亦切开两段。二、把火腿丝、白肉丝、冬菇丝合在一起，投入蛋白，味精搅匀。三、在白鳝肉的两边，用刀片阔一些，夹进已拌好的火腿丝、白肉丝、冬菇丝、然后把白鳝卷起成条状，套进猪大肠内（即猪大肠做皮），猪大肠的两头用水草扎紧，然后放进热油锅内约炸一分钟即捞起。四、在炖钵（瓦缸）内，放入竹片垫底，加入猪大肠、中汤1000克、盐、酒、糖色、甘草、桂皮、八角等，用盖盖好，放在木炭炉上炖烂为止，五、炖好后，把大肠涂上少量湿菱粉，下油锅内炸香，取出，切件排落碟。将原汁加入味精、下湿菱粉、麻油勾芡淋在猪大肠上面即成。

特点:

潮州菜

所属菜系: 其他

烧扒鱼脯

原料:

主料 净鲢鱼肉300克，肥肉100克，面包100克，蛋清2个。辅料 葱姜汁、黄瓜、红椒丝、、食盐、味精、香油、湿淀粉、清汤、油各适量。

制作方法:

1、将鱼肉、肥肉和蛋清、清汤、食盐、味精、葱姜汁、湿淀粉制成鱼茸。2、面包切片修成圆形，均匀地抹上鱼茸，下入六成热油中炸至金黄色捞出，摆在盘边，再将黄瓜片摆在烧鱼脯里面成环形。3、勺内加清汤烧开离火，将鱼茸制成丸子氽至熟嫩，加入食盐、味精，用湿淀粉勾薄芡，淋入香油盛在盘中即可。食时外带椒盐。

特点:

焦，嫩，造型美观

所属菜系：浙江菜

烧桂花肠

原料:

猪肉500克，肠衣适量。白糖25克，白酒10克，酱油25克，盐25克。

制作方法:

(1) 将猪肉洗干净后剁碎，加入白糖、白酒、盐、酱油等，搅拌均匀成馅待用。(2) 将肠衣收拾干净，灌入加工好的肉馅，用竹针将肠周围扎透，再用热水洗干净，然后将肠挂在铁钎上炉烤熟即成。

特点:

色泽金黄，软嫩甘鲜，烧酒香味，冷热可食。

所属菜系：粤菜

烧猪肉条

原料:

猪五花方肉600克，青豆25克，胡萝卜15克，大酱175克，盐5克，糖15克，料酒25克，干红辣椒15克，芝麻面10克，味精2克，大葱25克，生姜15克，豆油60克，芝麻油150克，鸡汤250毫升，水淀粉20克。

制作方法:

1、大葱去皮，切丝；生姜去皮，切丝；干辣椒去蒂，切丝；胡萝卜洗净，切小方丁 2、猪五花方肉刮净皮上毛污，洗净后放入煮锅，煮15分钟后，捞出，放入清水中浸泡，去血污、血秽，切成长12厘米、宽2厘米的条。 3、炒锅烧热放豆油，烧五成热，放入大酱，加少许鸡汤，投入猪肉条，煨烧上色，捞出。 4、净锅。烧热放100克芝麻油，烧至九成热时，投入猪肉条，炸至，从皮起泡时，捞出，整齐排列在碗内，肉皮朝碗底，加少许大酱卤上蒸锅，蒸烂，取出。 5、炒锅烧热，放50克香油，三成热时，放入辣椒丝、大葱丝、生姜丝、炒出香味后，放入胡萝卜、青豆，并加入鸡汤、盐、白糖、大酱汁、酱油，料酒，用小火煨，淋水淀粉勾成芡。 6、烧肉条从蒸锅取出，翻扣在盆子内，肉皮朝上，浇上勾兑好的菜汁，淋上芝麻油，撒上芝麻面，即可。

特点:

肉味浓郁，软烂适口，易于吸收。

所属菜系：韩国

烧生巧

原料:

主料 活大黄鳢1.5公斤。调料 熟大油900克(实耗约100克)料酒50克, 酱油20克, 白糖7克, 盐5克, 葱姜各12克, 胡椒粉1克, 大蒜瓣60克, 味精5克。

制作方法:

"(1) 将鳢鱼宰杀去背骨, 用净布抹去血, 切成7厘米长段, 倒入大油炒勺中炸至虎皮色捞出沥油。(2) 用原勺留底油50克, 烧热后把大蒜瓣煸香, 放入炸好的鳢段, 再加进葱、姜、酱油、白糖、料酒、盐、适量清水, 用大火烧开, 再转小火烧至8~9成烂时, 改大火将汁收浓, 加味精, 淋上大油50克, 撒上胡椒粉即成

特点:

色金黄, 味浓香。

所属菜系: 其他

烧白桃

原料:

青鱼眼鳢（12只）、葱段（6.5克）、姜米（6.5克）、白糖（20克）、糖色（少许）、黄酒（45克）、酱油、醋、味精、菱粉（25克）

制作方法:

一、用猪油（75克）、葱、姜开锅，将青鱼眼鳢放入（眼珠必须朝上，否则便会落下），不要翻转，加上酒一烹，盖好锅盖焖一下。二、加酱油、糖、糖色和250克水，烧约七八分钟，待汤汁收到六成干，翻转，随即加上菱粉和猪油，再翻转，浇上醋起锅。

特点:

呈金黄色，适宜于冬季。(沪菜)

所属菜系: 沪菜

烧石岐乳鸽

原料:

石岐乳鸽1只，400克，植物油60克，卤水，炸鸡水适量

制作方法:

【类别】广东菜

【制作过程】

- 1.乳鸽净膛，飞水，在卤水中浸泡20分钟取出。
- 2.淋上炸鸡水，挂起风干。
- 3.热锅温油，炸至乳鸽皮脆即成。

【风味特点】酱红色，味咸鲜，皮脆肉嫩

【营养成份】热量372千卡，蛋白质26.9克，脂肪27.8克，碳水化合物3.4克，维生素a微克，锌1.4毫克，膳食纤维克，维生素e毫克，铁4.2毫克，胡萝卜素微克，维生素b10.05毫克，钙126毫克，烟酸6.2毫克，维生素b20.678毫克

特点:

所属菜系：粤菜

烧禾虫

原料:

禾虫，炸蒜肉，陈皮末，精盐，柠檬叶丝，红糖，胡椒粉，芝麻油，花生油。

制作方法:

将禾虫洗净用毛巾敛出清水，盛入瓦缸加花生油，静置十分钟，让虫体爆裂，浆汁流出加入陈皮末，蒜肉，精盐，糖，芝麻油拌匀，入蒸笼蒸炖一小时至熟，转放在不火炉上烘干水汁，再浇油撒胡椒粉，柠檬叶丝于面。

特点:

糕状，质软，香浓。

所属菜系：粤菜

烧罗汉面筋

原料:

熟面筋200克。水发冬菇片20克、水发玉兰片20克、口蘑50克，花生油150克、精盐5克、葱10克、姜15克、酱油10克、绍酒15克、猪油200克。

制作方法:

熟面筋去边，划上平行花刀，再切成片，炒锅内加入花生油，烧至六成热（约150℃），将面筋炸成杏黄色，捞出沥油。再将炸好的面筋放入开水锅内煮至发软，捞在温水盆内，洗去油渍，挤净水分。炒锅再上火放猪油，烧至六成热（约150℃），加入拍扁的葱姜、炸成黄色、加酱油、绍酒烧开，去葱姜、下入面筋煨烧15分钟，下入水发冬菇片、水发玉兰片、口蘑、精盐。锅开后端离火口，将玉兰片摆在碗底，面筋刀口朝下逐片摆在碗内，口蘑摆在四周，上笼用大火蒸10分钟，取出扣在大汤碗内，将汤滗在锅内，勾薄芡，淋上花椒油，浇在面筋上即成。

特点:

造型优美，鲜香软嫩，制作精巧，营养丰富。

所属菜系：鲁菜

烧老豆腐

原料:

主料: 豆腐两块, 熟胡萝卜丝、油菜丝少许。佐料: 盐、姜末、酱油、淀粉各少许。

制作方法:

"(1)将豆腐上屉蒸半个小时, 见豆腐上出现蜂窝眼时取出; (2)锅内放油煎开, 用葱、姜末炸锅, 陆续把胡萝卜丝、油

菜丝、酱油、盐放入翻炒几下, 添半勺汤, 再把豆腐放入, 约烧二三分钟, 用淀粉勾芡出锅。

特点:

所属菜系: 其他

烧肉藏珠

原料:

猪肉1至1.25公斤，去壳板栗300克，植物油、酱油适量

制作方法:

猪肉（三花板肉或腿内均可）切块，板栗去壳及内皮，分成两片。把锅烧热，放入植物油，加葱花爆香，再放入板栗、猪肉烧炒片刻，再加入适量清水、酱油煮沸，转文火炖熟即可。

特点:

烧肉衬板栗，宛如藏珠，香甜可口，且有润肺之功

所属菜系：粤菜

烧茄子

原料:

原料：茄子一个，蕃茄一个，葱一根 蒜两瓣 姜一块 鸡蛋 粉芡调料：盐 味精 花生油 料酒 酱油 胡椒粉 白糖刀功：将茄子切成滚刀块，蕃茄切块 葱切成丝 姜切成丝，蒜用刀拍一下（行业称为烂蒜）

制作方法:

锅放火上加入半斤油烧热，茄子挂糊（鸡蛋半个，粉芡三两调成糊）炸成金黄色。捞出倒出余下的油，锅内留少许油，下入葱姜丝、烂蒜爆锅（炒出香味）下入茄子，依次下入盐，味精、料酒、酱油、胡椒粉和一点点白糖，下入水半碗和蕃茄块。烧透就成了。

特点:

适用于配大米饭。

所属菜系：浙江菜

烧茄子

原料:

茄子一个，蕃茄一个，葱一根 蒜两瓣 姜一块 鸡蛋 粉芡，盐 味精
花生油 料酒 酱油 胡椒粉 白糖

制作方法:

将茄子切成滚刀块，蕃茄切块 葱切成丝 姜切成丝，蒜用刀拍一下（行业称为烂蒜），锅放火上加入半斤油烧热，茄子挂糊（鸡蛋半个，粉芡三两调成糊）炸成金黄色。捞出倒出余下的油，锅内留少许油，下入葱姜丝、烂蒜爆锅（炒出香味）下入茄子，依次下入盐，味精、料酒、酱油、胡椒粉和一点点白糖，下入水半碗和蕃茄块。烧透就成了。

特点:

适用于配大米饭。

所属菜系：浙江菜

烧茄泥

原料:

主料: 茄子250克。辅料: 酱油12克, 精盐1.5克, 味精2克, 湿淀粉及葱姜、蒜末各少许, 植物油250克(实耗15克)。

制作方法:

(1) 将茄子洗净, 削去蒂和皮, 切成1厘米厚的圆片; 把葱姜蒜末、湿淀粉、酱油、味精放入碗内, 加少许水调成芡汁。(2) 将炒锅置火上, 放入油, 烧至八九成热, 下入茄片, 炸至两面焦黄, 捞出沥油回软。(3) 锅内留底油少许, 旺火烧热后下入葱姜末爆锅, 放入茄片, 翻匀铲碎成泥状, 加入盐及少许清水, 烧沸后, 将碗内芡汁倒入, 拌匀出锅。

特点:

此菜色红鲜香, 细腻入味, 诱人食欲。含有丰富的维生素a原、b、c及pp、宜小儿食用。

所属菜系: 其他

烧豆腐

原料:

原料：水豆腐半斤、葱姜丝、木耳、玉兰片、番茄
调料：花生油、盐、味精、料酒、高汤（没有高汤用鸡精粉对水也可）
刀功：豆腐切块、番茄切块

制作方法:

锅放火上，下入三两左右的油，下入葱姜丝爆锅，然后下入豆腐（豆腐先用热水焯一下，这样可除去豆腐的豆腥气）下入调料和番茄，添高汤或水。盖上锅盖，三分钟即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

烧蹄筋

原料:

水发牛蹄筋250克，鸡汤150克，花生油、香油、酱油、淀粉各25克，葱15克，蒜10克，料酒、姜各5克，味精、白糖、大料各少许。

制作方法:

制法：牛蹄筋洗净切成4.5厘米长的条段，葱切斜段，姜、蒜切片；花生油放入炒锅内烧热，下大料、葱段、姜片、蒜片略炸至葱变黄时，烹料酒、加鸡汤，汤沸后捞出大料、葱、姜、蒜，放入蹄筋、加酱油、白糖、味精，汤再开时，转小火炖5分钟，再用旺火，淋水淀粉，然后向炒锅四周淋香油，翻炒一下，即可盛入盘内。

功效：健脾益胃，养精增液，强筋健骨等功效。

用法：佐餐食用。

应用：适用于体弱体虚者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾益胃，养精增液，强筋健骨等功效

所属菜系：其它菜系

烧酒鸡

原料:

柴鸡或乌骨鸡1只（约750-1000克左右），川芎3克，当归2克，桂枝3克，桂心2克，大茴香3粒，枸杞20粒，米酒2瓶。

制作方法:

"1) 鸡收拾好后用沸水烫洗，再用刀切块备用。（2）把上述中药浸泡于温米酒中一小时。

（3）把鸡肉放入深锅，再加入中药和其余米酒，盖好锅盖，用大火加热到酒精燃烧后，改用小火煮10分钟即可食用。

特点:

药效：冬天容易手脚冰冷的人以及血虚者适宜用。感冒、发烧、肝火旺盛，肠胃炎患者禁用。

所属菜系：其他

烧青鱼头尾

原料:

青鱼头尾400克，笋子25克，面粉7.5克，红辣椒1只，植物油25克，葱、姜5克，酱油25克，精盐4克，白糖5克。

制作方法:

"做法：1.将青鱼头尾用水洗净，把鱼头一斩两半，均匀地抹上酱油和干面粉。

2.笋子切成片，葱切成段，姜切成末，红辣椒切成小块。

3.油锅烧至七成熟，将青鱼头尾放入锅中煎，煎至两面发黄时即铲出锅，再以原锅中余油把葱、姜、红辣椒煸炒起香，放下头尾加料酒、冷水、笋片、酱油、精盐、白糖，以大火烧开再转小火，烧至鱼透汤稠即成。

特点:

所属菜系：其它菜系

烧饼油条

原料:

面粉500克，精盐10克，凉水300毫升，油1000克。

制作方法:

①取面粉，精盐倒入盆中，合成面团，反复搓柔，至面团光滑柔韧，分成若干份，烙制成烧饼。②将生油条放入滚汤的油锅中，炸至金黄色时，即可捞出，夹在烧饼中即可食用。

特点:

(京菜)

所属菜系: 其他

烧香蘑

原料:

香蘑300克，熟笋片50克，熟蛋白2个，盐、鸡粉、水淀粉、香油各适量。

制作方法:

1、将口蘑去沙洗净，捞出沥干，切大片，蒸熟透待用。2、炒锅上旺火，放熟猪油烧热，到入口蘑和蒸口蘑的汤，加笋片，用鸡粉和盐调好味烧沸，加入蛋白，用水淀粉勾芡，炒匀后淋香油即可。

特点:

"味道香美,内含丰富营养.

所属菜系：浙江菜

烧鸡丁辣子

原料:

鸡脯肉300克，鲜辣子丝100克，清油1500克（约耗100克），辣糊35克，白糖40克，料酒25克，酱油10克，味精5克，鸡蛋35克，干菱粉25克，面少许，香油25克，盐1克，水淀粉20克。

制作方法:

1、把鸡脯切成骰子丁放碗里，加鸡蛋、菱粉、面抓匀糊。2、坐勺放油，炒辣子丝，加盐、味精，熟后放鱼盘中间。3、勺坐油，等油五成热下鸡丁划开，停片刻倒出。原勺留油，加辣糊、白糖、料酒、盐、酱油、味精，炒粘，倒鸡丁，颠勺，勾点芡，淋香油，盛在鱼盘两头，即可上桌。操作关键: 注意汁芡、油温

特点:

红绿色，质地软嫩脆，鲜辣甜咸香。

所属菜系: 浙江菜

烧鸡酥

原料:

脯肉750克。海参25克、冬笋15克、熟黄秧菜心10克、蒲菜头10克、鸡蛋一个（重约50克）。花生油100克、葱10克、姜10克、酱油10克，精盐4克、甜面酱15克、绍酒10克、味精1克、花椒油25克，熟鸡油100克、花生油1000克。

制作方法:

将雏鸡脯肉切成2毫米见方的丁放入碗内。加葱末、姜末、酱油、甜面酱、绍酒、味精、精盐，调拌浸养。海参、冬笋切成2毫米见方的丁熟黄秧菜心。蒲菜头挤去水分切成丁，一起放入鸡肉碗内，加红色硬蛋糊，搅匀做成纺锤形丸子，放入盘内，逐个沾匀蛋黄糊下三成热（约75℃）油锅，用小铲操动，呈枣瓢色时捞出沥油，即成鸡酥。锅上中火，放花生油、葱末、姜末爆锅，放酱油、鸡汤、精盐。开后下入鸡酥，再开时，移微火加盖煨烧，至汤剩1/2时离火，捞出鸡酥放在碗内，入笼蒸15分钟取出，扣在大汤盘内，滗出汤用湿淀粉勾薄芡，加入绍酒、味精、酱油、花椒油，淋上熟鸡油，浇在鸡酥上即成。

特点:

色呈酱红，鲜咸香醇，疏松软嫩。

所属菜系：鲁菜

烧鸭干丝

原料:

豆腐干150克。烧鸭100克。盐5克、姜10克、葱15克、烧酒5克、熟酃30克。

制作方法:

豆腐干放入水锅中，加精盐稍煮，捞出放在案板上压紧，去除水分，然后批片成细丝，放入碗中，用沸水烫泡三次，去尽黄腥味。生姜去皮，切成细丝泡入清水碗中。烧鸭去骨，批片切丝，烧鸭骨斩成块。炒锅上火烧热，放油，投入葱姜煸香，放入鸭骨，烹入烧酒，加清水，用旺火煮汤。锅置火上，将煮好的鸭骨汤用筛过入锅中，放入干丝略煮，加入烧鸭丝、精盐，煮10分钟后加入熟鸭油，起锅装入凹盘中，摆上生姜丝即成。

特点:

干丝细软，鸭肉鲜嫩，汤鲜味美。

所属菜系：江苏菜

烧鹅粒

原料:

面筋600克(此面筋长条形，有如猪肠，较松软，在豆腐店等商店有售)。调味：老抽1汤匙，辣椒油1茶匙(不吃辣的免用)，糖2 1/2汤匙，麦芽糖3/4汤匙，盐一茶匙，上汤或水1/2杯。

制作方法:

1. 面筋切粒，放落滚油中，炸至黄色捞起，约5分钟。再放落滚油中炸脆捞起。2. 下油1汤匙，放下调味及面筋煮滚，用中慢火煮至汁干。加麻油1汤匙，调匀上碟，冷后便脆

特点:

所属菜系：其他

烧麦

原料:

面粉1000克，牛羊肉500克，西葫芦500克，葱50克，黄酱100克，熟油75克，姜3克，盐10克，淀粉50克，味精4克。

制作方法:

"1、将牛羊肉绞成肉末，西葫芦去皮、瓢，擦成丝挤去水分，与肉末一起放在盛器里，加上各种调料，拌成烧麦馅。

2、面粉用开水或半开水和面团，揉匀备用。3、淀粉过罗备用。

4、将面团搓成条，揪成小剂（每50克3个），用面杖擀成圆皮，再蘸上干淀粉，用木走捶压出花边，

特点:

鲜嫩多汁，香醇适口

所属菜系：其他

烩乌鱼蛋

原料:

主料乌鱼蛋(墨斗鱼缠卵)120克。调料鸡油10克, 鸡汤260克, 香菜末(洗净消毒)2克, 胡椒粉少许, 湿淀粉8克, 盐1克, 味精3克, 姜汁8克, 酱油2克, 醋2克。

制作方法:

(1) 用温水洗乌鱼蛋, 然后把脂皮剥去, 放入有凉水的炒勺内, 在旺火上烧开后, 离火浸泡5~6小时。此后, 把乌鱼钱一片一片地揭开放入有凉水的炒勺中, 在旺火上烧到7~8成开, 换成凉水再烧。这样反复5~6次, 除掉咸腥味。(2) 在炒勺内倒入鸡汤、乌鱼钱、料酒、姜汁、盐、酱油、味等, 在旺火上烧开。然后撇出浮沫, 加入调稀的湿淀粉, 搅拌均匀, 再加入胡椒粉、醋, 翻搅几下, 滴入鸡油, 盛入碗里, 在上面撒上香菜末即成

特点:

乌鱼钱乳白色, 质地柔软鲜嫩, 汤色浅黄清淡, 略带酸辣美味。

所属菜系: 鲁菜

烩乌鱼蛋

原料:

原料: 乌鱼蛋调料: 盐、味精、黄酒, 醋、麻油, 姜汁等,

制作方法:

" (1) 将乌鱼蛋片剥出来, 出水后, 放入冷水浸泡待用。

(2) 锅内放入鸡汤、乌鱼蛋、姜汁及调料

待烧开后勾薄芡, 再加入醋、胡椒粉、翻搅即下, 倒入碗内, 淋上麻油, 洒上香菜即成。

特点:

质地软嫩, 鲜而清淡, 微带酸辣味

所属菜系: 其他

烩乌鱼蛋

原料:

乌鱼蛋.....100克 醋 1.5克 香菜末.....1.5克 绍酒.....
7.5克 胡椒粉.....0.5克 精盐.....1克 姜汁.....7.5克 味精.....3
克 酱油.....1克 湿淀粉.....75克 鸡汤.....250克 熟鸡油.....5
克

制作方法:

"step:

1.先把乌鱼蛋用清水洗一洗，剥去脂皮，放在凉水锅里，在旺火上烧开后，端下锅浸泡6小时。然后把乌鱼蛋一片片地揭开，放进凉水锅里，在旺火上烧到八成开时，换成凉水再烧，如此，反复五六次，以去掉其咸腥味。

2. 将汤勺置于旺火上，放入鸡汤、乌鱼蛋、酱油、绍酒、姜汁、精盐和味精。待汤烧开后，撇去浮沫，加入用水调好的湿淀粉，搅拌均匀，再放入醋和胡椒粉，翻搅两下，淋入熟鸡油，倒在碗内，撒上香菜末即成。

注意:

1、发好的乌鱼蛋薄片，行话名""乌鱼钱""，如果当天不用，必须用清水浸泡起来，每天要换一次水。

2.味精、醋和胡椒宜后下，拌匀即可，开锅易致变质变味。

特点:

" 1、乌鱼蛋，乃乌贼（俗称墨鱼）的产卵，呈椭圆形，外面裹着一层半透明的薄皮（即脂皮），它含有大量蛋白质，产于我国山东青岛、烟台等地，一向被视为海味珍品，清·代乾隆年间大诗人及美食家袁枚，曾多次品尝过该菜，并在《随园食单》中记载了该菜的制法：""乌鱼蛋鲜，最难服事，须河水滚透，撒沙去臊，再加鸡汤蘑菇煨烂。龚去岩司马家制最精。""可见，这是一道历史悠久的名菜。

所属菜系：北京菜

烩乌鱼蛋

原料:

"乌鱼蛋100克,醋1.5克,香菜末1.5克,绍酒7.5克,胡椒粉0.5克,精盐1克 姜汁7.5克,味精3克,酱油1克,湿淀粉75克,鸡汤250克,熟鸡油5克

制作方法:

"配料: 1. 先把乌鱼蛋用清水洗一洗,剥去脂皮,放在凉水锅里,在旺火上烧开后,端下锅浸泡6小时。然后把乌鱼蛋一片片地揭开,放进凉水锅里,在旺火上烧到八成开时,换成凉水再烧,如此,反复五六次,以去掉其咸腥味。2. 将汤勺置于旺火上,放入鸡汤、乌鱼蛋、酱油、绍酒、姜汁、精盐和味精。待汤烧开后,撇去浮沫,加入用水调好的湿淀粉,搅拌均匀,再放入醋和胡椒粉,翻搅两下,淋入熟鸡油,倒在碗内,撒上香菜末即成。注意: 1. 发好的乌鱼蛋薄片,行话名""乌鱼钱"",如果当天不用,必须用清水浸泡起来,每天要换一次水。2. 味精、醋和胡椒宜后下,拌匀即可,开锅易致变质变味。

特点:

汤汁清亮,呈微带黄色,滋味清鲜中微带酸辣,食之开胃解腻

所属菜系: 京菜

烩乌龟蛋

原料:

乌龟蛋 150 克，香菜末 2 克，胡椒粉 2 克，葱末、姜末各 2 克，盐 2 克，料酒 10 克，味精 10 克，醋 50 克，大油 50 克，香油 5 克，水淀粉 60 克，高汤适量。

制作方法:

(1) 乌龟蛋用水煮开，换水再煮，煮几次后剥成片再煮，捞出。(2) 将乌龟蛋、香菜放盘中，加盐、味精、料酒、葱丝、姜丝，拌和均匀。(3) 锅上火，加入高汤，烧开后勾玻璃芡，将拌好的乌龟蛋倒入芡汤锅中，烧开后，淋香油，撒胡椒粉既成。香菜、胡椒粉亦可不入锅，上桌时装味碟备用。

特点:

酸咸辣鲜，适口不腻。

所属菜系: 鲁菜

烩双鸡丝

原料:

主料生鸡脯80克，熏鸡丝60克，鲜豌豆30克，鸡蛋清30克。调料大油600克(实耗约45克)，鸡汤160克，湿淀粉16克，葱油16克，料酒10克，酱油5克，盐2克，味精2克。

制作方法:

(1) 净生鸡脯洗干净，切成丝丝，放入碗内，先加入鸡蛋清，再加入调稀的湿淀粉(8克)，搅拌均匀。把熏鸡丝也切成丝待用。(2) 炒勺内倒入大油，在旺火上烧4~5成热，倒入生鸡丝滑开，捞出沥油。(3) 用开水把鲜豌豆焯一下，捞出沥水。(4) 炒勺放旺火上、倒入鸡汤，加入熏鸡丝、料酒盐、酱油、味精，开锅后调好色和味，用湿淀粉勾稀芡，再把滑好的生鸡丝、豌豆下入，搅拌均匀，滴入葱油即成。

特点:

色泽银红，双丝融合，软硬适宜，气味鲜香。

所属菜系: 其他

烩羊肉条

原料:

熟羊肉三两；精盐一钱；香菜二钱；黄酒二钱；水发木耳二钱；味精二分；葱段；醋；姜片；胡椒粉；二分；蒜片五分；湿淀粉三钱；花椒十粒；食油

制作方法:

1.先将羊肉切成一寸二分长、如竹筷粗的肉条，放入盆内。香菜洗净切成五分长的段。木耳切成粗丝。2.锅放炉火上，放入食油三钱烧热，加入葱段、姜片、蒜片、花椒、炸出香味时，加入煮羊肉的原汤一斤，烧几开后，把葱、姜、蒜片、花椒捞出，放入羊肉条、木耳、黄酒、精盐、味精，并用湿淀粉加清水调匀勾成薄芡，烹入醋，淋油二钱，放进香菜段，出锅装入汤盆，撒上胡椒粉即成。

特点:

此菜色彩素雅，羊肉软烂，味鲜香浓，略有麻辣，微酸。

所属菜系：其他

烩肚丝烂蒜

原料:

熟肚丝250克，蒜泥35克，香菜末1克，油50克，料酒20克，盐3克，味精10克，水淀粉100克，香油5克，汤750克。

制作方法:

1、肚丝用开水焯一下。2、坐勺放油，加蒜泥炒黄出蒜香味，加汤、料酒、盐、味精、肚丝，汤开后除沫，勾芡，淋香油，倒入大海碗里，放上香菜即成。操作关键 蒜泥一定要炒黄出香味，芡要薄厚适宜

特点:

传统菜品。粗料细作，鲜咸适口，蒜味香浓。

所属菜系：浙江菜

烩肥肠

原料:

猪熟肥肠500克，酱油6克，盐5克，葱姜油76克，味精5克，料酒15克。干淀粉75克，鸡汤1.5公斤，香菜末50克，蒜末20克。

制作方法:

(1) 将肥肠斜刀切成片，用开水氽透后控去水分。(2) 将葱姜油烧热把蒜末炸出味时，烹入料酒和酱油加入鸡汤、味精、盐，并将肥肠放入汤内用旺火把汤烧开，撇去浮沫，用调稀的湿淀粉勾成流芡，撒上香菜末即成。

特点:

蒜香味浓，肥肠松软

所属菜系：鲁菜

烩虾仁

原料:

主料鲜青虾仁400克, 罐头豌豆25克, 罐头南荠25克, 鸡蛋清25克。调料植物油500克(实耗约50克), 鸡油、毛姜水各10克, 干淀粉25克, 盐4克, 料酒15克, 湿淀粉50克, 鸡汤750克。

制作方法:

"(1) 将南荠、香菇都切成丁把虾仁洗净用净布碾干水分, 用鸡蛋清、湿淀粉、料酒5克、盐2克浆好后, 放入烧至6成热的植物油炒勺中拨散、滑透, 倒入漏勺内沥油。(2)炒勺留底油, 把鸡汤倒入, 并加入10克料酒, 2克盐和毛姜水, 调好味。把南荠, 虾仁, 豌豆, 香菇放入汤中。汤开后, 把浮沫撇去, 用适量湿淀粉勾成稀芡, 再淋入鸡油即可

特点:

汤香醇厚, 虾仁鲜嫩

所属菜系: 其他

烩豆腐

原料:

主料: 豆腐一块(或两块), 菠菜一两。佐料: 海为、盐、葱花、酱油、香菜、淀粉各少许。

制作方法:

"(1)豆腐切成小三角块(或小方丁), 菠菜小段, 分别用开水烫一下; (2)锅内放油, 油热用葱花炸锅, 添上汤以后把酱油、盐、海米、豆腐放入, 见

开锅放进菠菜, 用淀粉勾芡, 出锅撒上香菜末即成。

特点:

汤鲜、豆腐嫩。

所属菜系: 其他

烩酸辣干丝

原料:

主料 白豆腐干200克。辅料 水发木耳25克，笋片（或玉兰片）25克，葱丝10克，姜丝10克，芫荽（香菜）少许，水菱粉20克，精盐适量，胡椒粉少许，酱油25克，醋50克，麻油10克，鲜汤600克。

制作方法:

1、将豆腐干洗净，先批成薄片，再切成细丝，越细越好；将木耳、笋片也切成细丝，与葱、姜丝放在一起。2、将鲜汤入锅烧开，加入豆腐干丝、木耳丝、笋丝、葱姜丝和盐、酱油、胡椒粉均匀后再烧沸滚，撇去浮沫，调水菱粉入锅勾大流水芡后，加上醋，起锅盛在汤碗内，浇上麻油，撒上芫荽即成。

特点:

黑白分明，酸辣利口。

所属菜系：东北菜

烩金银丝

原料:

鸡脯肉150克。精火腿75克、蛋清1个、豌豆苗5克。湿淀粉30克，熟猪油500克（约耗50克）、绍酒15克、精盐3克、味精1.5克、清汤300克。

制作方法:

将鸡脯肉切成丝。盛入碗内，用精盐1.5克渍匀，加蛋清和湿淀粉10克捏匀上浆。熟火腿切丝，豆苗洗净。炒锅置中火烧热，用油滑锅后，下猪油至三成热（约66℃）时，将鸡丝入锅迅速划散，呈白色时，倒入漏勺沥去油。锅内留底油10克，加入清汤、绍酒、精盐、味精，用湿淀粉调稀成薄芡，再将鸡丝、火腿丝一起倒入，放上豆苗，用手勺略微推搅，淋上鸡油，出锅装入汤盘即成。

特点:

鸡丝鲜嫩，火腿丝香郁，汤汁浓醇，色泽和谐。

所属菜系：浙江菜

烩银丝

原料:

料散丹1公斤，大油50克，香油、毛姜水各10克，香菜末50克，蒜末25克，葱段50克，湿淀粉10克，盐6克，鸡汤750克

制作方法:

(1) 用热焗针散丹烫一下捞出，把黑膜搓去后洗干净，放入开水锅中，加入葱、姜(拍松)、花椒煮至能用手掐断时捞出，切成丝。(2) 炒勺上旺火，熟大油烧热，放入姜末、蒜末煸出香味，烹入料酒，加入毛姜水、盐、味精、鸡汤，同时把散丹丝也放入汤内，汤开后将浮沫撇去，用稀淀粉勾芡，淋入香油，撒上香菜末即可。

特点:

色白味鲜，肚丝软烂。

所属菜系：鲁菜

烩银丝烂蒜

原料:

羊伞丹（4只）、大蒜头泥（65克）、黄酒（20克）、盐（8克）、菱粉（47.5克）、麻油（20克）、鸡油（20克）、清汤（650克）。

制作方法:

一、将羊伞丹放入八成热的开水内烫一下，即捞出，迅速搓去黑皮，用水洗净，再放在水内煮约三小时，等到用筷一戳即穿，说明它已熟透，即取出，放在凉水内过一下，再放地温水里，用手将羊伞丹的支皮去掉，洗净，切成细丝，放在开水锅内川一遍，取出放好。二、将大蒜头泥用猪油煸炒一下，至蒜泥转黄色，再加清汤，并将羊伞丹放下去，加上盐，酒烧开，撇去浮沫，加湿菱粉勾薄芡，浇上鸡油，麻油即好。

特点:

京菜

所属菜系：京菜

烩鱼白

原料:

草鱼肉泥125克。熟火腿10克、鸡蛋清2个（重约50克），绿叶蔬菜10克。葱结10克、精盐7克、味精2.5克、绍酒10克、姜汁水10克、淀粉15克、白汤200克、熟猪油15克、熟鸡油10克。

制作方法:

将鱼泥放入大碗中，加水100克、盐5克，搅拌至有粘性时再放入水100克，搅起劲，加姜汁。蛋清打匀，再加味精1.5克，搅成鱼白料，将火腿切10片菱形片。锅中放清水半锅置火上，用手勺将鱼白料一片片地舀入锅内，然后移至火上氽，下面成白色时将鱼片翻身，锅边水沸时加入冷水，待两面都成白玉色即成“鱼白”。炒锅在旺火上烤热，下猪油15克，下入葱段煸炒至有香味，放入绍酒和白汤，捞出葱段，放精盐2克、味精1克，将湿淀粉调稀勾成薄芡倒入鱼白，转动炒锅，用手勺轻轻的一推，加入熟绿蔬菜、火腿片、淋入鸡油起锅装盘即成。

特点:

色白如玉，味鲜滑嫩。

所属菜系：浙江菜

烩鲫鱼舌头

原料:

鲫鱼舌头（300克）、光鸡（半只）、猪肉（600克）、小薄火腿片（10多片）、小薄冬菇片（10片）、小薄笋片（10多片）、黄酒（75克）、整葱（1根）、姜（1片）、菱粉（12.5克）、精盐（少许）

制作方法:

"一、把鲫鱼舌洗净，放入水内烫一下，取出拆去软骨，放在盘中；把光鸡片成肉、猪肉一起洗好，二、起热猪油锅，将鸡肉、猪肉一起投入锅内，加葱姜熬出一小碗浓汤，熬好后，取去鸡、肉和葱、姜都不要。同时把浓汤撇清，随后将鱼舌放入，加火腿片、冬菇片、笋片和盐、酒一道烩约十分钟,并调菱粉下锅勾薄芡起锅.

特点:

味肥嫩清香

所属菜系：淮阳菜

烩鸭丁油皮

原料:

主料净鸭子半只(约1公斤), 油皮2张。调料鸡油、料酒、味精、毛姜水各10克, 盐7克, 湿淀粉适量, 鸡汤 750克。

制作方法:

"(1) 先用温水把油皮泡软, 切成象眼片。(2) 将鸭子洗净, 放入锅内, 煮到9成烂, 捞出后剔骨, 切成骰子丁(3) 炒勺上旺火, 放入鸡汤、毛姜水、味精、盐, 同时把油皮片和鸭丁也放入汤内, 汤烧开后把浮沫撇去, 用湿淀粉勾芡, 淋上鸡油便成。

特点:

油皮滑爽, 汤味鲜美, 鸭肉醇香。

所属菜系: 其他

烩鸭四宝

原料:

主料鸭胰100克，鸭掌50克，鸭舌50克，鸭腰30克。调料香油5克，葱姜油10克，鸡汤300克，胡椒粉少许，毛姜水适量，湿淀粉302克，料酒15克，酱油10克，盐2克，味精2克。

制作方法:

【制作过程】

(1)将鸭胰、鸭掌、鸭舌、鸭腰(切除腰臊)洗干净，放开水锅里用旺水煮，烧开后撇去浮沫，改文火煮熟后，沥汤待用。(2)把鸭胰切成段，鸭掌切成条，鸭腰去皮剥开，鸭舌洗干净，

然后都倒入开水里焯一下，捞出控净水。(3)把鸡汤倒入炒勺，放旺火上，再加入料酒、酱油、盐、毛姜水、味精，烧开后撇去浮沫，将汤调成金黄色，淋入湿淀粉，勾成稀稀的乳芡汤。(4)再把鸭料(四宝)倒入，轻轻搅拌均匀，滴入葱姜油和香油，盛碗后，撒上胡椒粉即成。

特点:

颜色金黄，汤汁清爽，质地脆嫩，味道鲜美。

所属菜系：川菜

烩鸭四宝

原料:

主料鸭胰100克，鸭掌50克，鸭舌50克，鸭腰30克。调料香油5克，葱姜油10克，鸡汤300克，胡椒粉少许，毛姜水适量，湿淀粉302克，料酒15克，酱油10克，盐2克，味精2克。

制作方法:

"(1) 将鸭胰、鸭掌、鸭舌、鸭腰(切除腰臊)洗干净，放开水锅里用旺水煮，烧开后撇去浮沫，改文火煮熟后，沥汤待用。(2) 把鸭胰切成段，鸭掌切成条，鸭腰去皮剥开，鸭舌洗干净，

然后都倒入开水里焯一下，捞出控净水。(3) 把鸡汤倒入炒勺，放旺火上，再加入料酒、酱油、盐、毛姜水、味精，烧开后撇去浮沫，将汤调成金黄色，淋入湿淀粉，勾成稀稀的乳芡汤。(4) 再把鸭料(四宝)倒入，轻轻搅拌均匀，滴入葱姜油和香油，盛碗后，撒上胡椒粉即成。

特点:

颜色金黄，汤汁清爽，质地脆嫩，味道鲜美。

所属菜系：川菜

热咳喉炎清化汤

原料:

橄榄 6 枚。药物: 冬瓜仁 1 5 克, 胖大海 1 5 克。

制作方法:

做法

橄榄连核捣碎, 加冬瓜仁、胖大海清水 4 碗煲至 2 碗, 代茶饮。

说明

橄榄能清热利湿解毒、祛痰化滞, 对喉炎、百日咳均有治疗作用, 配以上各药成汤更具功效

特点:

清热化痰、清除口腔发炎、喉痛咽干、痰多积热等。

所属菜系: 粤菜

烹掐菜粉

原料:

绿豆芽300克, 干粉丝25克, 熟花生油50克(分两次用), 酱油30克, 米醋10克, 料酒5克, 葱10克, 姜5克, 青韭25克, 花椒10粒。

制作方法:

1.将绿豆芽掐去两头, 用清水洗净, 控干水分备用; 粉丝用水泡上, 涨发后捞出, 用刀切两下; 葱顺长切成3厘米长, 0.1厘米宽的条; 姜去皮切成细丝; 青韭洗净后, 切成3厘米长的段。2.将炒锅放在旺火上, 放入花生油40克, 烧至七成热时, 放入花椒粒, 葱条。掐菜(绿豆芽)、粉丝、米醋、料酒、酱油、姜末, 翻炒几下, 淋入明油即可装盘。

特点:

鲜嫩脆香。

所属菜系: 其他

烹肫肝

原料:

鸡肫125克、鸡肝125克。红葱25克、胡萝卜50克、绍酒5克、白糖15克、醋15克、面粉10克、芝麻油10克、熟猪油500克（约耗50克）、酱油25克。

制作方法:

将鸡肫三面去皮，剔污白筋，横剖直刀，花纹距离约0.3厘米，剖至九成深，再转角度交叉剖直刀，每剖到第3刀时切断，再把肝筋去净，直剖2刀，深至八成，横切成2块。把肫、肝分别盛入碗内，各放酱油5克上色，再各加面粉5克拌匀。红葱削去头棍，剥去外衣，洗净，与胡萝卜一起切小滚料块，并将胡萝卜入沸水氽熟待用。炒锅置旺火上烧热，下猪油至六成热（约132℃）时，先下肫划散，再将肝入锅炸至结壳，用漏勺捞起，待油温升至七成热（约154℃）时，再把肫肝入锅速炸，倒入漏勺。原锅留油15克，将红葱入锅煸至有香味，放入蔬菜略煽，倒入肫肝，烹入绍酒，加酱油15克和白糖，烹炒均匀，加醋，淋入芝麻油，颠匀，出锅装盘即成。

特点:

配料鲜艳松爽，肫脆肝嫩，酸甜可口，是佐酒佳肴。

所属菜系：浙江菜

烹鹌鹑

原料:

鹌鹑5只，青豆15克，面粉50克，豆油500克（实耗75克），芝麻油15克，料酒10克，酱油50克，醋15克，白糖20克，味精1.5克，芝麻10克。

制作方法:

1、将鹌鹑褪毛、去头、爪和内脏，每只剁成4块，拌上面粉；大葱去皮，洗净，切成长2厘米的段。2、再将油倒入锅内，烧至七成热时，放入鹌鹑块，炸2分钟，捞出，控干油，余油倒入油罐内。3、炒锅内留底油，烧热，投入葱段，煸炒几下，加青豆、鹌鹑块，加料酒、白糖、酱油、醋、味精、翻炒几下，淋上芝麻油，撒上芝麻，即可。

特点:

味甜汁浓，肉鲜嫩香，桂圆滑润。

所属菜系：韩国

烹鹌鹑

原料:

鹌鹑六只。青豆15克、胡萝卜15克。精盐5克。味精3克、绍酒10克、酱油50克、醋15克、白糖20克、大葱25克、上白粉50克、芝麻油6克、熟菜油500克。

制作方法:

将活鹌鹑闷杀，剖开腹部，洗净后去头颈和脚，将每只鹌鹑切成4块，加入酱油，绍酒拌渍后，拍上面粉。将胡萝卜、大葱切成滚刀块。将炒锅置旺火上，下入熟菜油，烧至七成热（约175℃）时，投入鹌鹑块，略炸，捞出。待油温回升到八成热（约175℃）时、将鹌鹑下锅复炸呈金黄色捞出，倒入漏勺。炸锅内留底油，投入葱块煸香，放入胡萝卜、青豆、鹌鹑块、加入调味品，颠翻几下，最后淋明油即成。

特点:

色泽黄亮，度脆肉嫩，酸甜鲜香。

所属菜系：浙江菜

焖大虾

原料:

大对虾12只约750克，葱段10克，姜片10克，白糖50克，汤约100克，料酒、香油、花生油适量

制作方法:

对虾洗净，去沙线、腿、须，葱段、姜片放入六成热油锅中炸，直至香味溢出，捞出葱和姜，下白糖、清汤、料酒和盐入锅，再放虾，大火烧开，小火煨至汤浓，淋香油上桌即成。

特点:

所属菜系：鲁菜

焖炒平菇

原料:

鲜平菇500克，泡菜25克。嫩狗肉200克，核桃仁50克，鲜汤250毫升，鸡油25克，辣椒酱15克，陈皮5克，精盐5克，料酒15克，味精2克，酱油15克，葱10克，水淀粉15克，豆油25克，大蒜瓣25克，芝麻15克（焙好）

制作方法:

1、把250克平菇洗净，用开水烫一下，挤水，撕成条状；核桃仁用热水浸泡一下，去掉外皮，再用开水氽一下，待用 2、再把狗肉入温水浸泡，洗净后放入开水锅中，氽至半熟，捞出，切片 3、余下的250克鲜平菇洗净，撕成片后，挤去余水 4、炒勺烧热放素油，烧至九成热时，将狗肉片放入油锅煸炒，炒至狗肉片出香味时，再下平菇片250克，煸至菇片发软后，加入200毫升鲜汤、陈皮和料酒，大火烧开后，小火烧开，小火煨焖，焖熟后，放浓口酱油、味精、葱、姜、大蒜瓣、辣椒酱，翻炒均匀入味后，出勺入盘一边 5、净勺。烧热化鸡油，油热后，放姜丝、葱丝煸炒一下，捞去葱、姜丝，再往勺内放鲜汤少许，烧开，放入250克鲜平菇片、核桃仁，再放入精、精盐、料酒，煸炒片刻，颠勺，勾芡，出勺，入盘另一边，撒匀芝麻 6、盘中间放黄瓜泡菜隔开，即可

特点:

双色双味，咸辣爽口，中韩合璧

所属菜系：韩国

焖烧狗肉

原料:

熟狗肉250克，鸡蛋100克，淀粉75克，面粉25克，香油500克（实耗75克），白糖75克，米醋15克，料酒5克，大葱25克，生姜15克，狗骨汤100毫升，精盐20克，干辣椒1个。

制作方法:

1、将熟狗肉片去皮，切成小骨牌块，把鸡蛋磕入碗内，加入淀粉、面粉、精盐和适量清水，搅拌均匀。2、再将炒锅上火，放入红汁、狗骨清汤、狗肉块，把西红柿码放在肉块的周围，再加入味精、料酒、白糖、咸面、辣椒油，烧开，用小火煨，入味后收汁，淋入水淀粉勾芡，淋少许香油，翻个儿，出锅，盛入碗中，即成。

特点:

颜色淡茶，肉质软烂，什锦口味。

所属菜系：韩国

焖茄子条

原料:

茄子2个，大蒜3头，表柿子椒1个，洋葱头1个，奶酪50克、番茄酱50克、花生油75克、香菜末，胡椒粉少许。

制作方法:

1.将茄子洗净、去皮、切条，用冷水浸泡、捞出，沥干，大蒜去皮捣泥，青柿子椒切片，葱头去皮，切块。2.煎锅倒入花生油，烧六成熟，放入茄子条油煎，待煎至两面金黄时，改用小火、放入青椒片，葱头块和蒜泥、倒入番茄酱炒匀、再放入胡椒粉、奶酪、加盖煨20分钟，待茄条熟软，出锅入盘，撒少许香菜末即成。

特点:

酥嫩软香，易于消化。

所属菜系：浙江菜

焖鲮鱼

原料:

鲮鱼1条（约500克），蘑菇15克，花生油125克，罐头竹笋15克，料酒25克，味精3克，酱油75克，淀粉25克，鸡汤200毫升，大葱10克，生姜5克，大蒜7克，芝麻油5克。

制作方法:

1、将鲮鱼洗净，除去鳃、内脏，在鱼身两侧每隔1.5厘米剖斜刀，罐头竹笋切长片；蘑菇切片；葱切成3厘米长的段，姜、大蒜用刀拍松。2、再将鱼身两侧抹上酱油，腌一下，把75克花生油倒入锅内，烧至七八成热时，投入鲮鱼，煎至呈金黄色时，捞出，控干。3、再将油倒入锅内，放葱、姜、大蒜和大料煸炒，出香味，再放蘑菇、竹笋翻炒几下，加上料酒、味精、酱油、鸡汤，用旺火烧开，改小火焖煨，至鱼肉烂熟时，盛入盘中，把剩余汤汁烧热，用淀粉勾芡，淋上芝麻油，浇在鲮鱼身上，即可。

特点:

呈红色，味香肉嫩，香醇软糯

所属菜系：韩国

焗玉米

原料:

原料: 新鲜嫩玉米粒 4 0 0 克, 葱头 3 0 克, 熟猪肉 2 5 0 克, 鸡蛋 5 0 克, 葡萄干 5 0 克, 橄榄 6 只。调料: 猪油 5 0 克, 糖粉 5 0 克, 精盐、胡椒粉各少许

制作方法:

1、将葱头(洗净), 熟猪肉切小丁; 鸡蛋煮老切片, 玉米粒洗净控干, 备用。2、把锅烧热后放入猪油, 待熔化后放入玉米粒炸至黄色, 加入精盐, 糖粉炒透盛盘; 备用。3、将熟猪肉丁葡萄干、葱头丁橄榄、蛋片、精盐、胡椒粉、少许清汤放在一起拌匀后, 放入(火局)盅内, 倒入玉米粒铺平, 撒上糖粉加盖, 放入炉用文火至成焦黄色(约半小时), 即可食用。

特点:

甜咸香嫩。

所属菜系: 其他

焗禾花雀

原料:

用料: 禾花雀20只。调料: 葱条1棵, 姜5片, 料酒、白糖、酱油、蚝油各0.5汤匙, 精盐2茶匙, 味精1.5茶匙, 清汤1汤匙。

制作方法:

- 1.禾花雀去毛和内脏, 放入葱条、姜片、料酒、酱油中腌片刻。
- 2.锅放底油, 放入禾花雀, 用慢火煎, 反复翻动, 煎呈黄色放入料酒、清汤、白糖、酱油, 盖锅, 反复焗熟, 取出装入盘中。
- 3.原汤收汁, 下入蚝油、味精勾芡, 浇在禾花雀上

特点:

此菜肉香味美

所属菜系: 其他

焦圈

原料:

标准粉1000克，盐15克，碱15克，矾15克，水650克，油15克，炸用植物油1000克（约耗450克）

制作方法:

1、将矾用木槌砸碎，加盐、碱、水及油搅溶，倒入面粉和成面团，搥透揉匀，反复捏叠，至面细腻不粘手为止。2、将面团放在刷过油的案子上，先用刀切成长约3厘米、宽约2.5厘米的小块。两块合在一起，用手指稍按，用刀在中间切个口，下油锅炸至浮起，用筷子在刀口处将面?

特点:

成品色深黄油亮，酥焦香脆，形如手镯

所属菜系：其他

焦溜肥肠

原料:

主料生面筋260克, 鲜豌豆50克, 净冬笋50克, 水发木耳30克。调料香油600克(实耗约90克), 口蘑汤60克, 白糖2克, 干淀粉50克, 湿淀粉6克, 味精3克, 姜末2克, 酱油50克。

制作方法:

(1) 生面筋压成0.5厘米厚的薄片, 然后切成3厘米宽的长条, 均匀缠在抹了油的木棍(直径约1厘米)上。注意由上而下缠紧, 不使松散。放置5~6分钟后, 连木棍一同放入开水锅中, 用旺火烧开后改用文火煮30分钟左右, 捞出来放在凉水中, 慢慢地捋下面筋, 即成为“肥肠”。(2) 将“肥肠”切成0.6厘米宽的斜段, 放入大碗中, 加入酱油(25克)拌均匀浸好。而后稍挤一下, 蘸上一层干淀粉, 使其均匀附着。(3) 将水发木耳择洗干净, 把大块的切小一点。把冬笋洗干净后切长5厘米、宽1厘米、厚0.2厘米的薄片, 与豌豆一起用开水焯熟待用。(4) 香油倒入炒勺内, 在旺火上烧到7~8成热, 下入“肥肠”炸成金黄色, 倒入漏勺中沥油。(5) 把白糖味精、酱油(半量)、湿淀粉、口蘑汤、木耳和清水(100克左右)等放入碗中, 调成稀芡汁。(6) 炒勺内放入香油(35克), 在旺火上烧到7~8成热, 下入姜末炸出香味随即放入冬笋、豌豆、煸炒几下, 烹入芡汁, 翻炒均匀后, 再下入炸地的“肥肠”, 再颠炒几下, 裹匀芡汁后, 滴上香油(10克)即成,

特点:

颜色金黄, 形似肥肠, 外焦内嫩, 咸甜味香, 老幼欢迎, 常吃不厌。

所属菜系: 浙江菜

焦溜豆腐

原料:

主料: 豆腐两块, 熟胡萝卜片、熟土豆片、葱、姜末各少许。佐料: 酱油、醋、糖、花椒水、淀粉各少许。

制作方法:

"(1)把豆腐切成小长方块或三角块, 用油炸成金黄色捞出; (2)将酱油、醋、糖、花椒水、淀粉放入碗里, 添点汤兑成汁; (3)锅内放点油, 油热后把熟

胡萝卜片、熟土豆片、葱、姜末放入炒几下, 再把炸好的豆腐放入锅里, 添上汁, 翻炒几下把可出锅。

特点:

外焦里嫩。

所属菜系: 其他

焦炸冬瓜块

原料:

冬瓜一个, 鸡蛋2个、面粉75克、盐20克、料酒20克、葱末、姜末各少许、味精2克、炸油750克、(实耗75克)。

制作方法:

"1.把冬瓜洗净去皮, 切成1.5厘米的厚块用盐10克抓好几分钟, 将溢水控干。用料酒、葱、姜末、盐、味精再将冬瓜块拌均匀。 2.把干面粉放入盆内, 将已拌好的调料的冬瓜块倒入, 拌至冬瓜全粘上面粉上止, 将鸡蛋打在另一碗内调匀待用。 3.将炒锅上火放油, 烧热后, 将拌好的冬瓜块分二次倒入鸡蛋糊碗内, 挂匀蛋糊, 投入油锅内, 炸至金黄色时捞出即可。

特点:

色金黄、外酥香、里清嫩。

所属菜系: 其他

焦熘羊肉片

原料:

羊肉三两；酱油五钱；荸荠一两；黄酒二钱；水发木耳五钱；白糖四钱；青蒜一钱；醋三钱；葱、姜末各五分；湿淀粉一两五钱；芝麻油一钱；食油一斤（约耗一两二钱）

制作方法:

1.选用羊里脊肉剔去筋膜切肉片。荸荠去皮洗净，切成片；木耳、青蒜也都切成小片。2.将肉片放碗内，加入少许酱油、黄酒，抓匀使其入味，再加湿淀粉1.2钱，抓成糊状。取小碗调卤汁待用。3.锅上放食油烧至六成热将肉片散放锅中炸至起壳捞起，拨开粘连的；待油温回升到八成热时，倒入肉片复炸至色呈金黄焦脆时捞起。4.倒去锅中炸油，原锅内留余油二钱，放入葱、姜末略炸，投入荸荠片、木耳、蒜片煸两下，将碗中卤汁调匀倒入锅中搅动，见开即放肉片，翻炒均匀淋入芝麻油，出锅装盘。

特点:

此菜色泽金红，肉片焦香，味酸甜。

所属菜系：其他

焦盐兔片

原料:

主料: 鲜兔肉300克。配料: 鸡蛋2个, 面粉40克。调料: 熟猪油1000克(实耗75克), 精盐5克, 味精0.5克, 料酒25克, 葱花5克, 花椒粉0.5克, 湿淀粉25克, 香油5克。

制作方法:

1.将鲜兔肉洗净, 剔去筋膜, 斜片成3厘米长、2厘米宽、0.3厘米厚的薄片置碗中, 加料酒、味精、精盐抓匀腌3分钟。2.将面粉、鸡蛋、湿淀粉放入大碗中调匀制成糊, 倒入腌好的兔肉片均匀挂糊。3.炒锅置旺火上, 放入熟猪油, 烧至六成热, 将挂糊的兔肉片, 逐片下油锅, 待表面炸呈淡黄色, 倒入漏勺沥去油。4.炒锅内留少许油置旺火上, 下兔肉片急炒, 撒上葱花、花椒粉, 淋入香油, 持锅颠几下, 装盘即成

特点:

成菜色泽淡黄, 外焦内软, 香酥麻辣。

所属菜系: 湘菜

焯炒腰花

原料:

猪腰1对（约250克），红辣椒3个，黄瓜200克，姜5克，大葱2根，植物油、精盐、味精、酱油各适量。

制作方法:

1.将猪腰花洗净去皮筋，纵剖两片，剔去腰骚，剖成麦穗花刀，再切成3厘米长、2厘米宽的块，用沸水焯过，沥干待用。2.红辣椒、黄瓜洗净，切成3厘米长的薄片；大葱切成小段。3.锅置旺火上，将油烧至五成热时，将腰花放入锅内走油，迅速捞出。炒锅内留小量油，爆香姜、葱，倒入辣椒、黄瓜煸炒，再放入腰花，加入适量的盐、酱油，味精颠翻拌匀，出锅即成。

特点:

口感润滑，干香无腥

所属菜系：浙江菜

煎丸子

原料:

猪肉泥、鸡蛋清、葱末、姜末、香油、精盐、酱油、料酒、高汤、味精、湿淀粉、白糖、色拉油。

制作方法:

"制法:

猪肉泥纳入碗中，加入葱末、姜末、精盐等拌匀，再放入鸡蛋清、湿淀粉搅匀。取一圆盘，抹上一层色拉油，将调好的肉馅挤成18个丸子。净锅置火上，入色拉油烧至五成热，将盘中的丸推入锅中，稍煎后用手勺将丸子轻轻压扁，待一面煎至呈金黄色时，翻面，再煎另一面至呈金黄色后，倒入漏勺内沥油。将锅上火，放底油烧热，用葱末、姜末炆锅后，烹入料酒掺入高汤，调入酱油、白糖、然后放入煎好的丸子，转小火烧至丸子酥烂时，调入味精，改旺火，勾入湿淀粉，淋入香油，大翻勺后，托入盘中即成。

特点:

色泽光亮，外酥里嫩，滋味醇厚。

所属菜系：粤菜

煎南瓜

原料:

南瓜500克，植物油40克，精盐少许，胡椒面少许，芹菜25克、面粉40克。

制作方法:

1.将南瓜削去皮，切成长片，用盐腌一下，挤出水并撒匀面粉，用盐和胡椒面调好味。2.用煎锅，放入适量植物油，上置火上烧热，把南瓜片下入、在文火上把两面煎成金黄色、即可装盘食用，装盘后撒上切碎的芹菜末或香菜末。

特点:

色泽金黄、香脆松软。

所属菜系: 其他

煎明虾段

原料:

明虾（6只）、鸡蛋白（2只）、葱白（20克）、姜米（20克）、黄酒（20克）、白糖（6.5克）、白酱油（12克）、菱粉（12克）、麻油（6.5克）、清汤

制作方法:

"一、将每只明虾带切成3段，取去黑肠，放入用少许白酱油、酒、蛋白、菱粉调和薄糊里拌一下。二、开温火热猪油锅，将明虾放入锅内煎透后，

加白酱油、糖、酒、葱、姜，再下少许清汤、菱粉勾成薄芡，浇上麻油，翻转即好。

特点:

(福建菜)

所属菜系: 闽菜

煎炸蟹卷

原料:

用料熟蟹肉1杯，碎猪肉150克，熟笋肉、胡萝卜各80克（切碎），葱粒1汤匙，姜茸1匙，鸡蛋5个，水溶粟粉2汤匙，油2汤匙。调配水溶粟粉、酱油、料酒各1汤匙，盐、胡椒粉少许。

制作方法:

"1. 取4个鸡蛋加调料打匀，煎成蛋皮。另1个蛋打匀备用。2. 将猪肉、蟹肉、冬菇、笋肉、胡萝卜、姜炒匀、勾芡、拌入蛋液。

3. 用蛋皮裹上料并用面粉糊封口。在油中将蟹卷炸至金黄即可。

特点:

所属菜系: 其他

煎牛排

原料:

牛排，葱头汁，黄酒，鸡蛋，辣酱油，蕃茄沙司，黄瓜片、土豆条或生菜和蕃茄片。

制作方法:

"①将牛排切成10克重的小块，逐块用刀拍成1寸半直径的圆薄片，随即用刀斩几下，再把肉修圆，把牛排逐片放入用葱头汁、黄酒等调成的卤汁内拖一拖，取出腌五分钟，再用蛋糊涂拖；②下热油锅两面煎成金黄色，烹上辣酱油和蕃茄沙司，翻几下出锅装盆，配以黄瓜片、土豆条,或生菜和蕃茄片上席即可。

特点:

(京菜)

所属菜系：京菜

煎牛排

原料:

牛排，葱头汁，黄酒，鸡蛋，辣酱油，蕃茄沙司，黄瓜片、土豆条或生菜和蕃茄片。

制作方法:

①将牛排切成10克重的小块，逐块用刀拍成 1寸半直径的圆薄片，随即用刀斩几下，再把肉修圆，把牛排逐片放入用葱头汁、黄酒等调成的卤汁内拖一拖，取出腌五分钟，再用蛋糊涂拖；②下热油锅两面煎成金黄色，烹上辣酱油和蕃茄沙司，翻几下出锅装盆，配以黄瓜片、土豆条，或生菜和蕃茄片上席即可。

特点:

所属菜系：其他西餐

煎猪排

原料:

猪通脊肉300克，面包渣100克，面粉50克，精2克，胡椒粉少许，食盐1000克。

制作方法:

"①将猪通脊肉去筋，横切成厚片，用刀拍松拍薄，撒上盐、味精和胡椒粉，再拍上面粉，蘸上鸡蛋液，裹上面包渣；

②锅上火，放油烧至五、六成熟，下猪排炸至两面呈金黄色，捞出装盘。周边可以配上炸土豆条、泡菜、生菜、熟豌豆等。或淋上少许黄油即可。

特点:

(京菜)

所属菜系: 其他

煎猪排

原料:

猪通脊肉300克，面包渣100克，面粉50克，精2克，胡椒粉少许，食盐1000克。

制作方法:

①将猪通脊肉去筋，横切成厚片，用刀拍松拍薄，撒上盐、味精和胡椒粉，再拍上面粉，蘸上鸡蛋液，裹上面包渣；②锅上火，放油烧至五、六成熟，下猪排炸至两面呈金黄色，捞出装盘。周边可以配上炸土豆条、泡菜、生菜、熟豌豆等。或淋上少许黄油即可。

特点:

所属菜系：其他西餐

煎猪肉片

原料:

原料: 猪腿肉 7 5 0 克, 新鲜番茄 4 0 0 克, 新鲜葱头 1 0 0 克, 煮土豆 5 0 0 克 调料: 色拉油 3 0 克, 食油 7 5 克, 精盐、胡椒粉各适量

制作方法:

1.将猪肉洗净, 用淡盐水煮至 8 成熟捞出切成 3 0 片; 2.番茄用凉开水洗净切丁, 葱头用凉开水洗净切末; 备用。 3.把锅烧热后倒入食油, 待油温 5 成时, 放入猪肉片煎至两面上色熟透, 捞出装盘。 4.将番茄丁葱头末、精盐、胡椒粉、色拉油放入盘内拌匀成色拉。食用时配上番茄色拉、煮煮土豆即可

特点:

清香鲜嫩。

所属菜系: 其他

煎瓢鸭掌

原料:

用料: 脱骨鸭掌12对), 虾胶360克、菜远150克。调料: 精盐1.5茶匙, 芝麻油3茶匙, 胡椒粉0.5茶匙, 白糖2茶匙, 蚝油、深色酱油、姜汁酒、绍酒、干淀粉、湿淀粉各0.5汤匙, 上汤半杯, 淡二汤1汤匙, 熟猪油500克。

制作方法:

1.将鸭掌放入沸水锅内氽1分钟, 捞出沥去水分。炒锅内入油0.5汤匙烧三成热, 烹入姜汁酒, 加沸水2杯、精盐0.5茶匙放入鸭掌煨约1分钟, 倒入漏勺, 用洁净毛巾吸干水分。2.将虾胶挤成24颗丸子; 将鸭掌脱骨的一面沾上抹平, 瓢成琵琶形, 共瓢24只。3.将炒锅烧热下油搪锅后将油倒出, 把锅端离火口, 将鸭掌(抹虾胶的一面向下)排在锅里, 用锅铲压扁; 炒锅端回炉上, 转用中火煎, 边煎, 边加油(约250克), 约煎2分钟, 呈浅金黄色至熟, 倒入漏勺中沥去油, 放盘中叠成山形。4.将炒锅放旺火上, 下菜远, 加精盐1茶匙, 二汤0.5汤匙, 炒至九成熟, 倒入漏勺沥水。炒锅再置炉上, 下油0.5汤匙, 放进菜远, 淋入芡汤, 炒至熟取出, 镶在鸭掌四周。5.炒锅洗净放回炉上, 烧热下熟猪油 0.5 汤匙, 烹绍酒, 加上汤、蚝油、酱油、白糖、胡椒粉、用湿淀粉调稀勾芡, 最后加芝麻油和熟猪油0.5汤匙推匀, 淋在鸭掌上即成。

特点:

此菜形如琵琶, 鲜香滑爽, 味酃馥郁。

所属菜系: 其他

煎素猪排

原料:

1.莲藕1小段，荸荠140公克，香菇头40公克，素碎肉40公克。2.酱油1大匙，糖1大匙，味精1小匙，盐1/2小匙，黑胡椒1小匙，肉桂粉1小匙，香油1大匙，地瓜粉1大匙。3.面粉2大匙。

制作方法:

"制作方法:

1.莲藕洗净切薄片。荸荠拍碎。香菇头泡软拍碎。素碎肉泡软挤干水分。

2.将1料拌入2料作成排骨型，中间夹入莲藕放入蒸笼蒸12分钟，取出沾上面粉，放入热锅煎成两面金黄色即可。使用时可沾上番茄酱。

特点:

所属菜系: 其它菜系

煎紫米藕夹

原料:

鲜藕500克，紫米100克，鸡茸50克，鲜荷叶1张。

制作方法:

(1)紫米蒸熟，藕去皮煮熟；(2)鸡茸、盐、味精适量，鸡蛋清1个，湿淀粉30克，加紫米饭拌匀，抹在藕片上合二为一；(3)把鸡蛋清2个与30克淀粉混合为糊；(4)油锅旺火烧热，用藕夹粘蛋糊后下锅煎至金黄出锅；(5)荷叶焯水入盘垫底，将藕夹按原状码盘随椒盐上桌即成。

特点:

所属菜系：云南菜

煎萝卜糕

原料:

黏米粉、萝卜丝、虾米、腊肉、猪油、胡椒粉，酱油、味精、精盐

制作方法:

萝卜糕是一种广州人喜爱的点心。以黏米粉、萝卜丝为主料的蒸糕。将黏米浸洗磨浆压平，萝卜刨丝煮熟，以上两种原料混成糊状，加入虾米、腊肉、猪油、胡椒粉，酱油、味精、精盐等拌匀蒸熟。家庭多在春节制作，茶楼则常年供应。萝卜糕一般在平锅里用油煎几分钟，则香甜好食；而碗仔萝卜糕可热食，无须煎制。

特点:

所属菜系：甜品

煎腐皮卷

原料:

腐皮2张（是圆形的），冬菇40克，煮熟甘笋半只切丝，罐装笋肉150克，茼蒿3棵切碎，素蚝油1/2汤匙，生抽半汤匙，麻油、古月粉少许，糖1茶匙，味精半茶匙，生粉1/2茶匙，水4茶匙，水或上汤半杯，生抽1汤匙，生粉1茶匙，搅匀，面粉2汤匙，水1/2汤匙，搅匀。

制作方法:

- 1.冬菇浸软去脚，揸干水，蒸10分钟，切丝。
- 2.笋肉洗浸切丝，揸干水。
- 3.下油2汤匙，爆透笋肉，下冬菇、甘笋炒匀，埋芡。加入茼蒿炒匀，待冷备用。
- 4.把腐皮改成约5寸方形，每张腐皮搽匀汁料，放入适量之馅，包密成长方形，用粉糊封品。
- 5.下油烧热，油要多些，放下腐皮卷，半煎炸到金黄色，原件或切件上碟。

特点:

所属菜系：其它菜系

煎萝卜糕

原料:

黏米粉、萝卜丝、虾米、腊肉、猪油、胡椒粉、酱油、味精、精盐

制作方法:

萝卜糕是一种广州人喜爱的点心。以黏米粉、萝卜丝为主料的蒸糕。将黏米浸洗磨浆压平，萝卜刨丝煮熟，以上两种原料混成糊状，加入虾米、腊肉、猪油、胡椒粉，酱油、味精、精盐等拌匀蒸熟。家庭多在春节制作，茶楼则长年供应。萝卜糕一般在平锅里用油煎几分钟，则香甜好食；而碗仔萝卜糕可热食，无须煎制。

特点:

香甜好食

所属菜系: 甜品

煎蒸黄鱼

原料:

新鲜黄鱼750克。干面粉25克、鸡蛋液25克。花生油150克、葱丝10克、姜丝15克、酱油10克、清汤200克、醋20克、芝麻油10克、香菜段10克。

制作方法:

将黄鱼刮去鳞，掏去内脏，挖去鳃，两侧间隔剖上宽0.5厘米的斜直刀，然后撒上精盐，绍酒腌渍入味。鸡蛋磕入碗内，搅匀。炒锅内加花生油置旺火上，烧热后改小火，将鱼周身沾匀干面粉后再沾匀鸡蛋液，放在热油内煎至两面金黄色，盛入鱼盘，撒上葱丝、姜丝、酱油、清汤，上笼蒸熟取出。把蒸鱼的原汤倒入锅内，加葱丝、香菜段、酱油、醋烧沸，撇去浮沫，淋上芝麻油，浇在鱼身上即成。

特点:

色泽金黄，鲜香味浓，质嫩清爽。

所属菜系：鲁菜

煎连壳蟹

原料:

鲜青蟹.....500克 黄醋.....25克 净香菜.....50克 酱油.....15克 肉清汤.....25克 湿淀粉.....25克 面粉.....25克 味精.....1克 绍酒.....50克 精盐.....1克 姜末.....10克 熟猪油.....500克（实耗100克） 葱花.....10克 芝麻油.....5克

制作方法:

"step:

1、将青蟹洗净，除去背壳、蟹鳃和下腹脐部，刮净脚下的毛。再将青蟹切成2厘米的长方块，留下大小腿，去掉关节和脚爪，然后底板朝下摊开平放一瓷盘里，撒上面粉待用。

2、把葱花、姜末盛入小碗，再放入酱油、醋、绍酒、味精、湿淀粉、精盐和肉清汤25克兑成汁子。

3、炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至七成热，下蟹块，炸呈红色后，连油倒入漏勺，滤去油。

4、炒锅放入熟猪油75克，烧至六成熟，下入炸好的蟹块将汁子搅匀倒入持锅颠翻几下，淋入芝麻油装盘，香菜拼放盘边即成。

注意:

蟹肉上席百味淡，此菜登筵，次序宜后。

特点:

"1、我国食蟹已有几千年历史。两周时已有蟹酱、蟹膏之制。文人雅士咏蟹诗词，不胜枚举。""一腹金相玉质，两螯明月秋江""、""蟹肥暂擘、馋涎堕，酒绿初倾老眼明""，《红楼梦》中写有宝黛在藕香榭食蟹的故事，赏桂咏菊，煞是快哉！

所属菜系：湘菜

煎连壳蟹

原料:

"青蟹500克,黄醋25克,净香菜50克,酱油15克,肉清汤25克,湿淀粉25克,面粉25克,味精1克,绍酒50克,精盐1克,姜末10克,熟猪油500克（实耗100克）,葱花10克,芝麻油5克

制作方法:

1、将青蟹洗净，除去背壳、蟹鳃和下腹脐部，刮净脚下的毛。再将青蟹切成2厘米的长方块，留下大小腿，去掉关节和脚爪，然后底板朝下摊开平放一瓷盘里，撒上面粉待用。2、把葱花、姜末盛入小碗，再放入酱油、醋、绍酒、味精、湿淀粉、精盐和肉清汤25克兑成汁子。3、炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至七成热，下蟹块，炸呈红色后，连油倒入漏勺，滤去油。4、炒锅放入熟猪油75克，烧至六成熟，下入炸好的蟹块将汁子搅匀倒入持锅颠翻几下，淋入芝麻油装盘，香菜拼放盘边即成。注意：蟹肉上席百味淡，此菜登筵，次序宜后

特点:

焦脆鲜嫩，风味独特。

所属菜系：湘菜

煎酿三宝

原料:

材料: 红萝卜200克, 磨菇8粒, 西芹150克, 冬菇2只, 鱼肉250克, 马蹄2粒, 虾米1汤匙, 叉烧25克
调味料: 盐、糖各1/8茶匙, 生抽1/2茶匙, 胡椒粉少许, 水1茶匙。
芡汁料: 蚝油1汤匙, 老抽、而麻各1/2土茶匙, 粟粉1/2平茶匙, 水2汤匙。

制作方法:

(1) 冬菇、虾米浸软切碎粒。(2) 叉烧、马蹄切碎粒。(3) 鱼肉拌调味料, 搅至起胶, 再拌入(1)及(2)。(4) 西芹切度。(5) 磨菇切去蒂部。(6) 红萝卜挖出圆球, 在圆球上再挖一小孔。(7) 西芹、磨菇和红萝卜球均涂上少许粟粉, 并把鱼肉嵌进。(8) 用高火预热煎碟约2分锺, 加油2汤匙。(9) 把嵌满鱼肉的蔬菜放在煎碟上, 鱼肉向上摆放, 高火煮2—3分锺。(10) 加入芡汁, 中高火煮1分锺, 便可供食。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

煎酿斑鸠

原料:

斑鸠5只、猪腿肉150克、蛋清1个。干淀粉15克、番茄酱25克、绍酒10克、葱段10克、白糖5克、精盐1克、辣酱油5克、味精2克、酱油10克、香油10克、熟菜油150克（约耗50克）。

制作方法:

将斑鸠杀死，拔净羽毛，沿脊背骨剖开（腹部不要切断），挖去内脏，洗净，斩去头爪，去掉脊骨和腿，皮朝下放案板上，用刀面拍平，再用刀刃纵横交叉虚斩几下，撒上干淀粉待用。将猪腿肉剁成泥，加盐、蛋清和水拌匀，平塌在斑鸠肉上。炒锅置中火上烧热，下菜油，至五成热时，移至小火上，将斑鸠皮朝下放入锅中约煎1分钟，翻身再煎1分钟左右，然后将油滗去。把锅移至旺火上，放入葱段、绍酒、酱油、白糖、辣酱油和水，沸后加番茄酱、味精，转动炒锅，待汁收浓即出锅，改刀成小块，拼成斑鸠形装入盘，淋上原卤汁，浇上香油即成。

特点:

色泽红亮，鲜嫩浓香，甜酸微辣。

所属菜系：浙江菜

煎雏肉

原料:

猪里脊肉（当地俗称“雏肉”）200克。玉兰片50克、豌豆30克。葱姜丝15克、精盐4克、酱油2克、味精0.5克、绍酒15克、白糖20克、花椒油、湿淀粉各适量。

制作方法:

将猪里脊肉片切成0.3厘米厚的大片，剖上深度为肉片厚度1/2的十字花刀，再改切成象眼块，用鸡蛋清、精盐、湿淀粉腌渍入味待用，取炒锅，加入花生油，上中火烧至六成热（约150℃）时，将肉片下锅滑熟倒入漏勺沥油原锅留有少量油，用中火烧热，加葱、姜丝、玉兰片丝煽炒几下，再加入清汤，白糖、酱油、精盐、味精、绍酒、豌豆烧开，用湿淀粉勾成芡，倒入肉片，加入花椒油翻锅盛出装盘即成。

特点:

肉质鲜嫩，芡汁红亮，口感香醇而略带麻辣。

所属菜系：鲁菜

煎龙虾肉

原料:

龙虾400-500公克（2只）、蒜1瓣、调味蔬菜：红萝卜40克、洋葱40克、西芹20克、苹果2个、苹果拔兰地酒50毫升、苹果酒（西打）300毫升、鱼汤200毫升、鲜忌廉200毫升红胡椒适量、香叶芹适量、红胡椒适量、牛油面糊适量、盐、胡椒、牛油、橄榄油

制作方法:

1.切除长触须（在往后的操作中用于除去虾肠），切开虾头和虾身之间的薄膜，把虾头和虾身分成两部份，之后将虾头切成两半，摘除沙袋，再将虾头纵向切成大块，以便能把虾味充分煮出来。2.用热沙津油把蒜炒香后，倒入龙虾头，用强火把龙虾头炒成红色。3.把锅移离火炉，倒入苹果拔兰地酒，然后把锅放回火炉，用强火加热并点燃酒，倒入调味蔬菜并添加牛油，用中火把蔬菜炒黄。4.把苹果切成八等分，再将各块削成橄榄球形，用牛油把苹果煎黄然后连锅一起端进180度C的烤炉中加热，待装盘。5.把苹果碎略炒片刻，适时倒入苹果酒并煮沸，将酒精煮掉，然后倒入鱼汤和鲜忌廉，转用中火煮沸30分钟，把煮汁适当地煮干，过滤煮汁并用研棒捣碎锅中的固体材料，把材料的香味充分的挤进煮汁中。6.再次把煮汁煮沸，然后用牛油面糊调节调味汁的浓度。最后用细孔圆锥滤勺在过滤一次。7.用牛油煎好龙虾的两面，倒入苹果拔兰地酒煎龙虾添加风味，然后倒入调味汁，并用火炉重新加热至温热，试一下调味汁的咸淡，加盐和胡椒调味，最后剥下腹部虾壳即可装盘。

特点:

所属菜系：法国名菜

煨炒猴头蘑

原料:

人培猴头蘑2只（每只约200克），瘦牛肉150克，辣椒酱25克，熟鸡油50克，洋葱头100克，醋25克，花生油100克，熟火腿末15克，葱15克，盐5克，姜10克，料酒15克，味精3克，胡椒面2克，鸡汤150毫升，熟豌豆25克，芝麻油10克

制作方法:

1、将人工培育的猴头蘑温水浸泡，洗净，控干 2、再取一只猴头蘑，整只用盐、酒、味精腌渍一下，入味 3、另一只猴头蘑切片；瘦牛肉切丝，撒上盐和胡椒面，腌渍片刻；洋葱头去皮，切丝 4、炒勺烧热，放入油，待五成热时，放入葱块、姜块煸炒出香味后，放鸡汤烧开，再放进入叶的整只猴头蘑，依次再放入少许盐、料酒、味精，烧至入味后勾淀粉，加入芝麻油，出勺，倒入大圆盘中，上面撒熟火腿末和熟豌豆粒 5、净勺。烧热，放入花生油，五成热时，放入葱头丝煸炒出香味后，再放入牛肉丝，待牛肉丝八成熟时，加辣椒酱、醋、猴头蘑片，翻炒均匀，出勺，放在大圆盘周围，即可

特点:

呈黄红双色，咸酸双味，鲜嫩清香

所属菜系：韩国

煨烤桂鱼

原料:

桂鱼一条（重约750克）。新鲜荷叶一张、麻绳一根、酒坛泥适量；猪精肉75克、猪网油75克。葱丝5克、姜丝1克、熟猪油25克、山奈0.1克、白糖2.5克、酱油5克、味精2.5克、精盐2克、粗盐50克。

制作方法:

桂鱼去鳞）从背部剖开，去掉脊髓骨和内脏，洗净后用洁净的布擦干，用精盐2克、味精1克、绍酒10克、姜丝、山奈，调匀擦遍鱼体内部，腌渍待用。热锅放入猪油，至七成热（约154℃）时，将肉丝下锅煸开，放入葱丝，加酱油5克、绍酒2克、味精0.5克、白糖2.5克、将肉丝煸炒成熟，起锅装入盘中，凉后放入桂鱼的腹部，用网油（或者用批薄的膘肉油片）将桂鱼包好，外层再用鲜荷叶全裹（不要包破，以防汁水外漏），然后用麻绳扎紧。将酒坛泥敲碎，用水调成泥团，加精盐50克搅匀，使泥团增加韧性，然后将泥团放入布上，抹成厚约2厘米的泥层，将鱼包放在泥上，四面裹好，放在炭火上煨烤，每隔5分钟翻一次，约翻6次即可成熟。吃时将泥敲开，剪断捆绳，从荷叶中取出桂鱼放入盘中即成。

特点:

鱼肉鲜香，油润滑嫩，保持原汁原味，制作别致。

所属菜系：浙江菜

煨鸡块

原料:

鸡肉1000克，酱油125克，芝麻油40克，大蒜15克，辣椒面0.5克，大葱15克，精盐2克，泡菜50克。

制作方法:

- 1、鸡肉洗净，控干，剁成3厘米见方的小块，以一口一块为宜。
- 2、把鸡块放进大锅里，加上酱油、芝麻油、大蒜、辣椒面、大葱和盐，搅拌均匀，大火烧开转小火煨焖2个小时，直煨至鸡块焖烂为止。
- 3、食用时，配热大米饭，泡菜一起吃。

特点:

口味香辣，肉细嫩软，鲜味扑鼻。

所属菜系：韩国

煮兔腿

原料:

兔后腿500克，松籽仁50克，干辣椒1个，大枣50克，酱油25克，熟豆油500克（实耗40克），料酒25克，葱段10克，芝麻油15克，姜片10克，白糖100克，大蒜头5克，味精1克，鸡汤750毫升，辣大酱20克。

制作方法:

1、将兔后腿剔出骨头，切成长条，洗净，用酱油拌匀，腌渍4小时，使其入味。2、炒锅烧热，倒入熟豆油，烧三成热，把兔腿条投入锅中，炸成金黄色，倒入漏勺，沥油，余油倒出。3、原炒锅留余油15克，把葱段、姜片、大蒜头、枣、松籽仁、干辣椒炒出香味，倒入鸡汤，放入兔肉条、辣大酱、酱油、白糖、精盐、味精、料酒、盖上盖，用小火煮一个小时，拣出葱、姜、蒜、辣椒，再用旺火煮开，煨浓，淋上芝麻油，出锅。4、食用时，每碗盛匀兔肉、枣、松籽仁、即可。

特点:

枣红汁亮，松籽仁香，兔肉甜辣

所属菜系：韩国

煮糟青鱼

原料:

青鱼750克，熟火腿15克、水发香菇15克。熟冬笋片25克、菠菜30克，香糟15克、盐1.5克、葱10克、姜7.5克、绍酒25克、味精1.2克、熟猪油35克。

制作方法:

"将鱼段皮朝下，在脊骨上横切三刀（骨断肉连），用精盐擦抹鱼段，腌6小时。香糟用绍酒调匀，涂抹在鱼肉上，然后放在钵中，上放重物压紧鱼段，腌12小时后，取出洗净。锅置火上放清水。放入“糟鱼”，加葱姜烧沸，撇去浮沫，加绍酒、精盐，加盖移微火煨10至15分钟，将鱼捞出，皮朝上装入汤锅中，原汤拣去葱姜，加入火腿片、冬菇片、笋片、菠菜，烧沸后加味精倒入鱼碗中，将配料排放在鱼段上，淋入熟猪油即成。

特点:

糟香扑鼻，汤清味鲜，鱼肉细嫩，汤菜兼优。

所属菜系：江苏菜

煮芋头鸡肉丸子

原料:

冷冻芋头 鸡肉丸子 扁豆 日式上汤 柚子 调料汁

制作方法:

"材料: (2-3人量)

冷冻芋头鸡肉丸子扁豆日式上汤柚子调料汁

200克200克50克一杯半少许详见下文*

*调料汁: 砂糖3汤匙, 酒2汤匙, 味淋 (日式料酒) 1汤匙, 酱油3汤匙。

作法:

1.先将上汤和调料汁煮开, 再把冻丸子放进去。待再次煮开以后, 将芋头加进去, 煮至变软。最后把摘掉筋的扁豆放进去一起煮。

2.如果采用生芋头, 应先去皮, 用盐水揉去表面粘液, 然后水洗耳恭听, 再用冷水煮, 煮开之后即厅使用。水电皮时先切掉两头, 再从大头向细小的方向削, 要纵向用刀, 削好的芋头的侧面呈六面形, 这样味道易于渗入, 也能防止煮破。

1.将鸡肉丸放进汤里, 待煮开后, 再放入冻芋头。

2.用竹签扎芋头, 在很容易穿透的柔软程度时, 放入扁豆。

tips:

冻的蔬菜与新鲜的相比, 味道多少欠缺一些, 可以调节器味时偏重一点, 或添加一些诸如柚子的香味料。

特点:

无

所属菜系: 其它菜系

煲仔鱼丸

原料:

绞碎鲮鱼肉。腊肠，发菜，粉丝，鸡清汤

制作方法:

"原料：绞碎鲮鱼肉225克，腊肠1条，发菜20克，粉丝50克，鸡清汤100克，

生菜180克，切碎的香菜，葱，虾各10克。

烹饪方法：将虾粒，腊肠粒，发菜段，香菜，葱和鱼肉拌匀。鸡清汤下锅加

热，鱼肉挤成鱼丸下锅，煮熟后捞出。将生菜，粉丝，放入汤锅加酱油等调料稍煮，将鱼丸排在上面勾芡浇上即可。

特点：广东家常风

味菜,广东

人喜食鱼丸,以淡水鱼为原料制成.

特点:

广东家常风味菜，广东人喜食鱼丸，以淡水 鱼为原料制肌成

所属菜系：粤菜

煲仔鱼丸

原料:

搅碎鲮鱼肉 225 克, 腊肠 1 条 浸软发菜 20 克, 粉丝 50 克, 鸡清汤 100 克, 生菜 180 克 酱油、油各 20 克, 生粉、香油各 15 克, 精盐、胡椒粉各 5 克, 切碎香菜、葱、虾各 10 克

制作方法:

虾粒、腊肠粒、发菜段、香菜、葱和鱼肉搅拌均匀; 鸡汤倒入锅中加热, 鱼肉挤成鱼丸下到汤中, 煮熟后捞出; 将粉丝、生菜放入汤锅中, 随后放酱油等调味品稍煮, 将鱼丸排在上面;

另用锅将淀粉勾芡, 浇在鱼丸上即可。

特点:

鱼丸是广东人喜爱的日常食品。一般以淡水鱼为主料, 将鱼肉搅碎制成丸状。鱼丸可煮、蒸、炸、熘、炒, 以煮制

所属菜系: 粤菜

煲仔鱼丸

原料:

搅碎鯪鱼肉 225 克, 腊肠 1 条 浸软发菜 20 克, 粉丝 50 克, 鸡清汤 100 克, 生菜 180 克 酱油、油各 20 克, 生粉、香油各 15 克, 精盐、胡椒粉各 5 克, 切碎香菜、葱、虾各 10 克

制作方法:

虾粒、腊肠粒、发菜段、香菜、葱和鱼肉搅拌均匀; 鸡汤倒入锅中加热, 鱼肉挤成鱼丸下到汤中, 煮熟后捞出; 将粉丝、生菜放入汤锅中, 随后放酱油等调味品稍煮, 将鱼丸排在上面;

另用锅将淀粉勾芡, 浇在鱼丸上即可。

来源: 饮食品网

特点:

鱼丸是广东人喜爱的日常食品。一般以淡水鱼为主料, 将鱼肉搅碎制成丸状。鱼丸可煮、蒸、炸、熘、炒, 以煮制

所属菜系: 粤菜

煲仔鱼丸

原料:

搅碎鲮鱼肉 225 克, 腊肠 1 条 浸软发菜 20 克, 粉丝 50 克, 鸡清汤 100 克, 生菜 180 克 酱油、油各 20 克, 生粉、香油各 15 克, 精盐、胡椒粉各 5 克, 切碎香菜、葱、虾各 10 克

制作方法:

"虾粒、腊肠粒、发菜段、香菜、葱和鱼肉搅拌均匀; 鸡汤倒入锅中加热, 鱼肉挤成鱼丸下到汤中, 煮熟后捞出; 将粉丝、生菜放入汤锅中, 随后放酱油等调味品稍煮, 将鱼丸排在上面;

另用锅将淀粉勾芡, 浇在鱼丸上即可。

特点:

鱼丸是广东人喜爱的日常食品。一般以淡水鱼为主料, 将鱼肉搅碎制成丸状。鱼丸可煮、蒸、炸、熘、炒, 以煮制

所属菜系: 粤菜

煲烧凤翅

原料:

材料鸡全翅5只 葱2棵切段 嫩姜1块切片 蒜4瓣 柳橙1个切片腌料酱油1大匙、糖3大匙 香油、白胡椒粉各少许调味料生啤酒2杯、炸油3杯 新鲜柳橙汁1杯 柠檬汁1/2杯

制作方法:

1、将处理干净的鸡翅薄洗耳恭听后顺关节将全翅剁成3小段，以酱油、香油、白胡椒份腌渍。2、炸油以中大火烧至七、八分热，将腌渍过的鸡翅沥干后放入锅中炸至金黄，捞出沥干油备用。4、锅中炸油倒出留约1大匙烧热，加入蒜瓣、葱段、姜片爆香；将生啤酒、柳橙汁、糖、柠檬汁及炸鸡翅放入锅中烧滚后，改用中小火继续烧约25分钟；锅中汤汁约剩两成时，将鸡翅与汤汁倒入铺上柳橙片的盘中即可。

特点:

"色泽金黄,有麦芽的清香,口感润滑

所属菜系: 浙江菜

煲烧凤翅

原料:

材料鸡全翅5只 葱2棵切段 嫩姜1块切片 蒜4瓣 柳橙1个切片腌料酱油1大匙、糖3大匙 香油、白胡椒粉各少许调味料生啤酒2杯、炸油3杯 新鲜柳橙汁1杯 柠檬汁1/2杯

制作方法:

1、将处理干净的鸡翅薄洗耳恭听后顺关节将全翅剁成3小段，以酱油、香油、白胡椒份腌渍。2、炸油以中大火烧至七、八分热，将腌渍过的鸡翅沥干后放入锅中炸至金黄，捞出沥干油备用。4、锅中炸油倒出留约1大匙烧热，加入蒜瓣、葱段、姜片爆香；将生啤酒、柳橙汁、糖、柠檬汁及炸鸡翅放入锅中烧滚后，改用中小火继续烧约25分钟；锅中汤汁约剩两成时，将鸡翅与汤汁倒入铺上柳橙片的盘中即可。

特点:

"色泽红亮,口感鲜咸.

所属菜系: 浙江菜

煨肘

原料:

主料 猪肘肉1~2公斤

制作方法:

主料猪肘肉1~2公斤

调料腌韭菜花20克，大蒜泥20克，乳腐汁30克，辣椒油40克，酱油80克。

作法(1)猪肘肉(去骨)放在旺火上燎成焦煨色，皮上起小泡。(2)把肉放

温水里泡20~30分钟，刮洗干净，放清水锅里煮熟(煮法同“白肉片”)。

(3)带皮切成薄片，码在盘里。(4)把腌韭菜花、大蒜泥、乳腐汁、辣椒油、

酱油等调料放在小碗里调和均匀，随同肘片一起上桌，即可蘸吃。

特点:

肉白皮黄，柔软鲜嫩，有浓郁的煨香味，屡吃不腻。

所属菜系：北京菜

煨肘

原料:

"猪肘肉1~2公斤,腌韭菜花20克,大蒜泥20克,乳腐汁30克,辣椒油40克,酱油80克。

制作方法:

(1) 猪肘肉(去骨)放在旺火上燎成焦煨色,皮上起小泡。(2) 把肉放温水里泡20~30分钟,刮洗干净,放清水锅里煮熟(煮法同“白肉片”)。(3) 带皮切成薄片,码在盘里。(4) 把腌韭菜花、大蒜泥、乳腐汁、辣椒油、酱油等调料放在小碗里调和均匀,随同肘片一起上桌,即可蘸吃。

特点:

肉白皮黄,柔软鲜嫩,有浓郁的煨香味,屡吃不腻。

所属菜系: 京菜

煊馅水饺

原料:

白面粉500克，猪肉肥瘦各半400克，蒜苗200克，甜面酱15克，酱油30克，精制盐少许，鲜味王1克，花椒粉2克，八角2粒，桂皮1小块，姜末15克，熟猪油25克

制作方法:

1、蒜苗洗干净，横切成0.2厘米长的末，加少许盐拌匀；猪肉肥瘦分开，分别切成黄豆大的粒备用。2、炒锅放旺火上，下熟猪油烧热，先下肥肉粒炒至略有变色，加甜面酱炒匀，再下瘦肉粒、姜末、酱油、盐、花椒粉、八角、桂皮炒匀，最后加少许肉汤烧几分钟，至卤汁稠道浓，倒出装盘内（拣去八角桂皮），待冷却至10度左右，加入蒜苗末拌匀成馅心备用。3、和面、揉面、搓条、切块、擀皮、包馅成形、煮熟。制作关键：肉粒不宜切大，大小必须均匀，煊馅时烧煮时间不宜久，以防肥肉粒化油，卤汁稠干。

特点:

皮硬爽滑，鲜香有嚼劲，肥而不腻，蒜香开胃。

所属菜系：浙江菜

熊掌豆腐

原料:

豆腐500克。猪肉50克、青蒜苗25克。郫县豆瓣15克、混合油300克、姜、蒜各10克、肉汤200克、料酒10克、酱油10克、味精1克、湿淀粉15克、芝麻油10克。

制作方法:

将豆腐切成6厘米长、3厘米宽、0.6厘米厚的片。青蒜苗切成马耳朵形。肥瘦猪肉切成5厘米长、3.5厘米宽、2毫米厚的片。郫县豆瓣剁细。炒锅置中火上，下混合油，将豆腐逐片铺于锅内煎烙成浅黄色，再下混合油继续煎制并适时翻面，待豆腐两面成金黄色时铲起。锅内另下混合油烧至七成热（约147℃），放入肉片炒散，加郫县豆瓣火南香上色，放姜片、蒜片炒香，掺肉汤，下豆腐、酱油炒匀，加料酒烧沸，用小火煨入味，再加蒜苗、味精，以湿淀粉勾二流芡推匀，收汁亮油，淋芝麻油起锅入盘即成。

特点:

色泽红亮，麻道浓香，咸鲜微辣，汁稠味浓。

所属菜系：川菜

熊猫品竹

原料:

面粉100克，黄油40克，白糖10克，豆沙馅100克，黑芝麻少许，鸡蛋清1个。

制作方法:

1.将面粉分成四份。一份中加入30克黄油搓匀即成酥面；另一份中加入10克黄油、白糖、25克清水，揉成皮面。2.将皮面和酥面各揪成12个剂，用皮面包上酥面，用擀面棍擀成长条，卷成卷，用手掌按扁，再叠成三折，擀成圆皮，包入豆沙馅，用手捏成熊猫形状。按此方法做出12个熊猫。3.用毛笔将熊猫生胚的耳朵、眼睛和腰围分别刷上鸡蛋清、粘上黑芝麻，放入烤炉烤12分钟，取出，放盘中，再放几枝用烫面捏成的竹子即可。

特点:

所属菜系：满汉全席

熏大虾

原料:

明虾（7只）、整花椒（少许）、京葱（1根）、姜片（少许）、黄酒（少许）、白糖（少许）、盐（少许）、麻油（少许）、清汤（650克）。

制作方法:

"一、将明虾洗净，剪去虾须，抽去背上的黑丝，放入开水锅里烫一下。二、将花椒用刀拍碎，与葱、姜、盐、酒、糖、清汤和少许猪油一起下锅熬滚，再将明虾放入，用温火烧至汤收干后取出，其他的用料都不要。三、另用净干锅，锅底放锯木屑（约一碗），上面放熏笼，将明虾放入笼内，盖紧然后点燃木屑，熏约十分钟，至虾转红色后取出。一只只抹上麻油，再片成斜形厚片，一片片地排在盘里即好。

特点:

所属菜系：京菜

熏烤子鱼

原料:

原料：烤子鱼750克。调料：葱姜末10克，生油1.5千克（耗200克），料酒25克，糖75克，酱油50克，八角2只，桂皮10克，五香粉2.5克。

制作方法:

"烤子鱼刮净鱼鳞，除去鱼头、鱼肠，洗净捞起，沥干水分待用。将炒锅放于炉上，加入清水（100克）、酱油、白糖、葱姜、料酒、八角、桂皮，用旺火烧成卤汁后，转用小火，捞去葱姜、八角、桂皮（保持卤汁微微翻

动）待用。另将铁锅放于炉上，加入生油，待油烧至七成热，将烤子

特点:

味香，鲜甜。

所属菜系：其他

熏肝

原料:

猪肝（500克）、京葱段（40克）、姜片（2片）、整花椒（少许）、大茴香（少许）、桂皮（少许）、酱油（160克）、麻油（少许）、清汤（650克）。

制作方法:

一、将猪肝放在冷水锅里煮熟，再用冷水洗净。二、将葱、姜、花椒、大茴香、桂皮、酱油和清汤放在锅里，再放进猪肝煮透，捞出猪肝，其他不要。三、另用干锅，放上木屑165克，上面放熏笼，熏笼里放猪肝。点燃木屑（不要烧起火）熏约十分钟，取出，抹上麻油润色，切成薄片装盘。

特点:

"味道鲜美,熏味浓厚

所属菜系: 京菜

熏鲩鱼

原料:

鲩鱼500克。生姜20克、大葱20克、精盐2克、胡椒粉2克、芝麻油7.5克、五香粉2克、白糖3克、绍酒10克、烹调油750克（实耗油80克）。

制作方法:

"常法宰杀鲩鱼，去头尾，从脊骨辟开两大片，切成厚片，用精盐、五香粉、胡椒粉、姜片、葱段、芝麻油腌制30分钟。铁锅烧热下烹调油，至八成热（约

200℃）时，放入鲩鱼片炸熟取出，再烧油放入已炸的鲩鱼返油，浸炸至赤红色时取出，随即放进绍酒盆（绍酒500克、白糖140克和匀

特点:

色泽赤红美观，鱼肉鲜甜甘香。

所属菜系：其他

熏鸭脑

原料:

鸭脑（20克）、豌豆苗（125克）、京葱段（3段）、姜（2片）、五香粉（少许）、黄酒（12.5克）、酱油（6.5克）、味精（少许）、清汤（250克）。

制作方法:

一、用鸭头20只放在开水锅里煮熟，一只只剖开，挖出鸭脑，加清汤、酱油、酒、葱段、姜片、五香粉，放在温火上煨一煨，倒出，泌去汤。二、用熏笼，笼内放菜叶，菜叶上放鸭脑，一只只排整齐。三、用干锅，锅底放少许米饭、白糖和木屑，上面放熏笼，盖紧，烧起烟略熏一下即取出盛入盘内。四、用生油500克倒在锅内烧至高热，随即将豆苗（只用叶，不用梗）放入清水漂过，入油锅迅速一炸，取出，围在鸭脑四周即好。炸时要把握时间，过长豆苗发黄；过短水分炸不干，不脆不酥。

特点:

"味道鲜美,颜色美观,又脆又酥

所属菜系: 京菜

熏鸽蛋

原料:

鸽蛋（12只）、京葱段（40克）、姜片（2片）、整花椒（少许）、酱油（少许）、盐（少许）、味精（少许）、麻油（少许）、清汤（少许）。

制作方法:

一、将鸽蛋放在蒸笼里，锅里加冷水将鸽蛋蒸熟（不用热水，以防鸽蛋壳裂开），取出，放入冷水一过，剥去壳和衣。二、将葱、姜、花椒、酱油、

盐、味精和清汤一起放在净锅里，再将鸽蛋放入，煮约十分钟，捞出，一只只抹上油，再一切二，装盘即好。

特点:

京菜

所属菜系: 其他

熘土豆丝

原料:

原料: 土豆一个, 葱一根, 红辣椒一个
调料: 料酒、味精、盐、酱油、醋、白糖、胡椒粉
刀工: 将土豆刀成丝、葱切丝、红辣椒切丝

制作方法:

锅内放少许油, 下入葱丝、红辣椒丝、爆锅然后下入土豆丝, 依次下入料酒、味精、盐、酱油、醋二两、胡椒粉少许、白糖一点。翻炒即可。

特点:

咸酸可口, 佐餐佳肴。

所属菜系: 浙江菜

熘土豆丝

原料:

"土豆一个，葱一根，红辣椒一个,料酒、味精、盐、酱油、醋、白糖、胡椒粉

制作方法:

"将土豆刀成丝、葱切丝、红辣椒切丝,锅内放少许油，下入葱丝、红辣椒丝、爆锅然后下入土豆丝，依次下入料酒、味精、盐、酱油、醋二两、胡椒粉少许、白糖一点。翻炒即可。

特点:

咸酸可口，佐餐佳肴

所属菜系：浙江菜

熘生蟹

原料:

小活蟹六两；黄酒三分；鸡蛋一个；醋三钱；姜一钱；面粉五钱；精盐六分；湿淀粉三钱；酱油三钱食油；二斤(约耗一两五钱)；白糖二钱

制作方法:

1.将蟹洗刷干净，去脐盖、爪尖，每只切成四块，放在碗内，加入精盐、黄酒、姜（拍松）和水少许拌匀，腌渍一会，拣去姜块。鸡蛋磕入碗内，打匀，加入面粉和水少许，调成稠糊。2.锅放炉火上，放入食油烧至七成热时，将蟹块逐一沾满蛋糊下锅，炸至金黄色时捞起。3.倒去锅中炸油，原锅放入开水四两，加入白糖、酱油和醋，用湿淀粉调稀勾芡，倒入炸过的蟹块，翻匀即成。

特点:

此菜蟹肉鲜嫩，酸甜味美

所属菜系：其他

熘番茄丸子

原料:

主料 瘦猪肉250克，鸡蛋1个。辅料 番茄酱30克，白糖25克，精盐2克，料酒5克，水淀粉75克，葱姜水少许，植物油250克（实耗25克）。

制作方法:

1.将猪肉洗净，剁成茸，放入碗内，加入精盐、料酒、葱姜水、鸡蛋、水淀粉60克拌匀成馅，挤成小丸子，下入四五成热的油锅内，炸熟捞出。2.把锅内油倒出，留余油少许，下入番茄酱、白糖、精盐及少许水，熬成红油汁，将丸子倒入，翻炒均匀，用水淀粉勾芡，盛入盘内即成。

特点:

此菜色泽红亮，甜中带咸，鲜嫩可口。含有丰富的优质蛋白质、钙、磷、铁、维生素b1和脂肪等多种营养素。

所属菜系：其他

熘肥肠

原料:

主料 猪净熟肥肠250克。辅料 水发玉兰片10克，水烫油菜15克，水烫胡萝卜10克，水发冬菇10克。猪清油、酱油、醋、花椒水、绍酒、味精、葱、姜、蒜、香菜梗、鸡汤、湿淀粉。

制作方法:

1、把熟肥肠切成斜刀片（约一分半厚）。将水发玉兰片、胡萝卜切成片。油菜切成段。葱切成象眼块。姜、蒜切成末。香菜切成段。冬菇切两半。2、用酱油、醋、花椒水、绍酒、味精、湿淀粉、鸡汤对成汁水。3、勺内放猪清油，油热八成时，将肥肠倒入勺内冲炸片刻，倒入漏勺控净油。4、勺内放少量油烧热，用葱、姜、蒜炸锅，放入玉兰片、油菜、胡萝卜、冬菇略加煸炒，接着将冲炸好的肥肠倒入勺内，将对好的汁水烹上，再放入香菜段，颠炒几下出勺即成。

特点:

滋味香浓，肠肥软烂。

所属菜系：东北菜

熘花胗

原料:

主料 净鸡胗200克。辅料 水发玉兰片15克，水烫胡萝卜10克，水烫油菜15克。酱油、醋、花椒水、味精、葱白、姜、蒜、混合油、鸡汤、水淀粉

制作方法:

1、将鸡胗剔去里外的皮，逐个切成深而不透的花刀。胡萝卜、油菜、玉兰片均切成小片。葱切成葱花。姜切成末。蒜拍一下切成末。
2、勺内放入水，水开时放入鸡胗烫一下捞出控净水。3、在碗内放入肉汤、酱油、味精、花椒水、绍酒、醋、水淀粉对成混汁。4、炒勺内放入油，烧至八、九成热时，放入烫过的鸡胗翻动一下，迅速倒出控净油。接着勺内再放入少量的油，用葱、姜蒜作锅，放入玉兰片、胡萝卜、油菜、花胗翻个个，再倒入对好的汁水，翻几个个出勺盛在盘内即成。

特点:

鸡胗开花似菊，清鲜脆嫩，饮酒佳肴

所属菜系：东北菜

熘豆芽

原料:

原料: 豆芽半斤, 干红辣椒四个, 葱丝调料: 盐、味精、醋、料酒、花生油

制作方法:

锅放火上, 下入三两左右的油, 烧热后下干红辣椒丝和葱丝爆锅, 下入绿豆芽, 烹入料酒、下盐、味精、醋。翻炒即成。

特点:

所属菜系: 浙江菜

熘鲫鱼

原料:

"鲫鱼,油,鸡汤、酱油, 料酒、白糖、醋、味番茄汁.

制作方法:

"鲫鱼治净, 两面剖上花刀, 搽干, 拍粉, 入油锅炸成金黄色捞出。勺内留底油, 用葱末、姜末、蒜末炝锅, 放入炸热的鲫鱼, 放入用鸡汤、酱油,

料酒、白糖、醋、味番茄汁、湿粉对成的滋汁, 经熘制成。

特点:

所属菜系: 其他

熘鹌鹑

原料:

净鹌鹑200克，生菜15克，水发玉兰片10克，水发香菇5克，湿淀粉75克，花椒水5克，鸡汤25毫升，生姜末5克，芝麻油10克，大葱末10克，味精1克，料酒5克，香醋1克，酱油15克，豆油750克（实耗60克），芝麻15克（焙好）。

制作方法:

1、将净鹌鹑洗净，剁成3厘米长，1.5厘米宽的块；玉兰片、生菜、水发香菇均切成片。鹌鹑块用湿淀粉抓匀，待用。2、用酱油、料酒、花椒水、香醋、味精、鸡汤、湿淀粉勾兑成调味芡汁。3、炒锅烧热，倒入豆油，烧至六成热时，将鹌鹑逐块投入锅中，炸成金黄色时，捞出，沥油。4、炒锅留底油30克，烧热，投入葱末、姜末炒香，放入玉兰片、香菇、生菜煸炒几下，倒入炸好的鹌鹑块，烹入兑好的调味芡汁，淋入芝麻油，撒匀焙好的芝麻，即可。

特点:

色泽金黄，外脆里嫩，味咸鲜香

所属菜系：韩国

熙春酒方

原料:

枸杞子、龙眼肉、女贞子、生地、仙灵牌、绿豆各100克，柿饼500克，烧酒10公斤

制作方法:

"1. 将女贞子于冬至一日九蒸九晒；生地洗净晒干；仙灵牌去皮毛；绿豆洗净晒干。

2. 将上述药物装入布袋内，扎紧，备用。3. 将瓷坛装烧酒，再放入药袋。严密封口，浸制一日即成。

早晚各服1次，根据酒量酌饮，但每次不得超过30克。

特点:

温肾补肺，泽肌肤，美毛发。适用于老年久咳。平时服用可使容颜少壮，毛发润泽。

所属菜系：其他

熙春酒方

原料:

枸杞子、龙眼肉、女贞子、生地、仙灵牌、绿豆各100克，柿饼500克，烧酒10公斤。【来源】《随息居饮食谱》

制作方法:

"1. 将女贞子于冬至一日九蒸九晒；生地洗净晒干；仙灵牌去皮毛；绿豆洗净晒干。2. 将上述药物装入布袋内，扎紧，备用。3. 将瓷坛装烧酒，

再放入药袋。严密封口，浸制一日即成。【用法】早晚各服1次，根据酒量酌饮，但每次不得超过30克。

特点:

温肾补肺，泽肌肤，美毛发。适用于老年久咳。平时服用可使容颜少壮，毛发润泽。

所属菜系：其他

熟抢虾仁

原料:

净虾仁肉（300克）、麻油（40克）、酱油（20克）、白糖（少许）、姜末（少许）、菱粉（少许）

制作方法:

一、把虾仁放入开水内烫约二三分钟，烫熟后取出，放在盘内，
二、作麻油、酱油、糖、菱粉下锅调成卤，浇在虾仁上面，再另外撒上少许姜末即好。

特点:

所属菜系：淮阳菜

熟抢虾仁

原料:

净虾仁肉（300克）、麻油（40克）、酱油（20克）、白糖（少许）、姜末（少许）、菱粉（少许）

制作方法:

一、把虾仁放入开水内烫约二三分钟，烫熟后取出，放在盘内，
二、作麻油、酱油、糖、菱粉下锅调成卤，浇在虾仁上面，再另外撒上少许姜末即好。

特点:

所属菜系: 其他

熟抢鳊鱼尾

原料:

鳊鱼（1 0 0 0 克）（选小而细的）、精盐（1 2 5 克）、酱油（4 0 克）、麻油（4 0 克）、香醋（2 0 克）、白糖（少许）、胡椒粉（少许）、大蒜末（少许）

制作方法:

一、先用水加盐、醋烧开，再将鳊鱼放入，盖严，约二三分钟后，鳊鱼已经烫死，启盖，用汤勺在水内四面搅动，待水第二次开时，再用凉水冲入，待第三次开时，立即移在小火上再烧一刻钟左右，将鳊鱼捞出，划成长条（只留脊骨肉，肚皮肉不要），划成后，再把鳊鱼条放入烧开的鸡汤内一次烫透。二、再用大蒜末、酱油、麻油、盐、糖醋熬成卤。临吃时，将鳊鱼蒸热，整齐地放盆中，将熬好的卤浇上，另外再撒一些胡椒粉即好。

特点:

所属菜系：淮阳菜

熟附煨姜焖狗肉

原料:

熟附片15克，生姜150克，狗肉500克，蒜头，花生油。

制作方法:

"制法:

生姜切片和熟附片在明火上煨熟待用，先用蒜头，花生油起锅加水炖狗肉时，再放入熟附片和煨姜片，焖约2小时即可。（注意：焖煮时间应多于1.5小时，以去除附片毒性；炖好的狗肉一次食用不应超过150克。）

功效:

对肾虚，阳萎，老年体虚畏寒有补益作用。

特点:

所属菜系：其它菜系

熬蟹油

原料:

活螃蟹二斤五两；黄酒一两；葱五钱；熟猪油一斤；姜一两

制作方法:

1.将蟹洗刷干净，用线绳捆扎起来，上笼（或放锅中煮）蒸约二十分钟至熟取出，剥去蟹爪尖，掰开蟹壳，用竹片剔取蟹黄和蟹肉，弃去胃囊，并将蟹腿拍碎，剔取腿肉。葱拍散，姜拍松 2.锅放炉火上，放入熟猪油烧至八成热时，下葱、姜，炸至葱焦黄、姜没有水气时，捞起，随将蟹肉和蟹黄分次放入油锅中（一次不可多放，多放会因水气重，产沫多），并不断用锅铲以锅边向锅底铲动，防止粘锅而焦糊，边熬边倒入黄酒，熬至全无水气，舀入钵内盖上沙布罩放阴凉处冷却。取用时不得用带有生水的工具，以免中途蟹油变质。

特点:

此蟹油便于储存，食用方便，可用于烧菜和吃面食时的调味。

所属菜系：其他

熬黄花鱼

原料:

黄花鱼1000克。猪肥瘦肉、青蒜、青菜各100克。鲜姜10克、大葱15克、绍酒20克、醋15克、酱油10克、芝麻油10克、花生油250克、精盐7.5克。

制作方法:

将活黄花鱼刮去鳞，掏净内脏及鳃，洗净。在鱼身两面剖上斜直刀，用精盐腌渍。猪肥瘦肉切丝、青菜切段。炒锅内加花生油、中火烧至六成热（约150℃）、用葱段。姜片偏炒几下，倒入肉丝偏至断血，放入绍酒、醋，加入酱油、清汤、精盐烧至沸，将鱼入锅内小火熬炖20分钟，撒上青菜、青蒜，淋上芝麻油盛汤盘内即成。

特点:

鱼肉软绵，烂而不糜，汤汁醇厚。

所属菜系：鲁菜

燕巢凤尾虾

原料:

"活大虾500克.,马铃薯200克,发菜5克,芹菜1棵,水发香菇25克,熟青豆15克

制作方法:

1.马铃薯切丝下盐水浸泡后，用干淀粉和面粉拌匀。 2.虾去头壳洗净，加调料，淀粉拌匀，马铃薯丝摆成燕窝状，下7成热油中炸至浅黄色。 3.芹菜放在盘中呈树枝状，“燕窝”放上方。发菜放根部。 4.虾在5成熟热油中划散。青豆、香菇煸炒后加调料和鸡汤烧开勾芡，倒入虾炒均，出锅装在燕窝内即成。

特点:

所属菜系：徽菜

燕巢凤尾虾

原料:

活大虾500克 马铃薯200克 发菜5克 芹菜1棵 水发香菇25克 熟青豆15克

制作方法:

制法

马铃薯切丝下盐水浸泡后，用干淀粉和面粉拌匀。

虾去头壳治净，加调料，淀粉拌匀，马铃薯丝摆成燕窝状，下7成热油中炸至浅黄色。

芹菜放在盘中呈树枝状，“燕窝”放上方。发菜放根部。

虾在5成熟热油中划散。青豆、香菇煸炒后加调料和鸡汤烧开勾芡，倒入虾炒均，出锅装在燕窝内即成。

特点:

所属菜系：安徽菜

燕巢凤尾虾

原料:

活大虾500克 马铃薯200克 发菜5克 芹菜1棵 水发香菇25克 熟青豆15克

制作方法:

(1) 马铃薯切丝下盐水浸泡后，用干淀粉和面粉拌匀；(2) 虾去头、壳洗净，加调料、淀粉拌匀，马铃薯丝摆成燕窝状，下7成热油中炸至浅黄色，芹菜放盘中呈树枝状，“燕窝”放上方，发菜放根部。

(3) 虾在5成熟热油中划散，青豆、香菇煸炒后加调料和鸡汤烧开勾芡，倒入虾炒均，出锅装在燕窝内即成

特点:

所属菜系：浙江菜

燕窝四字菜

原料:

主料: 干燕20克。配料: 鸡脯肉200克, 菠菜叶200克, 生虾油25克。调料: 料酒15克, 精盐1克, 鸡蛋清6个, 玉米粉15克, 面粉5克, 鸡油2克, 食碱2.5克。

制作方法:

1.用刀将洗净的菠菜叶剁成末, 挤出绿汁于锅中, 上火烧开, 撇去浮沫, 备用。2.用刀片去鸡脯肉的皮和筋, 砸成鸡茸, 放入碗中, 加料酒、精盐、玉米粉面粉、鸡蛋清和1克鸡油, 搅拌成糊, 然后分成两份分别放置, 一份加入菜汁一份加入生虾油, 并分别搅拌均匀。3.将干燕菜放入大碗中, 注入温水浸泡30钟, 捞出后用镊子择去燕毛和变质部分, 用清水冲洗数遍后将燕菜撕成丝, 放入碗中, 注入500克开水, 加入食碱搅匀, 浸泡15分钟, 滗去碱水, 再注入开水冲洗三遍, 倒入漏勺控干水。4.在四个7寸盘中分别抹上一层鸡油, 用绿鸡茸糊在每个盘子中制成直径约4寸的圆形薄片, 上面撒满一层发好的燕菜。5.将粉红色鸡茸糊和剩余的绿鸡茸糊分别放入油纸中卷起。用粉红色鸡茸糊在燕菜上挤出“吉祥如意”四个字, 再用绿色鸡茸糊在字的下方挤成花边, 然后上屉蒸3至5分钟取出, 用小刀将燕窝四字菜起出圆盘, 待凉后放在冷菜上即成。

特点:

所属菜系: 满汉全席

燕窝炖雪梨

原料:

燕窝 120 克，雪梨 3 个，冰糖适量。

制作方法:

做法

- (1) 燕窝用清水泡浸，洗净，捡去羽毛、杂质。
- (2) 雪梨去皮、取梨肉并切小块。
- (3) 把全部材料放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖文火隔开水炖 3 小时，调味供用。

说明

本汤为滋阴润燥之甜汤。汤中燕窝性味甘平，有滋肺胃、益气阴、生津液、除虚热的作用，《本草从新》说它能“滋养肺阴、化痰止咳，补而能清，为调理虚损劳瘵之圣药”，《本草求真》认为其有“入肺生气，入肾滋水，入胃补中，俾其补不致燥，润不致滞”的作用。雪梨清润生津，冰糖益气和胃润肺。合而为汤，补而不燥，润而不腻，是调理虚劳羸弱之佳品。

注意

感冒发热及脾胃湿盛者不宜用本汤。

特点:

滋阴润燥，益气补中。阴虚燥热，肺燥干咳，或虚劳咳血，口燥咽干，潮热，或津枯气弱之噎膈，气喘等。

所属菜系：粤菜

燕窝鸽汤蛋

原料:

主料 鸽蛋10个，燕窝25克。调料 胡椒粉少许，盐6克，味精5克，鸡汤800克。

制作方法:

"(1) 先将鸽蛋洗干净，用清水煮熟，捞出后放入凉水中紧一下，剥去壳。

(2) 将燕窝洗干净后，用开水焖，再用清水洗一下。

(3) 将鸽蛋、燕窝放在汤碗里，冲上清鸡汤，加入胡椒粉、盐、味精即成。

特点:

色泽清亮，味道清淡，鲜美可口，别致高雅

所属菜系：其他

燕弃四大件

原料:

"燕弃万字金銀鴨塏：水發燕菜100克，白煮鴨1只約750克，瘦火腿100克，雞里脊100克,雞蛋清2個。

制作方法:

"燕弃万字金銀鴨塏：火腿切末，加蛋清調勻，剩余的火腿切片；白煮鴨拆去骨頭，切成閘方形塏，雞里脊去筋制茸，加蛋清、高湯、精鹽攪成雞料，攤在抹了油的盼子上划出“万”字，添入火腿末蒸8分鐘，剔去“万”字的其余部分。將鴨塏，火腿片相間排在碗內，加三套湯及調料蒸60分鐘，渾汁扣入鉢內“万”字擺在上面。燕菜治湏在“万”字周圍。三套湯燒開去沫注入鉢內即成。

燕弃壽字紅白鴨絲：鴨脯、板鴨脯切絲；雞里脊去筋制茸，取1/5加蛋蘆、調料攪拌成蘆料子，蒸10分鐘取出，切末加蛋清調均勻；其余加蛋清、三套湯和調料攪拌成雞料。燕菜治湏控水，撕成絲狀。將白雞料的4/5在盼內抹成10個梯形塏，并在紅、白絲間隔處放燕菜；其余雞料制成玢形，划出“壽”字，填入蘆料子上籠蒸10分鐘取出“壽”字放在間四周擺蒸好的蒸塏。三套湯燒開去入鉢內即成。

燕弃無字三鮮鴨絲：鴨脯切成絲；海參、荸薺切成丁；海米切末，毛豆焯水制茸，加蛋清調勻；鱈魚肉，肥肉膘制茸，加蛋清、高湯、調料攪成魚料，取1/4攤在抹了油的盼子划成玢形，划成“無”字，填入豆泥；其余加入海參，荸薺、海米拌勻，制成丸子，蘸勻脯絲，蒸10分鐘，將鴨絲丸放鉢體內。燕菜制湏撕成絲，擺在鴨絲丸上，“無”字放其上。三套湯燒開去沫注入鉢內即成。

燕弃疆字口蘑肥雞：雞里脊去筋与肥肉膘制茸，加蛋清，三套湯拌成雞料，口蘑一片為二焯水控干，香菇切末加蛋清調勻，燕菜治湏撕成絲。白煮雞拆去骨頭，撕碎加料酒，精鹽腌入味；將雞料的2/3攤在白煮雞塏上，余料攤在抹了油的盼內成玢形，划出“疆”字，填入香菇末，上籠蒸10分鐘，將蒸好的肥雞改成小象眼塏，再蒸8分鐘，扣入鉢；“疆”字放在雞塏上，口蘑燕菜擺四周，三套湯燒開去沫，注入鉢即成。

特点:

孔府菜是我國典型的官府菜。其做工精細，善于調味、講究盛器，烹調技法全面。在謙多技法中，尤其以燒、炒、煨、炸、扒見聞，其風味特色清淡鮮嫩，軟爛香醇，原汁原味。自制的“三套湯”，對孔府菜的鮮香味醇，有著重要的功力。

所屬菜系：孔府菜

燕麦芝麻糊----防止皮肤老化，维持头发乌黑亮丽

原料:

材料：黑芝麻粉5大匙，燕麦3大匙，枸杞10颗；调味料：黑砂糖1--2大匙

制作方法:

做法:

1.枸杞洗净备用。

2.黑芝麻粉放入碗中，加入5大匙热水调匀，再加入所有材料搅拌均匀，冲入热水至8分满，最后加入黑砂糖调味即可。

注意：宜选择速食燕麦制作较为方便，否则要先将燕麦煮熟再加入芝麻粉拌匀会比较麻烦。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此粥具有防止皮肤老化的作用，促进正常的新陈代谢功能，并能维持头发乌黑亮丽。

所属菜系：其它菜系

爆两样

原料:

熟猪肠100克, 猪肝100克, 黄瓜片30克, 胡萝卜片30克, 水发木耳10克, 油100克, 酱油25克, 醋15克, 料酒20克, 葱、姜、蒜片各2克, 盐2克, 味精5克, 鸡蛋液35克, 水淀粉50克, 香油5克。

制作方法:

(1) 肠斜切段。猪肝切片, 用水淀粉、鸡蛋液挂糊。(2) 碗中放酱油、醋、料酒、盐、味精、葱、姜、蒜、水淀粉对成汁。

(3) 锅放油烧六成热, 将猪肝滑散, 盛出。锅留底油, 倒入猪肝, 熟肠、黄瓜片、胡萝卜片、木耳炒匀, 烹入味汁, 颠炒, 淋香油即可。

特点:

鲜咸微酸, 软嫩适口。

所属菜系: 鲁菜

爆乌花

原料:

墨鱼肉500克，香菜15克，湿淀粉，木耳，姜末，青豆各5克，水发玉兰片25克，花生油60克。

制作方法:

(1) 将鱼肉切成花刀块，在开水中氽一下，花生油烧至六成热

(2) 投入葱，姜末，蒜后放入玉兰片，乌花，木耳，青豆，香菜，加料酒，白糖，精盐，用湿淀粉勾芡即可

特点:

所属菜系：淮阳菜

爆乌花

原料:

主料: 鲜墨鱼肉500克配料: 水发玉兰笋片25克、木耳、青豆、葱末、姜末、蒜末各5克、香菜15克、大蒜末3克调料: 绍酒5克、白糖、味精、胡椒粉各1克, 水淀粉5克, 花生油60克。

制作方法:

(1) 鲜墨鱼洗净, 切成荔枝花刀块焯水沥干; (2) 花生油烧至6成热, 投入葱末、姜末、蒜末煸香; 再放入乌花、玉兰片、木耳、青豆、香菜及调料勾芡, 装盘后撒上胡椒粉即成。

特点:

刀工精细, 脆嫩色白, 滋味鲜美。

所属菜系: 江苏菜

爆乌花

原料:

"鲜墨鱼肉 560 克,香菜 15 克,水发玉兰笋片 25 克,木耳、青豆、葱末、姜末、蒜末各 5 克.

制作方法:

1.鲜墨鱼洗净,切成荔枝花刀块焯水沥干; 2.花生油烧至 6 成热,投入葱末、姜末、蒜末煸香; 3.再放入乌花、玉兰片、木耳、青豆、香菜及调料勾芡,装盘后撒上胡椒粉即成。

特点:

所属菜系: 其他

爆乌花

原料:

墨鱼肉，香菜，淀粉，木耳，姜末，青豆

制作方法:

"特点：淮扬风味菜以乌贼鱼炒制而成,口味鲜嫩.

原料：墨鱼肉500克，香菜15克，湿淀粉，木耳，姜末，青豆各5克，

水发玉兰片25克，花生油60克。

烹饪方法：将鱼肉切成花刀块，在开水中氽一下，花生油烧至六成热

投入葱，姜末，蒜后放入玉兰片，乌花，木耳，青豆，香菜，加料酒，白糖，精盐，用湿淀粉勾芡即可。

特点:

"淮扬风味菜以乌贼鱼炒制而成,口味鲜嫩.

所属菜系：江浙菜

爆乌花

原料:

墨鱼肉500克，香菜15克，湿淀粉，木耳，姜末，青豆各5克，

制作方法:

"特点：淮扬风味菜以乌贼鱼炒制而成,口味鲜嫩

原料：墨鱼肉500克，香菜15克，湿淀粉，木耳，姜末，青豆各5克，

水发玉兰片25克，花生油60克。

烹饪方法：将鱼肉切成花刀块，在开水中氽一下，花生油烧至六成热

投入葱，姜末，蒜后放入玉兰片，乌花，木耳，青豆，香菜，加料酒，白糖，精盐，用湿淀粉勾芡即可。

特点:

"淮扬风味菜以乌贼鱼炒制而成,口味鲜嫩

所属菜系：其它菜系

爆乌花

原料:

鲜墨鱼肉560克、香菜15克、水发玉兰笋片25克、木耳、青豆、葱末、姜末、蒜末各5克

制作方法:

鲜墨鱼洗净，切成荔枝花刀块焯水沥干；花生油烧至6成热，投入葱末、姜末、蒜末煸香；再放入乌花、玉兰片、木耳、青豆、香菜及调料勾芡，装盘后撒上胡椒粉即成。

特点:

所属菜系：徽菜

爆人参鸡片

原料:

鲜人参15克，鸡脯肉200克，玉兰片25克，黄瓜25克，鸡蛋清1个，葱、姜、香菜梗、料酒、盐、鸡汤、猪油、香油、水淀粉、味精各适量。

制作方法:

制法：将鸡脯肉切成片；鲜人参洗净，切成0.5厘米厚的斜圆片、黄瓜切片；葱、姜切成丝；香菜梗切成长段。将鸡片放入碗内，加盐、水淀粉、鸡蛋清，搅拌使之和匀。锅置火上，放入足量猪油，烧至五成热时，下入鸡片，用筷子打散，炸至鸡片浮起，变色时捞出，控尽油。用盐、味精、鸡汤、料酒兑成汁，备用。另起锅，放少量猪油，烧至六成热时，下入葱丝、生姜丝、玉兰片、人参片煸炒，然后下入鸡片、黄瓜片、香菜梗，倒入兑好的汁，颠炒几下，淋上香油即成。

功效：大补元气。

用法：佐餐食用。

应用：适用于久病体虚之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

大补元气

所属菜系：其它菜系

爆人参鸡片

原料:

鲜人参15克，鸡脯肉200克，冬笋25克，黄瓜25克，鸡蛋清1个，精盐、料酒、葱、生姜、香菜梗、鸡汤、猪油、芝麻油、味精、水豆粉各适量

制作方法:

"【菜名】爆人参鸡片

【所属菜系】

【特点】大补元气。适用于气虚、身体衰弱等症。

【原料】

鲜人参15克，鸡脯肉200克，冬笋25克，黄瓜25克，鸡蛋清1个，精盐、料酒、葱、生姜、香菜梗、鸡汤、猪油、芝麻油、味精、水豆粉各适量。

【来源】民间方

【制作过程】

将鸡脯片切成5厘米、宽1.6厘米、厚0.16厘米的片；人参洗净，斜刀切成0.66厘米厚的小片；冬笋、黄瓜切片；葱、姜切丝；香菜梗切长段。将鸡片加盐、味精后拌匀，下入鸡蛋清、水豆粉拌匀。勺内放猪油，烧至五成热时，下入鸡片，用铁筷子划开，熟时捞出，控净油。

特点:

大补元气

所属菜系: 其它菜系

爆人参鸡片

原料:

鲜人参15克，鸡脯肉200克，冬笋25克，黄瓜25克，鸡蛋清1个，精盐、料酒、葱、生姜、香菜梗、鸡汤、猪油、芝麻油、味精、水豆粉各适量。【来源】民间方

制作方法:

1.将鸡脯片切成5厘米、宽1.6厘米、厚0.16厘米的片；人参洗净，斜刀切成0.66厘米厚的小片；冬笋、黄瓜切片；葱姜切丝；香菜梗切长段。2.将鸡片加盐、味精后拌匀，下入鸡蛋清、水豆粉拌匀。3.将勺内放猪油，烧至五成热时，下入鸡片，用铁筷子划开，熟时捞出，控净油。4.用精盐、味精、鸡汤、料酒对成汁水。5.将勺内放底油，烧至六成热时，下入葱丝、生姜丝、笋片、人参片煸炒，再下黄瓜片、香菜梗、鸡片，烹上汁水，颠翻几下，淋上明油即成。【用法】食用时可分餐佐食。感冒者禁食

特点:

大补元气。适用于气虚、身体衰弱等症。

所属菜系：其他

爆双脆

原料:

主料: 净鸭肫125克、净肚尖125克。 辅料: 绍酒10克、精盐1.5克、味精2.5克、大蒜头3瓣、肉清汤150克、虾油10克、湿淀粉15克、猪油500克（约耗75克）。

制作方法:

取厚实肚尖去皮，批掉细筋膜，剖十字花刀（刀深为4/5），鸭肫剔去皮，剖菊型花刀，均切成2.5厘米的块，分别用精盐0.5克、绍酒2.5克、捏匀加湿淀粉2.5克拌和。蒜头切碎盛入小碗，加精盐0.5克、绍酒5克、味精、湿淀粉10克及清汤调成芡汁待用）炒锅制中火上烧热，加猪油烧至六成热（约132℃）时，先将鸭肫划散，接着下肚尖约划7秒钟，倒入漏勺，沥去油，将肫、肚入原锅，倒入调好的芡汁迅速颠动炒锅，使芡汁包住肫、肚。淋猪油10克，出锅装盘即成，随带虾油上桌。

特点:

火候适宜，肫、肚两脆，蒜香浓郁，爽滑适口。

所属菜系: 浙江菜

爆四丁

原料:

主料: 鸡脯肉100克、浆虾仁125克、净鸡肫125克。辅料: 猪里脊肉100克。蛋清1个。姜末3克、大蒜头4瓣、湿淀粉28克, 葱末3克、精盐2.8克、味精4克、绍酒30克、甜面酱2克、酱油5克。

制作方法:

将鸡脯肉批成0.3厘米的大片, 用刀轻轻一排, 再切成1.3厘米见方的丁, 加蛋清半个、精盐0.5克、绍酒5克, 用手捏拌匀, 加湿淀粉5克上浆, 里脊肉用同样方法切丁上浆, 鸡肫剖菊花形, 切小块, 加盐0.5克。湿淀粉5克上浆, 蒜头用刀拍碎, 剁成泥。炒锅置中火上烧热, 滑锅后, 下猪油250克, 同时将蒜泥和绍酒5克、精盐0.3克、味精1克、湿淀粉3克调成汁, 待油四成热(约88℃)时, 将虾仁下锅划散至呈玉白色, 即倒入漏勺沥去油。将虾仁倒入锅, 即将调好的汁加少许水烹入锅中, 颠动炒锅, 淋少许猪油, 起锅装盘。将炒锅洗净烧热, 下猪油250克, 同时将蒜泥和绍酒5克、精盐0.5克、味精1克、湿淀粉5克调成汁, 待油四成热(约88℃)时, 下鸡丁划散成熟, 倒入漏勺沥去油, 再将鸡丁倒入原锅, 烹入调好的芡汁, 翻锅, 淋上少许猪油, 装入另一只同样大小的盘中。炒锅再洗净, 滑油后下猪油250克, 同时调好汁芡, 待油温六成热(约132℃)时, 下鸡肫划散, 成熟后倒出沥油。原锅留油少许, 放入鸡肫, 倒入调好的芡汁, 颠翻炒锅, 淋上猪油少许, 起锅装盘。锅洗净置中火上, 滑油后, 下猪油250克, 六成热(约132℃)时, 下里脊丁, 划散成熟后倒入漏勺沥去油。原锅留油少许, 下葱、姜末, 放入甜面酱, 煸炒透, 加酱油5克、味精1克、绍酒5克、放入肉丁颠翻炒锅, 使酱汁紧包肉丁, 淋上猪油少许装第四只盘, 四菜按操作顺序及时上桌即成。

特点:

菜四样, 四种原料, 分盘上桌, 色味多样, 松脆、鲜嫩、味醇、葱香, 各具特色。

所属菜系: 浙江菜

爆墨鱼卷

原料:

净墨鱼300克。猪油500克（实耗油75克）、湿淀粉50克、精盐2.5克、味精2.5克、绍酒2.5克、虾油1小碟、清汤50克、大蒜头5克。

制作方法:

将墨鱼放在砧板上，用刀轻轻修齐边沿，从墨鱼的里层下刀，先剖反斜刀，再将墨鱼换角度剖直刀，刀距约0.5厘米，刀深为肉厚的3/4，然后切成5厘米长2.5厘米宽的长方块，放入碗内加精盐1.5克，再加湿淀粉30克上浆拌匀。大蒜头拍碎成泥，放入碗内加绍酒，味精和盐1克，湿淀粉20克调成芡汁待用。炒锅置火上烧热，放入猪油至六成热（约132℃）时，下入墨鱼，用筷子划散约10秒钟，倒入漏勺沥去油，将墨鱼倒入原锅，随即在芡碗里加上清汤搅匀，淋浇入锅，翻动几下，淋上猪油10克，即出锅装盘，上桌随带虾油一小碟。

特点:

刀工讲究，大小均匀，形似麦穗，色泽洁白，松嫩爽口，蒜香浓郁。

所属菜系：浙江菜

爆墨鱼花

原料:

净墨鱼肉400克。精盐5克、味精3克、胡椒粉1克、姜末3克、绍酒15克、蒜末5克、葱末2克、湿淀粉15克、熟猪油1000克（实耗油100克）。

制作方法:

将墨鱼肉剖上麦花刀，再切成长5厘米、宽2.5厘米的长方块取小碗一只，放入精盐、绍酒、胡椒粉、味精、白汤和湿淀粉，调成芡汁。将墨鱼入沸水一氽捞出，然后，取炒锅置灶上，添熟猪油烧至七成热（约175℃）时，将墨鱼油爆，然后取出沥油，原锅留底油下入蒜末、葱末、姜末煸出香味倒进墨鱼，烹入芡汁，快速翻炒卤汁紧包墨鱼即成。

特点:

色泽洁白，脆嫩爽口，鲜香味美。

所属菜系：浙江菜

爆氽

原料:

净青鱼肉500克，笋片25克、水发冬菇15克。鸡清汤450克，绍酒25克、酱油15克、豆油450克（实耗油75克）、葱姜各10克、精盐2克、味精1.5克。

制作方法:

将青鱼段斜片成1.5厘米的鱼块。用绍酒、酱油浸渍5分钟。炒锅置旺火上，放入豆油，烧至八成热(约200℃)时，放入鱼块炸至深黄色时捞出。另取锅上火，加入鸡清汤，投入爆鱼块、笋片、水发冬菇、绍酒、葱姜，烧5分钟，再放入精盐、味精即成。

特点:

鱼块鲜嫩，酥香，汤汁浓厚，鲜肥，佐酒下饭兼优，尤宜老入食用。

所属菜系：江苏菜

爆炒‘大肠’

原料:

主料: 生面筋200克。辅料: 香菇15克, 白萝卜50克, 红萝卜10克。调料: 生姜5克, 味精5克; 精盐4克, 花生油500克(耗50克)

制作方法:

爆炒大肠是一道以面粉为主料的素菜: 造型逼真。此菜具有攻邪而伤正的特点, 可治疗肺热痰水、气喘常咳、失音、呕吐等病症。常食可收使胃补脾之功。

主料: 生面筋200克。辅料: 香菇15克, 白萝卜50克, 红萝卜10克。调料: 生姜5克, 味精5克; 精盐4克, 花生油500克(耗50克)。

做法:

(1)面筋洗净, 分别裹在小竹筷上。白、红萝卜洗净, 均切薄片。生姜洗净拍碎; 香菇洗净, 切丝。

(2)炒锅上火, 加清水烧开, 面筋煮沸, 捞出, 抽去小竹筷, 面筋切成1.5厘米段, 下开水锅中用小火煮30分钟左右至发硬, 即成“大肠”。

(3)炒锅置旺火上, 下花生油烧至七成热, 白、红萝卜片均下锅稍炸捞起, 沥干油。

(4)锅留底油10克, 投入生姜煸炒出香味, 下香菇丝炒熟, 加入面筋、红萝卜、白萝卜、精盐、味精翻炒入味, 起锅即成, 特点脆嫩鲜美, 食之似肉

特点:

脆嫩鲜美, 食之似肉

所属菜系: 其它菜系

爆炒墨鱼花

原料:

主料: 净墨鱼250克。配料: 葱白、蒜片、料酒、高汤、湿淀粉、精盐、猪油、植物油适量。

制作方法:

"①将墨鱼洗净，打十字花，切成1.33厘米的方块，在开水中氽一下。将料酒、高汤、湿淀粉、精盐放入碗中调成汁。将锅置火上，注入植物油，烧至九成热，加入墨鱼，爆炒片刻，

倒入漏勺中控油。②将留有底油的锅置火上，投入葱、蒜，煸炒出香味，再加入墨鱼块同煸炒，加入调汁

特点:

养血去瘀。适于胃并妇女月经不调、血虚者食用。

所属菜系: 其他

爆炒腰花

原料:

"猪腰400克,木耳10克,冬笋片25克,油75克,酱油10克,葱5克,姜汁5克,料酒8克,味精3克,蒜片5克,汤,淀粉各适量

制作方法:

"(1) 猪腰中间片开去腰臊,剖麦穗花刀,再切成块, (2) 木耳洗净,冬笋切成略小于腰花的片, (3) 碗中放入汤,酱油,料酒,姜汁,味精,蒜片,淀粉对成芡汁, (4) 先将腰花木耳分别用开水焯后控水 (5) 炒久上火放油烧至7-8成热,投入浆好的腰花,稍滑迅速控油,勺留底油,下入葱花,煸香,下腰花,木耳,冬笋,倒芡汁旺火急炒,淋明油出久即可,

特点:

"形似麦穗,色泽红润油亮,脆嫩爽口.

所属菜系: 川菜

爆炒腰花

原料:

" 猪腰400克,木耳10克,冬笋片25克,油75克,酱油10克,葱5克,姜汁5克,料酒8克,味精3克,蒜片5克,汤,淀粉各适量

制作方法:

【制作过程】

(1)猪腰中间片开去腰臊,剖麦穗花刀,再切成块,(2)木耳洗净,冬笋切成略小于腰花的片,(3)碗中放入汤,酱油,料酒,姜汁,味精,蒜片,淀粉对成芡汁,(4)先将腰花木耳分别用开水焯后控水(5)炒久上火放油烧至7-8成热,投入浆好的腰花,稍滑迅速控油,勺留底油,下入葱花,煸香,下腰花,木耳,冬笋,倒芡汁旺火急炒,淋明油出久即可,

特点:

" 形似麦穗,色泽红润油亮,脆嫩爽口.

所属菜系: 川菜

爆炒腰花

原料:

猪腰子200克。冬笋片、水发木耳各50克。酱油10克、精盐3克、味精1克、绍酒20克、湿粉15克。

制作方法:

将腰子洗净，一剖两片，批去腰臊，剖成麦穗花刀，切成宽2厘米、长5厘米的条，加酱油入味，用湿淀粉拌匀待用。笋片、木耳用沸水锅焯一下，酱油、精盐、味精、绍酒、清汤、湿淀粉调成芡汁。炒锅内加入花生油，置旺火上烧至九成热（约225℃）时，将腰花入油滑至卷缩成麦穗状迅速捞出，炒锅内留少量油，烧至六成热（约150℃）时，将蒜片、葱末放入煸炒，烹入醋、绍酒，加入冬笋片、木耳略炒，倒入芡汁，然后将腰花投入，迅速颠翻，淋上鸡油出锅即成。

特点:

腰花鲜嫩，造形美观，味道醇厚，滑润不腻。

所属菜系：鲁菜

爆炒虾仁

原料:

虾仁300克，油1000克，料酒20克，醋10克，盐、味精、葱花适量，鸡蛋、水淀粉25克，面少许，香油10克，黄瓜80克，汤200克。

制作方法:

①虾仁里，加鸡蛋、淀粉、面，入味挂糊；黄瓜切丁。②油五成熟时，将虾仁炒一下，倒出。原锅炒葱，烹料酒，加调料，倒入虾、黄瓜丁，淋香油，出锅。

特点:

所属菜系：其他

爆炒虾仁

原料:

虾仁600克, 青豆150克, 豆油750克(实耗75克), 芝麻油10克, 辣椒面5克, 辣椒酱10克, 鸡汤10毫升, 料酒10克, 精盐6克, 白糖5克, 蛋清1个, 胡椒面1克, 大葱2克, 味精5克, 生姜2克, 淀粉25克

制作方法:

1、虾仁用清水冲洗干净, 捞出, 控干, 放入瓷盆内, 加入蛋清、5克料酒、2克盐、0.5克胡椒面、5克辣椒面、2.5克味精、10克淀粉、25克豆油, 搅拌均匀同, 腌渍20分钟 2、大葱去皮, 洗净, 剁碎; 鲜姜去皮, 洗净, 切片 3、将鸡汤、5克料酒、4克盐、糖、0.5克胡椒面、2.5克味精、5克淀粉搅拌均匀, 配成粉芡汁 4、再将豆油倒入锅内, 烧至五成热时, 放入虾仁, 炸熟后, 捞出, 控油, 待用 5、炒锅留底油25克, 烧热, 放入葱末、姜末、青豆、辣椒酱, 煸炒均匀投入虾仁, 倒入芡汁, 翻炒几下, 淋入芝麻油, 出锅, 入盘, 即

特点:

红白相间, 虾肉嫩辣, 清爽利口

所属菜系: 韩国

爆炒鳝片

原料:

鳝鱼（600克）、鸡蛋白（2只）、大蒜头（6瓣）、胡椒粉（5克）、黄酒（5克）、白糖（少许）、盐（少许）、菱粉（50克）、麻油（少许）、清汤（少许）、

制作方法:

一、将鳝鱼平放在砧板上，用竹签沿肚皮划开二片，去背骨，去皮，去尾，用洁净布揩干，不要用水洗，以免影响鲜味，然后切成荷叶片。二、开旺火热猪油（700克）锅，将鳝鱼片放下去脆，倒出，滤去油。三、在锅内另加少许猪油烧热，将大蒜头拍碎，倒入锅内炒香，加清汤、菱粉、盐、勾好芡，再将鲜片倒入略炒，浇上麻油，撒上胡椒粉即好。

特点:

(福建菜)

所属菜系: 闽菜

爆煎鲤鱼

原料:

主料 鲜鲤鱼（约75克）1条。辅料 葱花、姜末少许，胡椒粉少许，酱油2大匙，花生油8大匙，醋1大匙，盐1大匙。

制作方法:

1、鱼洗净，劈为两半，再横切成数块，放在碗中，加盐，胡椒粉拌匀，腌2小时。2、花生油下锅烧沸，先将鱼爆煎至熟，将葱花、姜末、酱油、醋调入，翻煎2分钟，盛盘上桌。

特点:

所属菜系：东北菜

爆牛肉

原料:

主料牛里脊肉250克。调料香油500克(实耗约60克),湿淀粉25克,蒜6克,蒜末3克,料酒少许,酱油60克,醋少许,葱斜段20克,姜末2克。

制作方法:

(1) 将牛里脊肉上筋膜剥除掉,切成3厘米长的薄片,加入酱油(30克)、湿淀粉、清水(30~35克)拌匀,把青蒜切成3厘米长的长段。(2) 炒勺内倒入香油,在旺火上烧到冒烟,倾入拌好的肉片,爆15~20秒钟后倒入漏勺里沥出油。(3) 炒勺再放回旺火上,加入香油(30克)烧热,再加上葱斜段、姜末、蒜末,急炒成黄色。(4) 再将爆好的肉片倒入,随即放入料酒、酱油、醋、水(少许),再炒15~20秒钟,撒上青蒜段即成。

特点:

色泽鲜亮,肉片松散,软嫩清香,爽口不腻。

所属菜系: 其他

爆糟排骨

原料:

猪大排骨（500克）、红糟（75克）、鸡蛋白（2只）、葱末（少许）、大蒜头（5瓣）、白糖（30克）、盐（少许）、菱粉（45克）、麻油（20克）

制作方法:

一、将排骨切成条形块；糖、盐和红糟调在小碗里，将排骨放入拌一拌，再放在用蛋白、菱粉调和糊内拌一拌。二、开温火热猪油（500克）锅，将排骨放入炸约三分钟，倒出滤去油。三、将大蒜头用刀拍碎，放在油锅里炒出香味后，加麻油和葱。再将排骨放入，一起颠炒几下即好。

特点:

色红，有糟香味。（福建菜）

所属菜系：闽菜

爆素鳝丝

原料:

主料: 水发冬菇200克。 辅料: 青碗豆25克、面粉50克。菜油750克(实耗100克)、湿淀粉50克、胡椒粉0.5克、料酒5克、酱油25克、醋15克、精盐1克、味精2克、芝麻油10克, 白糖50克。

制作方法:

冬菇去蒂洗净, 用剪刀旋剪成丝(丝长10厘米左右), 清水漂洗, 挤去水分, 装入碗内, 加精盐和味精1克, 湿淀粉40克搅匀, 再加面粉拌和。炒锅置中火上烧热, 下菜油至五成热(约125℃)时, 把挂糊的冬菇丝分散入锅炸至结壳, 即用漏勺捞出。待油温回升至六成热(约150℃)时, 再入锅炸一次, 待其呈金黄色时倒入漏勺沥去油, 即成“素鳝丝”。原锅置中火上, 倒入碗豆略煸, 加水75克和料酒、酱油、白糖、醋, 待汤沸后放入味精1克, 用粉面勾芡, 即将素鳝丝倒入, 颠锅装盘, 撒上胡椒粉, 淋上芝麻油即成。

特点:

“鳝丝”形可乱真, 食之酥香, 酸甜可口。

所属菜系: 浙江菜

爆羊肉

原料:

半肥瘦羊肉（八两）、姜（半两）、干葱头（一两）、京葱（四两）、酒（两汤匙）、麻油、胡椒粉（各 1 / 4 茶匙）、清水（1 / 3 杯）、

制作方法:

一、羊肉洗净，放入滚水中煮五分钟盛起，横切大薄片。二、姜、干葱洗净切片，京葱切段。姜片及调味料，放入着肉爆炒片刻，赞酒，加盖清水及胡椒粉拌匀，加盖以中火煮约八分钟，下芡汁料、麻油及京葱兜匀即可上碟。

特点:

无汤汁、味嫩而香。(京菜)

所属菜系: 其他

爆腰花

原料:

鲜猪腰250克，水发木耳30克，青蒜10克，酱油15克，料酒15克，葱、姜各5克，高汤50克，水淀粉25克，香油2克，清油500（实耗约75克），盐、味精、醋各适量。

制作方法:

(1)将腰子一破两半，片去腰臊，剖麦穗花刀，改为三角刀块，葱、姜切丝，青蒜洗净切段。(2)碗中放葱姜丝、酱油、料酒、盐、味精、醋、水淀粉、香油及高汤对成芡汁。(3)将腰花用开水焯去血水，捞出控净水。锅放油烧至八成热，将腰花爆炸，捞出控油。(4)锅留底油，倒入腰花，下入木耳、青蒜段翻炒，烹入汁芡速炒，待汁裹住腰花上时淋香油即可。

特点:

色泽美观，鲜香脆爽。

所属菜系：鲁菜

爆鱼丁

原料:

偏口鱼750克。青蒜50克、葱片100克、冬笋50克。绍酒15克、精盐5克、鸡蛋清15克、淀粉50克、花生油150克、芝麻油10克、清汤100克。

制作方法:

偏口鱼肉洗净，切成1厘米见方的丁放入碗内，加进绍酒、精盐、鸡蛋清、湿淀粉抓匀入味。清汤、精盐、湿淀粉对成芡汁待用。炒锅内放入花生油，旺火烧至六成热（约150℃），将鱼丁放入油内，迅速用筷子划开，至八成熟时，捞出沥油。炒锅内留少量油，用中火烧至六成热（约150℃）时，加入葱片、蒜片、冬笋、青蒜略炒，加入鱼丁绍酒、倒入对好的芡汁。迅速颠翻，淋上芝麻油，盛入盘内即成。

特点:

色白滑嫩，柔软鲜爽，汪油包汁。

所属菜系：鲁菜

“爸爸汤”

原料:

水芹菜200克、鲫鱼1条（约1斤）、姜少许 制香附5克、香砂仁5克、淮山3克、枳棋子3克。

制作方法:

制作：鱼刨净去内脏后洗净，用生油起锅，煎至微黄约八分熟后待用。芹菜及各种药材先用十碗水煮沸20分钟后，加入鲫鱼同煲约2小时即可。若无水芹菜，单用鲫鱼也可，且口味视个人适量调味。

特点:

嗜饮啤酒者，除了长出一个“啤酒肚”外，由于腹部长年受寒气所侵，也间接造成了脾胃受湿。在我国香港等地有一种用中药配制而成的“爸爸汤”堪称啤酒肚的克星，该汤不仅能去小腹寒气，消除腹部脂肪，还有暖中除寒和减肥的作用。

所属菜系：粤菜

片皮挂炉鸭

原料:

主料 毛鸭1只(重约2公斤为宜)。调料 麦芽糖10克, 湿淀粉7克, 五香粉少许, 盐10克。

制作方法:

"(1) 将鸭宰杀退毛后, 从翅膀下开一小刀口, 掏出内脏, 洗干净后, 把盐水注入腹内去其血泡。然后再浇灌鸭身上, 使皮收紧。(2) 用竹片在鸭腹内两旁撑开, 将盐、五香粉放入鸭内。(3) 把麦芽糖, 湿淀粉放在一起, 搅拌均匀成稀浆, 涂抹鸭身, 然后将鸭晾干。如时间急促, 可将鸭吊在热的地方烤干。(4) 由鸭腿伸下叉子, 直至颈项, 将头叉住。用旺火先烤鸭的颈部和臀部, 待烤成金黄色时, 再烤鸭身, 至全部烤成红色即成

特点:

名曰一鸭三味, 宴客别具风格, 金红皮香酥脆, 虾片边镶边更美。

所属菜系: 川菜

牛乳粥

原料:

鲜牛奶250毫升，粳米60克，白糖适量。

制作方法:

制法：粳米煮粥，粥熟加入白糖、牛奶，烧沸即可。

功效：补虚润脏。

用法：每日1次服食，常用。

应用：适用于病后体弱者；一般中老年人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补虚润脏

所属菜系：其它菜系

牛乳粥

原料:

鲜牛奶四两（或脱脂奶粉五钱）、粳米一两、蜂蜜二两、清水二斤

制作方法:

将粳米淘洗干净，下锅加清水上火烧开，熬煮成粥，冲入新鲜牛奶（或干奶粉水调冲入），再煮，并调入蜂蜜。功用：补虚损，益肺胃，润肌肤，生津止渴，润肠通便。

特点:

"口感润滑,鲜咸适口,约喝越香.

所属菜系：浙江菜

牛奶

原料:

制作方法:

牛奶是一种优质食品，为完全蛋白质食品，含人体所需的全部氨基酸，尤其是植物蛋白所缺乏的蛋氨酸和赖氨酸含量极为丰富。牛奶蛋白质消化吸收率可达97%左右，生物价值高于一般肉类食物。据测定，每100毫升牛奶中含蛋白质2.7--3.7克，脂肪3--5克，乳糖4.5--克，各类矿物质0.6-0.75克，产生热量276千焦，可见，常饮牛奶有利于提高体质。牛奶中还含有一种能降低血中胆固醇的物质----乳清酸，同时，牛奶中所含钙质和胆碱，可减少胆固醇的吸收，故对动脉硬化、冠心病有一定防治作用。牛奶中含的钙和钾有防止血压升高的作用。牛奶中所含碳水化合物为乳糖，有调节胃酸、促进胃肠蠕动和消化腺分泌的作用，可增强消化功能。另外，牛奶中所含钙、磷等多种无机盐、维生素（a、b、c）及不少微量元素，具有益智和催眠作用。所以，常饮牛奶可强身健体，益寿延年。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系：其它菜系

牛奶强身饮料

原料:

牛奶150克，苹果1个，胡萝卜1根，砂糖30克。

制作方法:

制法：将胡萝卜、苹果洗净，切成小薄片，同白砂糖一起放入果汁机内，再下牛奶，也可以加入少许精盐，搅拌均匀制成果汁即可饮用。

功效：补益气血，容颜红润。

用法：随意饮用。

应用：气血虚引起的面色萎面，皱纹多者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益气血，容颜红润

所属菜系：其它菜系

牛奶炖鸡治便秘

原料:

鸡，牛奶，水，姜

制作方法:

"[关键词]便秘食疗

鸡去毛洗净，拿掉内脏，切开后放入大型砂锅内，加水、姜及牛奶，置火上炖3小时左右，即可食用。适用于虚劳瘦弱、胃呆纳少、泄泻下立消渴水肿、小便频数、大便燥结等病症。

特点:

适用于虚劳瘦弱、胃呆纳少、泄泻下立消渴水肿、小便频数、大便燥结等病症

所属菜系: 其它菜系

牛奶鹌鹑蛋

原料:

牛奶250克，鹌鹑蛋1个。

制作方法:

制法：牛奶煮沸，打入鹌鹑蛋再沸即成。

功效：补脾益胃，健脑益智。

用法：每日早晨空腹服1次，连续服。

应用：适用于智力、记忆力减退者及老年性痴呆症患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脾益胃，健脑益智。

所属菜系：其它菜系

牛尾汤

原料:

牛尾750克，罐头竹笋250克，松蘑75克，豌豆100克，热鸡汤1500毫升，花生油25克，精盐10克，胡椒面4克，味精2克，干辣椒2个，料酒50克，葱头50克，芝麻15克（焙好），大料3颗

制作方法:

1、将松蘑水发后洗净，切成3毫米厚的伞形片；干辣椒洗净，去蒂根，去籽；葱头去头洗净，切成1.5厘米见方的丁；罐头竹笋也切成与葱头同样大小的丁 2、将牛尾去净污物，洗净，剁成段，放入开水锅内，烫出血沫，捞出，洗净，再放入锅内净水，入牛尾，烧开，撇去浮沫，加大料、干辣椒及胡椒粉，煮4个小时后，中间撇两次浮油和浮沫，待牛尾段熟后，捞出，洗净 3、煮锅净后放入热鸡汤，烧滚沸后，放入牛尾段，保温 4、焖锅内放花生油，烧五成热，投入葱头丁，炒至断生，放入桦蘑片、竹笋片，稍煸炒后，把煮牛尾汤过罗后，倒入焖锅里，烧开，加豌豆粒，料酒、精盐、白胡椒粉和味精，调好口味，放入牛尾和热鸡汤，烧开 5、食用时，分别盛入六个碗内，第碗各放1/6的牛尾段，每碗撒匀芝麻，即可

特点:

配料鲜嫩，汤清透亮，醇美芳香

所属菜系：韩国

牛展汤

原料:

牛展600克，党参50克，北芪30克，杞子一汤匙，姜2片，盐、酱油适量。

制作方法:

【制作】

牛展洗净放滚水中煮五分钟后盛起，滴干水，煲中加适量水，把各原料放开水滚十分钟后改慢火煲三小时，下适量盐、生抽调味即成。

特点:

这道汤补气健脾，味道鲜，富有营养，特别对脾胃虚弱、体虚无力者有很好的滋补功能，但患高血压的病人不宜进食。

所属菜系：粤菜

牛杂碎汤

原料:

牛下水1000克（心、肝、肺、肚），牛头肉1000克，牛脚1000克，大葱200克，牛骨头2000克，辣椒面10克，胡椒面4克，精盐20克

制作方法:

1、将牛心、牛肝、年肺、牛肚去筋膜污物，用盐醋碱水洗净，浸泡半天后，捞出，冲洗多次，使其无杂质，无粪味 2、再将牛头肉、牛脚剔净小毛后，将净牛骨洗净，砸断 3、大煮锅内，放入牛下水、牛头肉、牛脚、牛骨头，加6倍的清水，用旺火烧开，改用小火焖，撇去沫子 4、待肉焖熟后，捞出，趁热从骨头上剔下肉，切成小块，将骨头仍放进锅内去熬煮6个小时，熬至成浓汤 5、大葱去皮，洗净，剁成碎末，与辣椒面、胡椒面、盐搅拌均匀，装在每个小碟内，待用 6、食用时，先将杂碎肉切碎后，放入碗中，再浇上热浓汤，根据个人口味爱好，加上各种调料，即可

特点:

味道鲜美，杂碎烂软，汤浓郁美

所属菜系：韩国

牛筋煲

原料:

"牛筋,100克,火腿片,红枣六粒去核甘笋、姜少量上汤、蚝油、生抽、糖、盐、酒备适量,生粉、老抽、麻油、古月粉少许

制作方法:

"①牛筋用慢火炸透捞出,浸入清水少时,然后用滚水提透待用; ②下油三汤匙,爆香姜,放调味、牛筋、红枣、甘笋煮开,再加入火腿慢火煮十分钟,勾薄芡。原煲上桌。

特点:

闽菜

所属菜系: 闽菜

牛肉

原料:

制作方法:

牛肉为牛科动物黄牛或水牛肉。味甘性温。具有补脾益胃，调补气血，强盘健骨，延年益寿的功能。

现代研究表明，牛肉营养丰富。据测定，每100克牛肉中含蛋白质20.1克，脂肪10.2克，水分68.6克，尚有钙、磷、铁，维生素a，以及12种氨基酸。牛肉具有高蛋白质、低胆固醇、高维生素的特点，很适宜肥胖者及糖尿并血管硬化、高血压、冠心病病人食用。一般人常食牛肉可防病健身，延年益寿。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系: 其它菜系

牛肉丁豆腐

原料:

豆腐250克，牛肉50克，花生油50克，鸡蛋清1个，料酒15克，白糖10克，酱油25克，盐2克，大酱10克，大葱10克，味精2克，生姜5克，淀粉10克

制作方法:

1、将豆腐冲净，切成2厘米见方的丁，倒入开水锅中焯一下，捞出，控干 2、牛肉洗净，去筋膜，切成5毫米见方的丁，放入盆内，加蛋清、盐、味精和淀粉，抓匀 3、大葱去皮，洗净，切成2厘米长的段；生姜去皮，洗净，切碎末，待用 4、炒勺炒热，放入25克花生油，烧五成热时，放入牛肉丁，稍煸后倒出，待用 5、将余下25克花生油倒入炒勺内，烧热，放入葱段、姜末、大酱，煸炒几下，再放入豆腐丁牛肉丁，炒匀后，放入水淀粉勾芡，即可

特点:

色泽金黄，牛肉醇香，豆腐嫩软

所属菜系：韩国

牛肉串烧

原料:

牛肉250克，洋葱半个，青、红、黄椒各半个，竹签4支。腌料：牛油1汤匙，白酒选題，蒜末35克，黑胡椒20克，姜末20克，盐20克，混合香草20克，柠檬汁10克。

制作方法:

1. 将牛肉，青、红、黄椒及洋葱各切成正方形（大小相近） 2. 牛肉用腌料腌约10分钟，然后加入其他材料，再一起腌5分钟。 3. 用竹签将材料按次序重复串好，平放在碟上。 4. 放入串烧，用低火预热7分钟，然后高火烤局7分钟，取出反转，再烤局7分钟，即可供食。

特点:

所属菜系：浙江菜

牛肉丸

原料:

牛腿包肉、

制作方法:

"名小食。来源于客家菜。早期卖牛肉丸的小贩大部分是客家人，他们挑着小担在汕头市挨街串巷叫卖。尤其晚上，在韩堤路八角亭至公园后面的韩江一带，常有穿梭小舟，船头挂着一盏小灯，专为停驳在那里的客家货船供卖夜宵，专卖牛肉丸汤。20世纪40年代的新兴街一带饮食摊档甚多，以罗锦章制作的牛肉丸具有特色而闻名。以后又有外马路大香山牛肉丸和镇邦街牛肉丸，各小食摊档均有经营。

选用新鲜的牛腿包肉作料，去筋后切成块，放在大砧板上，用特制的方形锤刀两把（重量3公斤左右），上下不停地用力把牛腿肉槌成肉浆，加入少量雪粉、精盐、上等鱼露和味精，继续再槌15分钟，随后用大钵盛装，加入方鱼末、白肉粒和味精，拌匀，用手使劲搅挞，至肉浆粘手不掉下为止，然后用手抓肉浆，握紧拳挤成丸，用羹匙掏进温水盆里，再用慢火煮丸约8分钟，捞起牛肉丸。食时用原汤和牛肉丸下锅煮至初沸（煮时水不能太沸，否则牛肉丸不爽滑），加入适量味精、芝麻油、胡椒粉和芹菜粒，配上沙茶酱或辣椒酱佐食。

特点:

雪粉、精盐、上等鱼露和味精、方鱼末、白肉粒和味精、

所属菜系: 小吃

牛肉丸子汤

原料:

牛腿肉750克，鸡蛋150克，葱头400克，胡萝卜300克，土豆500克，豌豆50克，鸡油400克，精盐15克，牛肉清汤2。5公斤，香叶半片，干辣椒1个。胡椒粉、味精各适量。

制作方法:

1. 将牛肉洗净，切成块，100克葱头去皮，和牛肉入在一起用绞刀绞两遍，再用刀剁一遍，放入盆内，加入5克精盐，50克鸡油、胡椒粉、味精、鸡蛋搅拌均匀，加水150毫升，随倒随搅，和成肉泥。2. 向汤锅内放水烧开，用于把肉馅挤成20个丸子，放入开水锅内，烧一个开，丸子漂起，把原汤滗出，将丸子放入冷水里洗去浮沫，调入漏勺内，控净水。3. 把胡萝卜、葱头去皮，洗净，切成小方丁，将土豆去皮，洗净，切成40块。4. 往锅内放入200克鸡油，烧至五成热。先把胡萝卜丁葱头丁放入，随之放入香叶，胡椒粉、干辣椒，用半炒半焖的方法，将蔬菜焖到成熟，放入牛肉汤、味精、精盐，调好口味，把土豆放入汤锅煮到九成熟把丸子放入，烧两个开，改微火稍煮，起锅装盆。5. 食用时，分10客，每份放豌豆5克，牛肉丸子12个和汤，即可。

特点:

汤味浓厚，丸子嫩香，咸香爽口。

所属菜系：法国名菜

牛肉丸汤

原料:

牛里脊肉250克，黄瓜片50克，鸡蛋清50克，豌豆苗叶5克，芝麻油25克，淀粉40克，料酒15克，味精5克，酱油一0克，辣椒油1克，芝麻10克（焙好），牛肉清汤1公斤，大葱末10克，生姜末5克。

制作方法:

1、将牛里脊片去筋，用刀剁成细馅，放入瓷盆中，加入酱油及适量的清水、精盐，用筷子向一个方向搅至肉馅成粘稠状，再加入鸡蛋清、淀粉、葱末、姜末、芝麻油搅拌均匀 2、将汤勺上火，加入清水，烧开后，把汤勺端离火口，用手将肉馅挤成小丸子，下入汤勺中，再将汤勺上火，用文火把小丸子煮熟，捞出后，倒掉汤 3、再将汤勺坐上火，加入牛肉清汤、料酒、味精、酱油、精盐和小丸子，烧开后撇去浮沫，撒入辣椒油，加入黄瓜片、豌豆苗叶，盛入汤碗，撒上焙好的芝麻，即可

特点:

汤鲜味美，肉嫩醇香，咸辣适口

所属菜系：韩国

牛肉末焖粉皮

原料:

牛肉200克，粉皮2张，植物油25克，生姜5克，青蒜10克，麻油、料酒少许，精盐、味精、酱油各适量。

制作方法:

"做法：1.将牛肉切成细末，将粉皮切成象眼块，生姜切末，青蒜切末。

2.将植物油倒入锅内，待油烧热时，把牛肉末、生姜末下锅煸炒，再加入料酒、精盐、酱油和适量水。把牛肉末烩入味，然后加入粉皮，烧开，最后加青蒜末、味精、麻油即成。

特点:

所属菜系：其它菜系

牛肉汤

原料:

牛肉汤水1500毫升，牛臀尖250克（或牛颈肉），大葱30克，大蒜2瓣，豆油40克，蘑菇4朵，辣大酱8克，酱油30克，精盐15克，料酒15克，黑胡椒粉2.5克，芝麻油8克

制作方法:

1、先制出牛肉汤汁：把45克酱油和16克芝麻油倒入瓷盆中，再加入8克大酱和4克辣椒油，接着放入10克大蒜泥茸，3克盐和24克，再加入1200毫升清水，搅拌均匀，制成牛肉汤汁 2、再把牛臀尖洗净，去筋膜，切小丁；大葱去皮，洗净，切成5厘米长的条，然后，再直着切；大蒜去皮，拍碎末；待用 3、旺火烧热炒锅，放入豆油，烧五成热时，放入牛肉丁，炒至略一黄褐色，加上大葱、生姜末、水发蘑菇末，翻炒2分钟，再加入辣大酱，制好的牛肉汤汁料，酱油以及精盐、料酒，烧开后搅拌均匀，改小火，煨焖10分钟，调好口味，放黑胡椒粉。倒入芝麻油，稍搅，即可出锅，分倒在每个小碗里，把牛肉丁和汤料盛均匀。 4、食用时，配一张绿豆饼豆食，即可

特点:

口味香辣，牛肉细腻，汤汁可口

所属菜系：韩国

牛肉汤

原料:

牛肉两斤，花椒、大料5克，制成调味袋，葱段、姜块25克，精盐、味精、麻油、黄酒、香菜末各适量。

制作方法:

①牛肉洗净，切成方块。②锅内倒入开水，把牛肉整块入锅，烧开后撇去浮沫，加入花椒大料袋、葱姜、黄酒，盖上锅盖，慢火加盐炖1小时后，再放其他调味炖2.5小时即酥烂。拣出葱、姜、花椒大料袋，加味精、麻油，出锅，撒上香菜末即可。

特点:

所属菜系：东北菜

牛肉汤

原料:

牛肉两斤，花椒、大料5克，制成调味袋，葱段、姜块 25克，精盐、味精、麻油、黄酒、香菜末各适量。

制作方法:

①牛肉洗净，切成方块。②锅内倒入开水，把牛肉整块入锅，烧开后撇去浮沫，加入花椒大料袋、葱姜、黄酒，盖上锅盖，慢火加盐炖1小时后，再放其他调味炖2.5小时即酥烂。拣出葱、姜、花椒大料袋，加味精、麻油，出锅，撒上香菜末即可

特点:

所属菜系：其他

牛肉汤

原料:

牛肉两斤，花椒、大料5克，制成调味袋，葱段、姜块25克，精盐、味精、麻油、黄酒、香菜末各适量。

制作方法:

①牛肉洗净，切成方块。②锅内倒入开水，把牛肉整块入锅，烧开后撇去浮沫，加入花椒大料袋、葱姜、黄酒，盖上锅盖，慢火加盐炖1小时后，再放其他调味炖2.5小时即酥烂。拣出葱、姜、花椒大料袋，加味精、麻油，出锅，撒上香菜末即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

牛肉汤河粉

原料:

河粉一斤，瘦牛肉三两，韭菜三两切短段，银芽二两鸭蛋二只拂匀，生抽半汤匙，生粉半茶匙，油一汤匙。老抽一茶匙，糖半茶匙，水一汤匙。

制作方法:

"做法:

①把河粉发松。牛肉洗净抹干水切丝，加腌料拌匀。银芽洗净，滴干水；下油二汤匙，放下肉丝炒熟，盛入罩篱去水分；

②下油三汤匙，放下银芽炒两下，加入河粉炒匀，下鸭蛋炒熟，加入调味炒匀，最后加入韭菜、肉丝炒匀上碟即可。

特点:

所属菜系：小吃

牛肉汤河粉

原料:

河粉一斤，瘦牛肉三两，韭菜三两切短段，银芽二两鸭蛋二只拂匀，生抽半汤匙，生粉半茶匙，油一汤匙。老抽一茶匙，糖半茶匙，水一汤匙

制作方法:

"①把河粉发松。牛肉洗净抹干水切丝，加腌料拌匀。银芽洗净，滴干水；②下油二汤匙，放下肉丝炒熟，盛入罩篱去水分；③下油三汤匙，

放下银芽炒两下，加入河粉炒匀，下鸭蛋炒熟，加入调味炒匀，最后加入韭菜、肉丝炒匀上碟即可。

特点:

所属菜系：其他

牛肉泡菜汤

原料:

白菜泡菜500克，土豆250克，松蘑100克，辣大酱100克，牛油150克，煮牛肉250克，牛肉清汤3000克，醋50克，盐20克，胡椒面5克，生姜10克，味精3克，大葱20克，芝麻油10克，淀粉15克

制作方法:

1、胡萝卜去皮，洗净，切丝；白菜泡菜切丝；大葱去皮，洗净，切丝；土豆去皮，洗净切角块；松蘑水发后，洗净，切丝；生姜去皮，洗净，切丝；煮牛肉切丝条 2、炒锅烧热化牛油，放入大葱丝、生姜丝炒出香味，放入胡萝卜丝、土豆块、煸炒后，放入牛肉清汤，加辣大酱，焖九成熟 3、再将泡菜丝、牛肉丝条放入，烧开，加盐、醋、味精、胡椒面、松蘑丝，调好口味，煮熟后，下入水淀粉勾琉璃芡，淋入芝麻油 4、食用时，汤盘内放2块煮牛肉丝条，泡菜丝及各种蔬菜与汤汁，即可

特点:

鲜咸香辣，酸嫩爽口，美味宜人

所属菜系：韩国

牛肉清汤

原料:

牛腱子肉500克，葱头1个，牛骨500克，胡萝卜50克，生姜10克，芹菜25克，酱油50克，精盐5克，味精3克，辣椒油2克，清水2500毫升，芝麻（焙好）

制作方法:

1、将牛肉洗净，切成6厘米长，2厘米宽的条，把牛棒骨用砍刀砸断，洗净；将芹菜去根，洗净，把葱头、胡萝卜去皮，洗净，用刀切两半，放在炉板上，烤成深黄色。以便提色和保持汤正 2、往煮锅内入2500毫升清水，把牛肉和牛骨放入在旺火上煮开，把血沫撇去再稍煮片刻，改小火浸煮，同时，将葱头、胡萝卜、芹菜放入锅内，因牛肉、牛骨血污多，要边煮边打泡沫，否则会使汤色不正而味发腥 3、煮3个小时后，用叉子叉进一下牛肉，能叉进去，即为熟透，将牛肉取出，将汤用罗或细布过滤，清除杂质 4、煮锅净后，放入牛肉汤、牛肉条、生姜末，烧开，再放入酱油、盐、味精，调好口味，淋入辣椒油，撒上芝麻，出锅，即可

特点:

汤清味郁，味鲜不腻，色泽淡黄

所属菜系：韩国

牛肉火锅面

原料:

主原料除去面条、牛肉，还有香菇、鲜蘑、金针菇、白菜、大葱、韭菜、鸡蛋、高蒿等二十余种配料。

制作方法:

1. 把调料放入白面里一起搅拌，加工出面条。2. 把各种蔬菜和原料一起煮开，时间约几小时左右。把肉汤用过滤网过滤，再放入调料重新烧开。

特点:

所属菜系: 其他

牛肉炒面

原料:

腌牛肉四两 炸面条1块, 葱白、姜片、油味料等适量。

制作方法:

"做法:

①将炸面条撕为几块切成段;

②炒锅放油, 烧至三成半热。将面条放入炸脆, 捞起待用。再放油, 将牛肉倒入翻炒至仅熟。倒出, 滤去油量。将葱姜、牛肉入锅, 放入绍酒用芡汤、淀粉、蚝油调匀为芡, 放入炸面抛匀上碟即成。

特点:

所属菜系: 小吃

牛肉炒面

原料:

腌牛肉四两 炸面条1块, 葱白、姜片、油味料等适量。

制作方法:

"①将炸面条撕为几块切成段; ②炒锅放油, 烧至三成半热。将面条放入炸脆, 捞起待用。再放油, 将牛肉倒入翻炒至仅熟。倒出, 滤去油

量。将葱姜、牛肉入锅, 放入绍酒用芡汤、淀粉、蚝油调匀为芡, 放入炸面抛匀上碟即成。

特点:

(粤菜)

所属菜系: 其他

牛肉盖饭

原料:

牛腩半斤、红萝卜少许、蛋4个、香菇6朵、高汤8杯、白饭4碗。
调味料:酱油4大匙、盐、冰糖各少许、芹菜适量。

制作方法:

1. 牛腩、红萝卜剁小块，放入高汤内煮沸。 2. 捞掉肉沫，转小火，煮到肉烂，再倒入香菇。 3. 将蛋打散后淋下，芹菜切小段入锅，熄火。 4. 饭盛在碗内，淋上做法3.。

特点:

所属菜系: 其他西餐

牛肉胶冻

原料:

牛肉1000克 黄酒250克【来源】《丹溪心法》

制作方法:

"1. 将牛肉洗净，切成小块，放入大铝锅内，加水适量，煎煮，每小时取肉汁1次，加水再煮，共取肉汁4次，合并肉汁液，以文火继续煎熬，至稠粘时为度，再加入黄酒，至稠粘时停火。

2. 将稠粘液倒入盆内冷藏。【用法】取牛肉胶冻吃。

特点:

补气益血，健脾安中。适用于气血虚弱消瘦之人少食消渴、精神倦怠等症。

所属菜系：其他

牛肉蔬菜浓汤

原料:

"牛肉1斤,洋葱1个,马铃薯2个,蕃茄1个,青花菜1颗,胡萝卜1条,胡椒粉1小匙

制作方法:

(1)牛肉洗净切块氽烫，捞起冲净。(2)洋葱去老膜蒂须，洗净，十字对切；马铃薯削皮洗净、平剖对半再十字对切大块；胡萝卜削皮洗净、滚刀切大块；蕃茄洗净去蒂，切大片。(3)青花菜剥瓣去老皮，分成小朵，以盐水泡洗、沥乾。(4)牛肉放进炖锅内加6碗水以武火烧开，改文火慢炖1小时後，加入作法2之材料续炖30分钟。(5)青花菜氽烫捞起泡冷水，加入锅内，加盐调味即成。食用前洒上胡椒粉。

特点:

所属菜系：浙江菜

牛肉酿鲜鱿

原料:

鲜鱿鱼（大）1只，剁碎牛肉240克，姜茸1汤匙，干粟粉少许。

制作方法:

"[原料]:

鲜鱿鱼（大）1只，剁碎牛肉240克，姜茸1汤匙，干粟粉少许。

调味料：生抽、粟粉各1汤匙，绍酒1/2汤匙。

[制法]:

（1）鱿鱼洗净，去头及内脏，保持圆筒状。

（2）牛肉、姜茸同拌匀，加调味料拌匀，挞至带胶粘状，便成馅料。

（3）在鱿鱼筒内侧，抹上薄薄的一层干粉，酿入馅料，末端用牙签穿牢，隔水蒸熟。

（4）烧热油，排入酿鲜鱿，煎至成微焦黄即成。横切厚件供食用。

[特点]:

造型奇特,味美可口。

特点:

"造型奇特,味美可口。

所属菜系：其它菜系

牛肉酿鲜鱿

原料:

鲜鱿鱼（大）1只，剁碎牛肉240克，姜茸1汤匙，干粟粉少许。调味料：生抽、粟粉各1汤匙，绍酒1/2汤匙。

制作方法:

（1）鱿鱼洗净，去头及内脏，保持圆筒状。（2）牛肉、姜茸同拌匀，加调味料拌匀，挞至带胶粘状，便成馅料。（3）在鱿鱼筒内侧，抹上薄薄的一层干粉，酿入馅料，末端用牙签穿牢，隔水蒸熟。（4）烧热油，排入酿鲜鱿，煎至成微焦黄即成。横切厚件供食用。

特点:

"造型奇特,味美可口.

所属菜系：浙江菜

牛肉馅饼

原料:

"面粉500克,牛肉适量麻油,100克。

制作方法:

"①面粉加开水揉和揉透后,摊开冷却,然后搓成长条,揪扁擀成长方形薄皮坯子。将牛肉剁成碎末;

②将葱、盐、油、花椒粉和牛肉末拌和均匀地撒在坯子上卷好,擀圆,上平底锅烙,烙至金黄色即可。

特点:

川菜

所属菜系: 川菜

牛肝菌烧鸡

原料:

嫩公鸡半只约500克，牛肝菌250克，姜块20克，葱段20克，绍酒、酱油、盐、鸡粉、胡椒粉、淀粉适量。

制作方法:

1、鸡洗净，切成2-3公分大小的块；牛肝菌按说明泡发洗净；姜块拍破。2、炒锅置旺火上，烧油至六成热，下鸡块煸炒至香；放入姜块、葱炒香，烹入酱油、绍酒，待鸡块上色，加入水，鸡粉、胡椒粉，转入中小火将鸡肉烧熟烂，放入牛肝菌同烧，待牛肝菌入味、断生后，用水淀粉勾芡，收汁后即可起锅装盘。

特点:

"味道香美,内含丰富营养.

所属菜系：浙江菜

牛腩煲

原料:

"牛腩300克,生菜250克,红枣10颗,腐竹25克,姜数片, 蒜末一茶匙,桂皮一块,蚝油、生抽、糖、酒、盐、葱各适量。

制作方法:

"①牛腩切片,用开水煮5分钟捞起沥干水份。生菜洗净,切块; ②锅内放油二勺爆姜蒜末,加入牛腩及生菜、腐竹搅匀,铲起放入煲内加水四杯,煲滚后,慢火烧至牛腩熟,约三十分钟放调味,再放上葱段即可。

特点:

所属菜系: 川菜

牛膝蹄筋

原料:

猪蹄筋100克、鸡肉500克。牛膝10克、火腿50克、蘑菇25克。胡椒3克、料酒10克、味精1克、姜10克、葱10克、盐3克。

制作方法:

将牛膝洗净，润后切成斜口片。蹄筋放入钵中，加水上笼蒸4小时，至蹄筋酥软时取出。再用凉水浸漂2小时，剥去外层筋膜，洗净，火腿洗净后切丝。蘑菇水发后切成丝，姜葱洗净后，姜切片，葱切段。把发涨的蹄筋切成长节，鸡肉剁成小方块，取蒸碗将蹄筋、鸡肉放入碗内，再把牛膝片放在鸡肉上面，火腿丝和蘑菇丝调合均匀，撒在周围。姜片、葱段放入碗中，上笼蒸约3小时，待蹄筋酥烂后出笼，拣去姜葱，加胡椒、料酒、盐、味精等调味即成

特点:

肉质软烂，鲜香适口，并具有祛风湿，活筋骨之功效。

所属菜系：川菜

牛蒡排骨汤

原料:

牛蒡1支，小排骨500克。

制作方法:

"特点：此菜汤汁清淡，有降火气之效

原料：牛蒡1支，小排骨500克。

烹饪方法：牛蒡洗净切成长段，煮锅中放入清水，牛蒡和排骨一起下锅，

加精盐，味精用大火煮滚，再改小火炖煮1小时即可。

特点:

此菜汤汁清淡，有降火气之效

所属菜系：其它菜系

牛蒡排骨湯

原料:

牛蒡1條、排骨半斤。鹽、味素各少許。

制作方法:

作法

- 1.牛蒡削皮洗淨，切開方塊或滾刀塊，排骨洗淨川燙去血水。
- 2.將（1）料加水，以電鍋燉煮，或直接煮成湯，調味後即可。

特点:

所属菜系：粵菜

牛蒡沙拉

原料:

牛蒡1支、草菇8朵、四季豆5支、蝦10尾、花豆（或皇帝豆）。蕃茄醬2大匙、美乃滋4大匙

制作方法:

作法

1.牛蒡去皮，切16公分開入水中煮熟，切4公分開之片段（或斜切均可）待排盞。花豆熟爛撈起浸冷。

2.草菇及敏豆、蝦（整尾）以開水燉熟，在浸冷備用。

3.蕃茄醬調和美乃滋均勻，將燉熟之（1）（2）材料拼排於大盞、附調味醬供食。

特点:

所属菜系： 粵菜

牛蒡潑蛋

原料:

1.牛蒡（切絲）半條、豬肉（切絲）4兩。鹽、味精各適量。

制作方法:

作法

1.油2大匙燒熱，放入（1）料炒熟，恣調味。

2.將蛋花撥入（1）之熱料中，停火蓋上鍋蓋燴煮（不翻面）。食用時可沾蕃茄醬味更美

特点:

所属菜系：粵菜

牛蒡炒肚絲

原料:

熟豬肚300g、牛蒡300g、青椒、紅椒各少許、蔥、蒜適量。鹽、味素各1/2湯匙、酒、太白粉、麻油各少許。

制作方法:

作法

- 1.豬肚切絲，牛蒡切絲在醋水中煮熟。
- 2.鍋中放入2大匙油爆香快炒，滴油數下，條味用太白粉少許勾芡即成。

特点:

所属菜系： 粵菜

牛蒡糕

原料:

絞肉半斤、在來粉1斤、牛蒡1斤、太白粉2匙、蝦米半碗、油蔥酥半碗、冷水4杯、熱開水8杯。醬油、鹽、味素各適量。

制作方法:

作法

1.牛蒡去皮洗淨切薄片放入8杯開水裡煮滾撈起放適4杯冷水裡待涼後放入果汁機打碎倒入盒裡，再加在來粉及太白粉，拌勻。

2.蝦米爆香，絞肉炒熟加調味料，取出放入（1）料理拌勻。

3.8杯開水再次燒開沖適（2）料調勻，再倒入不銹鋼容器裡，蒸50分鐘即可。

特点:

所属菜系：粵菜

牛蒡脆腸

原料:

牛蒡5支、大腸5條、蔥5支、麥芽3兩。醬油1杯、冰糖4兩、辣椒、蔥、蒜頭適量，味素1茶匙。

制作方法:

作法

- 1.肥腸加調味料煮至熟爛取出，再加入牛蒡煮10分鐘取出。
- 2.麥芽糖加水1杯煮成汁待用。
- 3.牛蒡與蔥同時塞適大腸在沾麥芽糖汁撈起涼乾，入油鍋炸至金黃色即可。

特点:

所属菜系： 粵菜

牛蒡茶凍

原料:

牛蒡乾3兩、水300克、砂糖180克、特調天然膠一大匙、果膠、枸杞少許。

制作方法:

作法

1.牛蒡乾先以水洗淨，加入水煮沸，加入枸杞小火煮10分鐘，去雜質，即完成前段作槓。

2.加入砂糖、天然膠、果膠等煮沸後，裝入耐熱容器充填、封膜、靜置冷卻，適入冷藏庫冷藏即完成製作。本品依個人喜好可調整上述材料之比例

特点:

所属菜系：粵菜

牛蒡萝卜汤

原料:

材料: 白萝卜、胡萝卜、牛蒡各1/2条, 香菇6朵; 调味料: 盐1--2小匙

制作方法:

做法:

1.白萝卜、胡萝卜均洗净、去皮、切块; 牛蒡刷除外皮, 洗净, 切块; 香菇洗净, 去蒂, 泡软备用。

2.所有材料放入锅中加入适量水以大火煮开, 转小火继续煮1小时至熟软, 再加入盐调味即可。

注意: 此汤很适合中年妇女作为保养肌肤之用, 能帮助肌肤维持年轻的代谢机能, 但体质偏寒者最好不要加入白萝卜。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

牛蒡清热解毒; 胡萝卜能增加皮肤的光泽, 预防毛囊炎和皮肤炎; 香菇则能滋养皮肤。3种材料组合能促进皮肤的新陈代谢并使肌肤柔润有光泽。

所属菜系: 其它菜系

牛蒡香羹

原料:

牛蒡1支、香菇2朵、金針菇1兩、肉絲2兩（或火腿）、蟹肉2兩、蝦仁1兩、香菜5根、青蔥2根。（1）五印醋、糖一又二分之一湯匙、味精二分之一小匙、鹽1小匙、酒。

制作方法:

作法

1.牛蒡去皮切絲、香菇泡水切絲、加金針菇、肉絲以高湯5杯煮開後加入蟹肉、蝦仁。

2.加入調味料、以太白粉勾芡，起鍋滴入香油，撒香菜、胡椒粉。註：酸甜口味雜個人喜好調整

特点:

所属菜系：粵菜

牛鞭壮阳汤

原料:

黄牛鞭100克，母鸡1只（约500克），枸杞子15克，肉苁蓉50克，黄酒适量

制作方法:

"[制法]: 1.黄牛鞭洗净，切段用清水漂洗片刻；母鸡剖净，去内脏、洗净斩块。

2.枸杞子、肉苁蓉洗净，与黄牛鞭、鸡肉一齐放入砂煲内，加少许姜片和花椒，以及清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3--4小时，用黄酒适量和食盐调味食用。

[功能]: 益精壮阳、滋补肝肾

[适用范围]: 用于肝肾亏损、腰膝酸软、阳萎早泄、滑精、或畏寒肢冷、身体虚弱等症。

特点:

益精壮阳、滋补肝肾

所属菜系: 其它菜系

牛髓粥

原料:

牛骨髓20克，粳米100克，地黄汁15克，白蜂蜜30克，味精、绍酒、姜块各适量。

制作方法:

制法：用牛的棒子骨4根或8根，入锅捶破，掺清水熬取牛骨髓，加姜块、绍酒，熬去水分，装入瓷罐内保存。粳米淘洗干净后放入净锅内，掺清水，煮开，加地黄汁、味精、白蜂蜜煮煎成粥。

功效：安五脏，益气力。

用法：冬天宜稠，热天宜希

应用：适用于脾胃虚弱，消化不良，肌肉消瘦，口渴者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

安五脏，益气力

所属菜系：其它菜系

牛髓糯米饭

原料:

牛骨髓30克，糯米100克，白糖50克。

制作方法:

制法：将糯米用开水氽后装碗内，加入牛骨髓蒸熟透，起锅时撒上白糖即成。

功效：强筋健骨，补脑益智。

用法：随量温食。

应用：适用于老年人记忆力减退者及脑力劳动者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

强筋健骨，补脑益智

所属菜系：其它菜系

牡丹煎酿蛇脯

原料:

主料 水律蛇1条，蟹肉50克，蟹黄50克，虾胶360克，鸡蛋清50克。调料 大油600克(实耗约60克)，香油6克，料酒10克，生粉10克，湿马蹄粉10克，盐10克，葱10克，姜6克，上汤适量。

制作方法:

(1) 将水律蛇去头，用70%开水，30%冷水去鳞。用小刀在蛇背上划两刀，然后在肚上划一刀，捅到尾部，去掉内脏和血污。然后放入开水钵里浸20分钟左右取出。(2) 用手撕开蛇脯2条。然后切成长3厘米的蛇块24件加入少许大油、料酒、葱、姜和上汤，上笼屉蒸15分钟左右。(3) 用开水浸熟蟹黄。(4) 在蒸好的蛇脯薄拍生粉，每件酿上虾胶15克左右。(5) 炒勺上中火，倒入适量大油，随即捞出。(7) 起勺烹料酒，加上汤，放入蟹肉、盐、两湿马蹄粉勾芡。然后倒入鸡蛋清、蟹黄。包尾油，翻炒几下。香油滴于蛇脯面上即成。

特点:

蟹黄称誉“牡丹”，虾胶美名“百花”，鲜嫩爽滑味美

所属菜系：粤菜

牡丹花银耳汤

原料:

白牡丹花2朵，银耳30克，清汤、精盐、味精、料酒、白胡椒粉各适量。

制作方法:

制法：白牡丹花瓣洗净；银耳用开水浸泡膨胀后，摘洗干净、控干。将清汤倒入净锅内，加入精盐、料酒、味精、白胡椒粉，烧沸撇去浮沫。把银耳放入大碗内，倒进调好的清汤，上笼蒸至银耳发软入味时，取出撒上白牡丹花瓣即可食用。

功效：清肺热，益脾胃，滋阴生津。

用法：饮汤食银耳。

应用：适用于肺热咳嗽者；一般人、中老年人均可常服。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清肺热，益脾胃，滋阴生津

所属菜系：其它菜系

牡丹虾仁

原料:

明虾肉400克，青鱼肉150克，罐头竹笋100克，火腿3克，鸡蛋清75克，料酒25克，细干淀粉35克，精盐6克，味精2.5克，豆油1.5公斤（实耗100克），芝麻油10克，葱姜水15克

制作方法:

1、将青鱼肉去皮骨，洗净，放在洁净的砧墩上，用双刀轻轻地剁成极为细腻的泥茸，放入瓷碗内，加入10克料酒、2.5克精盐、1克味精、25克鸡蛋清、少许葱姜水及少许清水，用3根竹筷用力向一个方向搅拌，一直搅拌至细腻上劲时为好，待用 2、再将鱼茸用手挤成大小均匀的鱼丸6个（约25克1个），待用 3、把竹笋顶刀切成圆形的薄片，用镊子夹信笋片，一片片地插入鱼圆中，做成牡丹花形，把火腿切成末，点缀在花的中心，上蒸锅，用旺火蒸5分钟，保温，待用。 4、将明虾肉洗净，控干水，放在砧墩上，用刀片去外层虾肉（留作它用）。然后，将虾肉改成丁，放入瓷盆中，加入50克鸡蛋渥、3.5克精盐、细干淀粉，拌匀上浆 5、炒锅上火烧热，用油滑锅后，加入豆油，烧至四成热时，倒入虾仁，用手勺轻轻滑散，滑至虾仁变成乳白色时，倒入漏勺内，控油 6、炒锅上火，倒入虾仁、15克料酒、1.5克味精和芝麻油，急速炒匀，出锅，放入大圆盘中间，再将蒸好的牡丹笋，围于虾仁四周，即可。

特点:

洁白光亮，美观大方，鲜香滑嫩

所属菜系：韩国

牡丹蝎托

原料:

蝎子，面包，山楂糕，鸡蛋，心里，美萝卜，盐，味精，干淀粉，茶叶，姜，葱。

制作方法:

茶叶用开水泡透，待凉后将蝎子放入泡30分钟，取出沥净水后再放入姜，葱，盐，味精入味，将山楂糕放在面包片上，抹上蛋泡糊，再放上入味的蝎子。油五成熟时，放入蝎托炸至酥透，即可

特点:

造型美观，风味独特。

所属菜系：鲁菜

牡丹鸭

原料:

光鸭（1只，1000克）、冬菇（50克）、味粉（10克）、火腿（50克）、蟹黄（100克）、精盐（5克）、酱油（10克）、生姜（1片）、葱（2条）。

制作方法:

一、将光鸭洗净去内脏，从背部剖开，用刀背敲松鸭背，再用开水烫过。二、将冬菇洗净和鸭一起放下炖盅，加味粉、精盐、白酱油、葱炖熟。三、将炖熟的鸭拆去大骨，放在盘中，再将冬菇、火腿、蟹黄摆成牡丹花形，放在鸭央上，上笼蒸熟，并下湿菱粉勾琉璃芡上。

特点:

所属菜系: 其他

牡蛎丝瓜

原料:

丝瓜1条(约450克), 牡蛎150克, 葱2棵, 姜2片, 豆油100毫升, 冷水50毫升, 盐10克。

制作方法:

"1.将丝瓜去皮(留绿色部分)、切片。2.将牡洗净、用开水汤10秒钟捞出。

3.在油锅内用豆油爆香葱、姜、下丝瓜片, 加50毫升水以中火炒至七分熟。4.在锅内加入牡蛎, 用盐调味, 淀粉汁勾芡, 即成。

特点:

红绿相间, 清香润口。

所属菜系: 其他

牡蛎粥

原料:

鲜牡蛎肉60克，糯米60克，猪瘦肉30克，料酒、盐、猪油、大蒜末、葱头末、味精、胡椒粉各适量。

制作方法:

制法：将牡蛎肉洗净，猪肉切丝。糯米煮至米开花时加入牡蛎肉、猪瘦肉、料酒、盐、猪油一起煮成粥，再加入大蒜末、葱头末、胡椒粉调匀即可。

功效：补肾强骨，止汗涩精。

用法：食粥，每日1次。

应用：适用于中老年人虚，早泄滑精者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾强骨，止汗涩精

所属菜系：其它菜系

状元卤味

原料:

材料鸡肝1折、豆干6雨、香菇6朵、葱2根、蒜头5个、辣椒半个、姜1片调味料酱油半杯、沙拉油2大匙、红砂糖1大匙、酒1大匙、香油1/2小匙

制作方法:

1、将材料分别洗净、切好备用 2、锅预热加入少许油，放入葱、蒜末、辣椒、姜片爆香 3、放入香菇片拌炒均匀，加入3杯水煮沸。 4、依序加入所有调味科与药材熬煮10——15分钟 5、最后加入鸡肝、小豆干一起卤 6、等豆干入味，即可随时享用

特点:

有些微辣，香味扑鼻。

所属菜系：浙江菜

狗肉汤

原料:

鲜狗肉500克，豆油250克，酱油250克，精盐50克，味精10克，大蒜末200克，大葱末200克，香菜末200克，辣椒面50克，胡椒面20克，芝麻50克（焙好），鸡蛋500克

制作方法:

1、韩国人宰狗方法，因地而异，主要的两种：（1）将狗放血后，整剥皮或褪毛（2）将狗吊起，灌1杯水入口，使狗窒息，再用快刀割开后腿动脉放血，再用热水脱毛 2、褪毛后，破腹去内脏，用凉水洗净，剁切成6大块，放入冷水中浸泡。再将泡好的带骨肉块，放入开水锅中，旺火烧开，改文火炖熟，撇去浮油，待用 3、炒锅烧热，倒入豆油，炒至5秒钟，热后，倒入打出的浮油和辣椒面，煸炒均匀出香味后，做成辣椒油盛入碗中，待用 4、取500克煮熟的狗肉，趁热拆骨，取肉，撕成细丝，调入焙好的芝麻、葱末、胡椒面、酱油，腌渍半个小时入碗中，加上香菜、盐、辣椒油、大蒜末，浇上滚开的原汤，甩上蛋液，即可食用

特点:

肉香汤美，香辣可口，补气补血

所属菜系：韩国

狗肉汤

原料:

鲜狗肉500克，豆油250克，酱油250克，精盐50克，味精10克，大蒜末200克，大葱末200克，香菜末200克，辣椒面50克，胡椒面20克，芝麻50克（焙好），鸡蛋500克

制作方法:

1、韩国人宰狗方法，因地而异，主要的两种：（1）将狗放血后，整剥皮或褪毛（2）将狗吊起，灌1杯水入口，使狗窒息，再用快刀割开后腿动脉放血，再用热水脱毛 2、褪毛后，破腹去内脏，用凉水洗净，剁切成6大块，放入冷水中浸泡。再将泡好的带骨肉块，放入开水锅中，旺火烧开，改文火炖熟，撇去浮油，待用 3、炒锅烧热，倒入豆油，炒至5秒钟，热后，倒入打出的浮油和辣椒面，煸炒均匀出香味后，做成辣椒油盛入碗中，待用 4、取500克煮熟的狗肉，趁热拆骨，取肉，撕成细丝，调入焙好的芝麻、葱末、胡椒面、酱油，腌渍半个小时入碗中，加上香菜、盐、辣椒油、大蒜末，浇上滚开的原汤，甩上蛋液，即可食用

特点:

肉香汤美，香辣可口，补气补血

所属菜系：韩国

狗肉煲

原料:

狗肉，蒜泥，豆酱，芝麻酱，腐乳，姜块，蒜苗，花生油，料酒，二汤，盐，黄糖，酱油，陈皮，茼蒿，生菜，花生油。

制作方法:

狗肉连骨斩成小块，入热锅炒至不见水溢，炒锅烧热下油，放入蒜泥，豆酱，芝麻酱，腐乳，去皮姜块，蒜苗段和狗肉，边炒边花生油，炒五分钟后加料酒，二汤，盐，黄糖，酱油，陈皮烧沸，转倒入砂锅焖九十分钟至软烂，食时加茼蒿，生菜，花生油，并另以小碟分盛辣椒丝，柠檬叶丝，熟花生油供佐食。

特点:

肉质软烂，异香极浓。

所属菜系：粤菜

狗肉粥鲜桃仁

原料:

狗脯肉200克，核桃仁100克，味精5克，淀粉15克，料酒15克，牛奶50毫升，狗骨汤150毫升，姜汁5克，咸面2克。

制作方法:

1、将狗肉剔净筋膜，再剁成细泥茸，放入瓷盘中，加入狗骨汤调开，再加入适量的淀粉搅匀；把核桃仁放入开水中焯透，捞出，剥去皮，再用手掰成碎块。2、再将炒勺上火，加入鸡汤，烧开后撇去浮沫，下入搅匀的狗肉茸和核桃仁碎块、味精、咸面、料酒，烧开后下入牛奶，调成粥状，淋入姜汁，盛入碗中，即成。

特点:

色泽银白，质地软嫩，味道鲜咸。

所属菜系：韩国

狗肾羊肉汤

原料:

黄狗肾1具，羊肉500克，精盐、料酒、葱、姜、胡椒粉。

制作方法:

制法：将狗肾剖开洗净，羊肉洗净，葱、姜拍碎。狗肾和羊肉同入沸水锅焯去尿臊味和血水，捞出狗肾切片，羊肉切条，放入锅中，加入葱、姜、料酒，注入适量清水。武火烧沸，撇去浮沫，改为文火炖至羊肉熟烂。加盐和胡椒粉调味即成。

功效：补肾阳、益精气、暖腰膝。

用法：食肉饮汤，每日1次。

应用：适用于肾阳虚腰软无力，阳痿早泄者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾阳、益精气、暖腰膝

所属菜系：其它菜系

狗脊猪脊汤

原料:

猪脊骨500克，金毛狗脊30克

制作方法:

"[制法]: 猪脊骨洗净斩件，金毛狗脊洗净，与猪脊骨一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2--3小时，调味供用。

[功能]: 祛寒行湿、温经通络

[适用范围]: 用于寒湿腰痛。症见腰部冷痛，转侧不利，腰痛逐渐加重，静卧不减反而加重，遇阴天疼痛加剧，舌苔白腻。

特点:

祛寒行湿、温经通络

所属菜系: 其它菜系

狗脊蒸双肾

原料:

猪肾、羊肾各2个，狗脊、枸杞尖各6克，绍酒5克，酱油3克，姜片7克，荷叶1张。

制作方法:

制法：将猪、羊肾对剖开，剔去筋膜，用温开水烫一下，过冷水洗净，切成极薄片，放入洗净的碗内，加绍酒、姜片、酱油拌，腌制入味，待用。把狗脊拣去残毛，清水洗净，切成片，待用。荷叶洗净，取一角，放入双肾片、狗脊及洗净的枸杞尖包裹，放入蒸笼内蒸熟，即成。

功效：温肾阳，益精髓。

用法：佐餐食用，每日1--2次。

应用：适用于肾虚腰膝酸软无力之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

温肾阳，益精髓

所属菜系：其它菜系

狮子头

原料:

材料: 半肥瘦猪肉350克(约9两半), 马蹄75克(约2两), 榨菜25克(约6钱半), 青骨白菜(青江菜)或白菜500克(约13两半)。
调味料: 生抽2茶匙, 糖1茶匙, 粟粉、鸡汤、酒、冻水各1茶匙, 蛋白1个, 胡椒粉少许。

制作方法:

(1) 猪肉洗净, 剁碎, 用调味料腌约半小时。(2) 马蹄洗净去皮, 切碎粒。(3) 榨菜洗净, 切碎粒。菜洗净。(4) 马蹄、榨菜与剁碎猪肉同拌匀, 向同一方向搅拌数次, 平分为4—5等份, 做成肉球
(5) 肉球置碟内, 倒入汤汁料, 盖好, 高火煮8分锺。(6) 把白菜放于锅内, 用高火煮5分锺。(7) 把肉球放于菜面, 搅入粟粉水, 加热煮1分锺即成。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

猕猴桃

原料:

制作方法:

猕猴桃为猕猴桃科植物猕猴桃的果实，又名狐狸桃、山洋桃、大红袍、羊桃、藤梨等。味甘酸，性寒。具有解热止渴，防癌抗癌，美容养颜，抗衰防老，延年益寿等功能。

现代研究表明，猕猴桃所含营养极为丰富，含钙、磷、铁、钾等矿物质，多种维生素，碳水化合物，蛋白质，脂肪和果酸等。尤其是维生素c含量很高，每100克鲜果肉中含300--420毫克。猕猴桃不但能补充人体营养，还能阻断致癌物质亚硝胺在体内的生成，预防消化道癌症；又可降低血液中胆固醇和甘油三酯的含量，防治高血压和心血管疾病。猕猴桃含的果酸能促进食欲，帮助消化。果肉中还含有一种酶，有帮助肉类纤维蛋白质的分解。因此，常吃猕猴桃的人皮肤特别细嫩光滑，且富有弹性。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系: 其它菜系

猪尾浓汤

原料:

材料猪尾2根、胡萝卜1根、马铃薯1个、番茄1颗、西兰花1/4株调味料盐2小匙

制作方法:

1、猪尾切段，用热水氽烫去血水。2、胡萝卜、马铃薯削皮切大块。3、番茄、西兰花分辊切块、切段备用4、将作法1。2。3加6碗水放入电锅中，按下按钮煮至熟软5、食几前加入调味料即可

特点:

"色泽黄亮,营养丰富.

所属菜系：浙江菜

猪尾浓汤

原料:

材料猪尾2根、胡萝卜1根、马铃薯1个、番茄1颗、西兰花1/4株调味料盐2小匙

制作方法:

1、猪尾切段，用热水氽烫去血水。2、胡萝卜、马铃薯削皮切大块。3、番茄、西兰花分辊切块、切段备用4、将作法1。2。3加6碗水放入电锅中，按下按钮煮至熟软5、食几前加入调味料即可

特点:

"色泽红亮,营养丰富

所属菜系：浙江菜

猪排汤河粉

原料:

"河粉一斤,瘦猪肉三两,韭菜三两切短段银芽二两,鸭蛋二只打匀,油三汤匙盐适量。

制作方法:

"①把河粉发松。炸好的猪排滴净油,切宽丝,银芽洗净,滴干水; ②下油三汤匙,放入银芽炒两下,加入河粉炒匀,下鸭蛋炒熟加入调味炒匀,最后加入韭菜、猪排丝、盐炒匀上碟即可

特点:

所属菜系: 其他

猪红鱼片粥润燥养颜

原料:

熟猪红 1 0 0 0 克，鲩鱼肉 1 8 0 克，江珧柱 1 5 克，梗米 1 2 0 克，生抽、姜丝、葱花、胡椒粉适量

制作方法:

制法：熟猪红用清水漂洗，切成小方块；鲩鱼入切片，用生抽、姜丝拌匀。梗米洗净，用少许盐、油拌腌；江珧柱洗净，用清水浸软，撕碎。把米放入开水锅内，武火煮沸后，温火煲成粥，再放入猪红、姜丝煲沸时放入鲩鱼片再煲沸，食用时加葱花、胡椒粉。

功用：养血健胃，润燥养颜。

特点:

养血健胃，润燥养颜。

所属菜系：其它菜系

猪肉冻子

原料:

瘦猪肉1公斤，鸡蛋2个，结力片50克，鸡蛋清1个，西红柿250克，罐头豌豆15克，生菜叶100克，胡萝卜50克，辣根沙司125克，葱头50克，芹菜25克，嫩芹菜叶10克。精盐、味精、鸡清汤各适量。

制作方法:

1、瘦猪肉洗净，去筋膜；葱头去皮，芹菜摘筋，洗净；把胡萝卜去皮，洗净。2、鸡蛋煮熟去壳，切成圆形整片；把结力片用冷水浸泡40分钟，泡软，滗去水。3、煮锅放清水，加入葱头、芹菜及整根的胡萝卜，煮开，放入瘦猪肉，待水再开时撇净浮沫，移至温火煨煮；胡萝卜煮熟后，立即捞出，晾后，切成花形片；瘦猪肉煮熟，毁成片，待用。4、再将肉汤过箩后再入另一个锅内，放入泡软的结力片，加入鸡蛋清，用抽条稍搅一下，上微火煮约1小时（火候以保持似开不开的状态为好）待汤清澈时下入味精、精盐、用净纱布过滤一次，盛入洁净的容器，晾凉待用。5、把猪片、豌豆、胡萝卜花、鸡蛋片、芹菜叶铺摆于冰箱作冻子的专用模具里，浇入鸡清汤，入冰箱冷却几分钟，待主料和配料凝洁之后，再将余汤倒入，放入冰箱，次冷却。6、食用时，将猪肉冻扣在盘中，周围拼摆西红柿和生菜叶，随度单跟辣根沙司。

特点:

晶亮剔透，色泽透明，清爽适口。

所属菜系：法国名菜

猪肉墨鱼

原料:

主料: 墨鱼2个。配料: 猪瘦肉250克。调料: 食盐3克。

制作方法:

将墨鱼打整干净，连骨与猪肉同炖，熟后切块食用。血止后，将墨鱼去骨，再与猪肉同炖，以补肾养血，巩固疗效。

特点:

补肾养血止崩漏。主治肾虚崩漏、脾气虚崩漏。

所属菜系: 其他

猪肉春卷

原料:

春卷皮25克，猪肉25克，植物油10克，味精及盐各适量。

制作方法:

制法：先将猪肉洗净、剁成茸，加味精、盐调味，拌和一些洗净、剁碎的地菜做成肉馅，包于春卷皮内；油放锅中烧沸，放入春卷后，逐步减小火量，炸至春卷皮呈黄色时即出锅。

功效：健脾开胃。

用法：当主食或零食。

应用：适用于口味欠佳，胃纳差者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾开胃

所属菜系：其它菜系

猪肉炒面

原料:

熟猪肉120克，直剪菜100克，姜片 1克，油25克，二汤250克，精盐5克，味精2克，胡椒粉0.1克，湿淀粉20克，煎面底400克。

制作方法:

"做法:

①将煎面底放在碟中，用油起锅，将直剪菜放在锅中。熟猪肉切成碎末；

②注入二汤，用精盐、味精调味，放入猪肉末，撒上胡椒粉，用湿淀粉打芡，加包尾油和匀，盖在面上即可。

特点:

所属菜系：小吃

猪肉炒面

原料:

熟猪肉120克，直剪菜100克，姜片1克，油25克，二汤250克，精盐5克，味精2克，胡椒粉0.1克，湿淀粉20克，煎面底400克。

制作方法:

①将煎面底放在碟中，用油起锅，将直剪菜放在锅中。熟猪肉切成碎末；②注入二汤，用精盐、味精调味，放入猪肉末，撒上胡椒粉，用湿淀粉打芡，加包尾油和匀，盖在面上即可。

特点:

(粤菜)

所属菜系: 其他

猪肉烧卖

原料:

面粉500克，熟猪肉500克，猪肉末150克，猪油50克，冬笋 50克，冬菇25克，酱油25克，白糖60克，味精、黄酒、葱姜各适量。

制作方法:

①取面粉，用开水烫，揉匀揉透，搓成条，摘成坯，擀皮待用。猪肉蒸熟，配料均切成细丁②锅内放油，烧热，葱姜爆锅后，放入肉末炒一下，随即下配料炒至半熟，加调味料，盛出。

特点:

沪菜

所属菜系：沪菜

猪肉粥

原料:

瘦猪肉、糯米各一百克，猪肉汤1500克，葱白、味精、麻油、料酒各少许。

制作方法:

制法：先将肉和葱白切成小丁，糯米淘洗干净。然后把炒锅上火，下麻油、猪肉煸炒，加入猪肉汤、糯米、料酒烧开，转小火熬成粥。吃时调入味精、精盐、葱白丁即可。

功效：滋阴润燥。

用法：每日分1--2次食用。

应用：适用于精亏阴虚之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴润燥

所属菜系：其它菜系

猪肉酸菜包

原料:

精面粉400克，猪肉、老面各150克，酸菜丝700克，猪油、香油各50克，另备酱油、精盐、花椒面、碱面、葱花、姜末及味精各适量。

制作方法:

制法：猪肉剁成末，用猪油煸炒断生，加入酱油、精盐、味精炒匀，出锅晾凉后，再加入葱花、姜末、花椒面、香油及酸菜丝，拌匀成馅；面粉发于盆内，加入老面和温水，和面发酵，加碱面，揉匀，下包子面料，将肉馅适量，包成包子，全部包好后上笼蒸15分钟左右即可。

功效：健胃养身。

用法：经常食用。

应用：适用于脾胃气虚，胃纳欠佳者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健胃养身

所属菜系：其它菜系

猪肚保健汤

原料:

猪肚1个，枸杞子、党参、淮山、熟附片、干荔枝各10克，红枣、龙眼肉各20克，白胡椒3克，冰糖30克，鸡汤适量，熟猪油10克

制作方法:

"[制法]: 1.猪肚反复搓洗干净，切片；党参、枸杞子、淮山、熟附片、干荔枝（去核）、龙眼肉分别用清水洗干净，白胡椒捣碎，备用。

2.将以上备用料一齐放入炖盅内，加鸡汤适量，置锅内隔水炖至熟，调味供用。

[功能]: 补脾益气、固肾缩尿

[适用范围]: 用于病后体虚，小儿、老人遗尿，夜多小便，气血不足，肝肾亏虚等症。健康人食用，更能防病强身健体。

特点:

补脾益气、固肾缩尿

所属菜系: 其它菜系

猪肚粥

原料:

制作方法:

将猪肚洗净，加水适量，煮七成熟，捞出，用刀切成细丝备用。再以同等量的大米和猪肚丝，加猪肚汤适量，煮成粥。并加葱、姜等调料。经常食用可治疗脾虚气弱、食欲不振、消化不良、消渴、小便频数，以及消瘦疲倦等症。猪肚也就是猪的胃，其味甘，有补虚损、健脾胃功效，可治疗虚劳瘦弱、小儿疳积等症。

特点:

经常食用可治疗脾虚气弱、食欲不振、消化不良、消渴、小便频数，以及消瘦疲倦等症。

所属菜系： 其它菜系

猪肚黄芪汤

原料:

猪肚1只，黄芪200克，陈皮30克。

制作方法:

做法】将猪肚去脂膜，洗净，黄芪、陈皮用纱布包好放入猪肚中，麻线扎紧，加水文火炖至猪肚熟，再加适量调味品，趁热食肚饮汤，分4次2天食完。5只猪肚为一疗程。

特点:

黄芪为补气要药，李时珍称其为“补药之长”，尤其善于益气升阳，治疗各种脏器下垂；陈皮理气健脾，和中消滞；《随息居饮食谱》说猪肚能“补胃，益气”。猪肚黄芪汤可补中气，健脾胃，行气滞，止疼痛，对于中气不足，脾胃虚弱之胃下垂，颇有效验。

所属菜系：粤菜

猪肝泥

原料:

主料 猪肝50克。辅料 香油1克，酱油、精盐各少许。

制作方法:

1、将猪肝洗净，横剖开，去掉筋膜和脂肪，放在菜板上，用刀轻轻剁成泥状。2、将肝放入碗内，加入香油、酱油及精盐调匀，上笼蒸20-30分钟即成。

特点:

此肝泥软烂，鲜香，含有丰富的铁和维生素a、b1、b2、b12等多种维生素。其中维生素a含量极为丰富

所属菜系：其他

猪肝炒胡萝卜

原料:

猪肝250克、胡萝卜100克

制作方法:

做法：将猪肝洗净切片，放于大碗内，放入碗内，加盐、酒、姜、菱粉适量拌匀待用。将胡萝卜洗净切片。炒锅置于旺火上，倒油于锅内，烧热，将胡萝卜放入锅内煸炒，然后倒入猪肝翻炒几下即可装盆。

用法：佐餐食用。

功效：补肝、养血、益目，适用于夜盲、目涩、目难远视。

按语：猪肝含有丰富的铁与维生素，应用猪肝治病历史悠久。胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，有安五脏、使人健食、补中下气、利肠胃的功能，所以胡萝卜既可用菜又能作果，生熟皆可服食。

特点:

补肝、养血、益目，适用于夜盲、目涩、目难远视

所属菜系：其它菜系

猪肝绿豆粥

原料:

新鲜猪肝100克，绿豆60克，大米100克，食盐、味精各适量

制作方法:

先将绿豆、大米洗净同煮，大火煮沸后再改用小火慢熬，煮至八成熟之后，再将切成片或条状的猪肝放入锅中同煮，熟后再加调味品。

特点:

此粥补肝养血、清热明目、美容润肤，可使人容光焕发，特别适合那些面色蜡黄、视力减退、视物模糊的体弱者。

所属菜系：粤菜

猪肝菠菜汤

原料:

猪肝100克，菠菜150克，盐、味精。

制作方法:

制作：（1）把猪肝切成小薄片，菠菜切成长段。（2）在锅内下肉汤500克，汤烧开后把肝、菠菜倒入，加少许盐，味精，待汤烧沸即可食用。

特点:

菠菜嫩滑，汤鲜肉爽嫩

所属菜系：粤菜

猪肝西洋芹

原料:

西洋芹1把，猪肝200克，姜丝1大匙，沙拉油3大匙。

制作方法:

"特点：此菜色泽较深，猪肝细腻，芹菜香脆。

原料：西洋芹1把，猪肝200克，姜丝1大匙，沙拉油3大匙。

烹饪方法：西洋芹摘成长段，猪肝切成薄片，在腌料中拌匀。油锅中爆香姜

丝，放入猪肝变色后放入西洋芹，加精盐，料酒，味精翻炒即可

特点:

此菜色泽较深，猪肝细腻，芹菜香脆。

所属菜系：其它菜系

猪肝豆腐汤

原料:

猪肝80克，豆腐250克，精盐、姜、葱、味精、淀粉各适量。

制作方法:

制法：猪肝洗净切薄片，锅中加水适量，将豆腐切成厚片放入锅内，加盐少许，汤煮开后加入猪肝，再煮5分钟，而后洒入调料即成。

功效：清肝和胃，补肝益肾。

用法：食豆腐、猪肝，喝汤，每日1次，可间断长期食用。

应用：适用于肝肾阴虚型肝炎患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清肝和胃，补肝益肾

所属菜系：其它菜系

猪肺粥

原料:

猪肺150克，生薏苡仁50克，粳米100克。

制作方法:

制法：猪肺入水中焯一下，去泡沫，捞出切成豆粒大小，再与薏苡仁、粳米一起煮粥，至米熟烂即成。

功效：补肺化痰，清热利湿。

用法：食粥，每日1--2次。

应用：适用肺脾气虚兼有湿热、咳痰黏稠者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肺化痰，清热利湿

所属菜系：其它菜系

猪肺粥

原料:

猪肺 5 0 0 克，大米 1 0 0 克，薏苡仁 5 0 克，料酒、葱、姜、食盐、味精各适量。

制作方法:

[制作]: 将猪肺收拾干净，加水适量，放入料酒，煮七成熟，捞出，切成丁，同淘净的大米、薏苡仁一起入锅内，并放入调味品，先置武火上烧沸，然后文火煨炖，米熟烂即可。

[作用]: 补脾肺、止咳。适用于慢性支气管炎。

特点:

所属菜系: 其它菜系

猪肾粥

原料:

猪肾1对 人参末3克 粳米100克 薤白末10克 防风末10克 葱白3茎

【来源】《养老奉亲书》

制作方法:

先将粳米煮粥，待粥将熟，将上述药末放猪肾中，下粥内，莫搅动，慢火久煮，下葱白。【用法】空腹喝粥吃肾。

特点:

益胃健脾。用于老人气弱、头晕、耳聋等症。

所属菜系: 其他

猪脊肉粥

原料:

猪脊肉100克，普通大米（可用粳米代替）100克，榨菜（可用川椒代替）、葱粒少许。食盐、麻油、生粉少许。

制作方法:

制作方法:

- 1.将猪脊肉洗净，切片，用盐、生粉腌好后，再用油烹炒一下。
- 2.将大米放入开水锅中煮开后，放入猪脊肉、榨菜等，煮至粥成，调味供用。

特点:

补中益气，滋养脏腑。可用于体质虚弱、消瘦、营养不良、脾胃虚寒及气血不足者。

所属菜系：其它菜系

猪脑面

原料:

猪脑300克，猪髓100克，鸡蛋黄4个，猪瘦肉250克，墨鱼50克，枸杞20克，大葱40克。面条1000克，盐、味精、胡椒粉、绍兴酒、酱油、香油各适量。

制作方法:

制法：将猪脑、猪瘦肉、墨鱼、枸杞、葱均洗净。猪脑挑去血丝、切开，猪肉、墨鱼切细丝，葱切成条；蛋黄搅散，蒸熟切块。将锅置于旺火上，放鲜汤，加猪髓熬熟，再加墨鱼丝煮开后，放入猪脑、肉丝、枸杞、胡椒、精盐、味精，起锅时加入蛋黄块即可。然后将面条下锅煮熟，捞入碗内，淋上菜汤，撒上香葱，浇上香油即可。

功效：健脑增智，补肾明目。

用法：佐餐食用。

应用：适于老年人智力衰退及老年性痴呆症患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脑增智，补肾明目

所属菜系：其它菜系

猪脾枣米粥

原料:

猪脾2具，大枣10枚，粳米100克。

制作方法:

【做法】将猪脾洗净切片，锅中微炒，加入大枣、粳米添水煮粥，可酌加白糖调味，空腹服食，每日1次。半个月为一疗程。

特点:

猪脾可健脾胃，助消化；大枣和胃养脾，益气安中；粳米补胃气，充胃津。共煮为粥对胃下垂引起的形体消瘦、脘腹胀满、食欲不振、倦怠乏力，确有康复保健之效。

所属菜系：粤菜

猪脾粥

原料:

猪脾 猪胃各1具 粳米100克【来源】《圣济总录》

制作方法:

将猪脾、猪胃洗净切细，与米同煮为粥。【用法】空腹食。

特点:

健脾益气。适用于脾胃气虚、不下食、米谷不化。

所属菜系: 其他

猪腰煲杜仲

原料:

杜仲20克，猪肾一个。

制作方法:

"制法：猪肾治净切片，放入清水中，同时加入杜仲煲至熟烂，即可。（注意：猪肾一定要去除内壁白色筋膜）。

功效：补肝益肾，强筋健骨，对肾虚，小便过多，腰背疼痛有一定作用。

特点:

补肝益肾，强筋健骨，对肾虚，小便过多，腰背疼痛有一定作用。

所属菜系：其它菜系

猪腰薏米粥

原料:

材料: 猪腰1/2副, 薏米225克, 黄芪4克, 香菇3朵, 葱1根; 调味料: 盐1小匙, 米酒1大匙

制作方法:

做法:

1.薏米洗净, 泡水1夜; 香菇洗净, 去蒂, 泡水, 香菇水留下; 葱洗净, 切末备用。

2.猪腰洗净, 去除白膜, 先切花, 再切片, 放入滚水中川烫, 捞出备用。

3.薏米、香菇放入锅中, 加入香菇水及2杯水煮至糜烂, 再加入黄芪煮至入味, 最后加入猪腰及调味料略煮, 撒上葱末即可。

注意: 薏米一定要充分浸泡在水里至少8小时才能泡软, 并发挥美容养颜的功效; 猪腰的处理也要仔细去除白膜, 才不会破坏粥的美味。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

猪腰是女性很好的调理食品, 除了坐月子或经期时食用, 对体内器官具有修护作用之外, 平常食用也有保养的功效, 搭配薏米更能增加皮肤柔润光滑。

所属菜系: 其它菜系

猪苓瓜皮鲫鱼汤

原料:

鲫鱼500克，猪苓30克，冬瓜皮30克，生姜4片

制作方法:

"[制法]: 鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净；猪苓、冬瓜皮、生姜洗净，与鲫鱼一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2小时，调味食用。

[功能]: 健脾去湿、消肿利水

[适用范围]: 用于肝硬化腹水，营养不良性水肿属脾虚水湿内停者。症见形体消瘦，体倦食少，小便不利，轻度腹水，或下肢浮肿，或皮肤黄疸。

特点:

健脾去湿、消肿利水

所属菜系: 其它菜系

猪骨西红柿粥

原料:

西红柿150克，猪骨头100克，大米50克，精盐少许。

制作方法:

制法：西红柿切片，与猪骨砸碎同入锅中，加水适量，旺火煮沸，沸后转小火熬30分钟，去渣取汁，汁中加入大米，煮至米烂汤稠，放适量精盐即可食用。

功效：补肾益气，填精补髓，健脑益智。

用法：可作早、晚餐食用。

应用：适用于脑力劳动者及老年人记忆力减退者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾益气，填精补髓，健脑益智

所属菜系：其它菜系

猴头四宝

原料:

鲜猴头菇100克、干贝50克、鸡脯肉50克、浆虾仁50克、净鸭掌10只。火腿25克、青菜心12颗。精盐5克、味精3.5克、绍酒5克、姜汁水5克、葱段10克、鸡蛋清1个、白汤250克、湿淀粉15克、熟猪油500克、熟鸡油5克。

制作方法:

将猴头菇片成厚片，用沸水焯过，鸡脯肉切薄片，用鸡蛋清、精盐搅匀。再用湿淀粉上浆。火腿斜刀切成菱形薄片。鸡掌蒸酥，去骨剔筋。对切开。青菜心对剖两片。将炒锅置中火上，下入熟猪油，烧至四成热（约88℃）时，分别把虾仁和鸡片入锅划散，然后把青菜浸炸成熟。将炒锅置火上，下入熟猪油，投入葱段煸出香味后，勾芡出锅即成。

特点:

色泽清雅。滋味鲜美，软糯油润。

所属菜系：浙江菜

猴头菇炖竹丝鸡

原料:

鲜猴头菇180克, 竹丝鸡1只(约700克), 红枣5个。

制作方法:

"做法

(1) 猴头菇洗净, 切厚片, 竹丝鸡剖净, 去肠杂、鸡脚, 斩大件, 红枣(去核)洗净。(2) 把全部材料放入炖盅内, 加开水适量, 炖盅加盖, 文火隔开水炖2—3小时, 调味供用。

说明

本汤是滋阴退热之汤品, 汤中猴头菇又名猴头菌, 是近年始有报道的营养丰富、抗癌作用的美味食用菌, 其性味甘平, 含有挥发油、蛋白质、多糖类、氨基酸等成分, 功能补脾益气、助消化、抗肿瘤, 本品对消化道肿瘤有缩小肿块, 改善患者症状、提高免疫力的作用。竹丝鸡又名绒毛鸡、乌骨鸡, 性味甘平, 含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素(B1、B2)、烟酸等。功能养阴退热、健脾益气, 《本草经疏》说“乌骨鸡补血益阴则虚劳羸弱可除, 阴回热去则津液自生。”红枣健脾滋润。合而为汤, 滋补肝、脾、肾而养阴退热、调补气血。

注意

感冒未愈者不宜用本汤。

特点:

滋阴益气, 清退虚热。肝肾不足, 阴虚内热, 症见骨蒸潮热, 渴饮盗汗, 或脾肾不足, 中气虚弱之消化不良, 食少体倦, 或气虚血弱之虚羸乏力。亦可用于神经衰弱、溃疡并贫血及消化道肿瘤属气血不足、阴虚内热者。

所属菜系: 粤菜

猴王闹龙宫

原料:

水发猴蘑250克，活元鱼1250克，水发海参150克，大虾20克，小蟹子50克，葱段20克，姜片15克，绍酒50克，精盐5克，味精5克，香菜段10克，鸡汤2000克，胡椒粉少许。

制作方法:

"将活元鱼宰杀，去掉头、爪、尾盖，除净内脏洗净，放开水锅中烫透取出，放小盘中加鸡汤、葱段、姜片、绍酒，上笼蒸烂。选一个形状好的猴蘑，用樱桃、蛋皮点缀成猴玉头型备用，其余切块，大虾去皮留

尾，挑出沙线，一切两半，海参一切两半。将蒸好的元鱼取出，放在龙形餐锅

特点:

汤色乳黄，汤汁清澈，味咸鲜、醇厚，质感软烂，柔韧兼备，原料多样，营养丰富。

所属菜系：其他

玄参炖猪肝

原料:

玄参15克 猪肝500克 菜油 葱 生姜 酱油 白糖 黄酒 水豆粉各适量
【来源】《济急仙方》

制作方法:

1. 将猪肝洗净，与玄参同放铝锅内，加水适量，煮1小时，捞出猪肝，切成小片备用。2. 将锅内加菜油，放入葱、姜，稍炒一下，再放猪肝片。3. 将酱油、白糖、料酒少许，加源汤少许，收汁，勾入水豆粉(汤汁透明)。4. 将透明汤汁倒入猪肝片中，拌匀即成。【用法】佐餐食

特点:

养肝明目。适用于肝阴不足之目干涩、昏花、夜盲、慢性肝病等症。

所属菜系: 其他

玄宗鹿肾长龟汤

原料:

白马鞭50克、鹿鞭50克。牛鞭50克、黄狗鞭50克、龟肉250克、鸡肉250克、羊肉250克。海马15克、菟丝子30克、大芸30克、枸杞15克、附片6克、鹿茸3克、枣皮15克、熟地30克、虎骨15克。花椒3克、姜20克、料酒20克、味精1克、盐5克、猪油30克,

制作方法:

将白马鞭、鹿鞭、牛鞭发胀，去尽表皮，剖开用清水洗净，再以冷水漂半小时。狗鞭用油发炒泡，用温水浸泡约半小时，刷洗干净。羊肉、鸡肉、龟肉洗净后入沸水锅内氽去血水。捞入凉水漂洗。以上药物，肉类共置锅中烧开，撇去浮沫，放入花椒、姜、料酒，烧开后改用炆火，每隔半小时翻动一下。炖至六成熟时。用纱布滤去汤中花椒、、姜，再置火上。将菟丝子、大芸、枸杞，熟地、附片等用纱布袋装好扎口，放入汤中同时煨炖，至四鞭酥烂时、取出鹿鞭、马鞭、狗鞭、牛鞭，切成半寸长的节。鸡肉、龟肉、羊肉切成条。把切的肉装碗、加原汤、味精。盐、猪油调味即成。

特点:

肉料软烂润滑，汤汁清鲜味浓，选料上乘多样，四鞭三肉和谐，并对肾虚腰痛，阳痿早泄，子宫寒冷不孕

所属菜系：川菜

玄驹鲜贝

原料:

玄驹（黑蚂蚁）、面包糠各150克，鲜贝300克，鸡蛋1个，椒盐、精盐、黄酒、胡椒粉、味精、白糖各适量。

制作方法:

将鲜贝用调料腌制后加入鸡蛋液抓匀，滚粘上面包糠和入油锅炸制即可，装盘撒上椒盐。

特点:

口感脆嫩，营养丰富，祛风湿。

所属菜系：其他

玉兔五彩丝

原料:

"猪通脊肉200克,鹌鹑蛋10个,绿柿子椒,胡萝卜,香菇各20克,油菜叶10片,盐3克,料酒8克,姜汁5克,味精5克,鸡蛋清1个,清汤,淀粉各适量,油100克.

制作方法:

"(1) 肉切10厘米长的丝,用清水反复搓洗浸泡,去净血水,控干,加盐,蛋清,淀粉上浆 (2) 柿子椒,香菇,胡萝卜切成略细于肉丝的丝,油菜叶焯熟码在盘四周,将料酒,姜汁,盐,味精,水淀粉对成汁芡, (3) 锅内放油烧至4-5成熟,下入浆好的肉丝滑至八成熟,倒入漏勺控油,锅留底油,投入肉丝及其他菜丝煸炒,加入对好的汁芡颠勺,淋明油出勺装入盘中间,鹌鹑蛋煮熟剥皮加工成玉兔状摆在油菜叶上, (4) 炒勺上火放入少量清汤,加盐,料酒,姜汁,味精烧开,用水淀粉勾芡,淋明油,将汁浇在玉兔上即可,

特点:

"造型美观,鲜咸爽口.

所属菜系: 浙江菜

玉兔海参

原料:

"水发海参400克,水发冬菇25克,生鸡脯肉100克,鸡蛋清5个,鱼肉50克,小白菜心12棵,猪肥膘肉25克,葱结15克,姜片15克,干淀粉10克,精盐5克,湿淀粉10克,味精1克,鸡汤250克,绍酒20克,熟鸡油25克,胡椒粉0.5克,熟猪油25克

制作方法:

1. 水发海参每根一剖为二洗净放碗中,加入鸡汤200克、鸡油15克、绍酒10克、精盐1克、葱结5克、姜片5克、上笼蒸20分钟,取出海参,汤汁留用。鸡脯肉、鱼肉、肥膘肉剁成茸泥,冬菇切成末,放入碗中,加精盐1克、味精0.2克、胡椒粉、绍酒、葱姜汁、干淀粉5克,搅拌成三鲜馅心。2. 海参酿上三鲜馅心,鸡蛋清放入碗内用筷子搅打成泡沫状,加入味精0.3克、盐0.5克、干淀粉搅拌成蛋泡糊。取汤匙12把抹上冷猪油,将剩下的三钱馅心分别抹在汤匙里,再将蛋泡糊堆抹在上面成兔状,连骨海大上笼蒸5分钟取出。同时将白菜用开水烫一下,放入在圆盘周围。小白兔脱胎换骨出汤匙,头朝里分摆在菜心上,中间放海参。3. 锅上火,倒入蒸海参的汤汁,加剩下的鸡汤、味精,烧开的撇去浮沫,用湿淀粉勾薄芡,淋上鸡油,浇在海参上即成。

特点:

"成菜周围用鹤鹑蛋制成玉兔,中间是红亮的海参,口味软绵,有浓郁的葱香味,造型优美。

所属菜系: 徽菜

玉兔葵菜尖

原料:

主料: 葵菜尖500克, 澄面粉150克 配料: 熟鸡肉20克, 熟瘦火腿20克, 罐头冬笋20克, 糖水樱桃1个。调料: 川盐4克, 姜10克, 葱15克, 胡椒粉1.5克, 味精2克, 湿淀粉15克, 奶汤350克, 鸡油20克, 猪油30克。

制作方法:

"【制作过程】:

(1) 将鸡肉、火腿、冬笋均剁成极细粒。炒锅置火上, 下猪油15克, 烧至六成热, 下鸡肉、火腿、冬笋炒匀, 加入川盐1克、味精1克、胡椒粉0.5克, 炒匀后起锅成三鲜馅。

(2) 将葵菜入沸水锅焯熟捞起修整齐, 放入清水中漂冷。澄面粉加川盐0.5克, 倒入沸水烫熟, 揉成团后做成12个剂子, 分别包入三鲜馅, 捏成兔子形。

(3) 炒锅置旺火上, 下猪油烧至五成热, 下姜、葱炒香掺入奶汤、川盐、胡椒粉烧沸后取去姜、葱。锅内下葵菜尖烧入味, 取出放入大圆盘中摆放整齐。锅内下味精、湿淀粉勾成清二流芡, 淋入鸡油, 起锅浇淋在菜心上。

(4) 在烧葵菜的同时, 将澄面兔子上笼蒸熟, 用樱桃(切成小粒)镶在兔子头部做红眼睛和兔嘴, 然后摆在葵菜尖周围及菜尖上面即成。

特点:

鲜咸清香适口, 葵菜鲜嫩宜人。

所属菜系: 小吃

玉兔葵菜尖

原料:

主料: 葵菜尖500克, 澄面粉150克 配料: 熟鸡肉20克, 熟瘦火腿20克, 罐头冬笋20克, 糖水樱桃1个。调料: 川盐4克, 姜10克, 葱15克, 胡椒粉1.5克, 味精2克, 湿淀粉15克, 奶汤350克, 鸡油20克, 猪油30克。

制作方法:

(1) 将鸡肉、火腿、冬笋均剁成极细粒。炒锅置火上, 下猪油15克, 烧至六成热, 下鸡肉、火腿、冬笋炒匀, 加入川盐1克、味精1克、胡椒粉0.5克, 炒匀后起锅成三鲜馅。(2) 将葵菜入沸水锅焯熟, 捞起修整整齐, 放入清水中漂冷。澄面粉加川盐0.5克, 倒入沸水烫熟, 揉成团后做成12个剂子, 分别包入三鲜馅, 捏成兔子形。(3) 炒锅置旺火上, 下猪油烧至五成热, 下姜、葱炒香掺入奶汤、川盐、胡椒粉烧沸后取去姜、葱。锅内下葵菜尖烧入味, 取出放入大圆盘中摆放整齐。锅内下味精、湿淀粉勾成清二流芡, 淋入鸡油, 起锅浇淋在菜心上。(4) 在烧葵菜的同时, 将澄面兔子上笼蒸熟, 用樱桃(切成小粒)镶在兔子头部做红眼睛和兔嘴, 然后摆在葵菜尖周围及菜尖上面即成。

特点:

鲜咸清香适口, 葵菜鲜嫩宜人。

所属菜系: 川菜

玉兰明虾

原料:

大虾 1 2 只, 芥兰菜 2 5 0 克, 姜汁 1 匙, 酒 2 小匙, 酱油 1 大匙, 高汤半小碗, 糖 1 中匙, 盐半小匙, 番茄酱 2 大匙, 醋半小匙。

制作方法:

(一) 虾去脚爪, 除砂肠, 留壳, 以姜汁、酒 1 小匙、酱油拌匀腌 1 0 分钟, 备用。(二) 锅内热油炒香蒜头, 放虾炒成红色, 加一半的酒、高汤、糖、盐, 将汁炒干后, 加番茄酱和醋。(三) 芥兰洗净切段, 在滚水中稍煮, 再在油锅内炒, 加剩下的一半酒、高汤、糖、盐所调成的调味料, 取出, 放在大虾上即可。

特点:

益精, 补脊髓, 强化神经

所属菜系: 浙江菜

玉兰花黑鱼汤

原料:

玉兰花3朵，鲜黑鱼1条（重约500克），精盐、黄酒、味精、胡椒粉、葱段、生姜片、精制植物油、鸡油、鲜汤各适量。

制作方法:

制法：先将玉兰花洗干净，切成丝，放盘内。鲜黑鱼去鳞、鳃，掏出内脏洗净，在鱼身两侧各剝直刀（刀距1.5厘米），放入盘内。炒锅上火烧热，加水烧沸，下黑鱼烧沸，捞出放清水盆内，轻轻将鱼皮去掉。炒锅上火，放油烧热，下入葱段、生姜片，煸炒透，下黑鱼煎炸，加入鲜汤、黄酒、精盐、味精、胡椒粉，烧沸后捞出葱段、生姜片，撇去浮沫，连汤带鱼倒入大汤碗内，撒上玉兰花，淋上鸡油即可成。

功效：补心养阴，渗湿解毒。

用法：饮汤食鱼。

应用：适用于心阴不足引起的心悸、水肿者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补心养阴，渗湿解毒

所属菜系：其它菜系

玉参水鱼汤

原料:

水鱼1只 玉竹25克 北沙参25克 桂圆肉15克 红枣8粒 陈皮1片

制作方法:

"[制法]: 1.水鱼放入热水锅中, 将热水慢慢烧开, 直至水鱼被烫死, 剖开去内脏, 洗净斩件; 玉竹、北沙参、桂圆肉、红枣(去核)、陈皮(去瓢)分别用清水洗净。

2.将备用料一齐放入砂煲内, 加开水适量, 武火煮沸后, 改用文火煲3小时, 调味食用。

[功能]: 温润肺胃、生津止咳

[适用范围]: 用于皮肤干燥或皱、唇开舌燥、干咳无痰、潮热盗汗、失眠、声音嘶哑、或热性病之后阴虚津亏之口干咽燥等症。常用本汤有润泽肌肤、补益身体、防止皮肤干燥、皱裂的作用。

特点:

温润肺胃、生津止咳

所属菜系: 其它菜系

玉参焖鸭

原料:

玉竹50克 沙参50克 老鸭1只 葱 生姜味精 精盐适量【来源】民间方

制作方法:

将老鸭宰杀后，除去毛和内脏，洗净放砂锅(或瓷锅)内，再将沙参、玉竹放入，加水适量，先用武火烧沸，再用文火焖煮1小时以上，使鸭肉烂，放入调料。【用法】饮汤，吃鸭肉。

特点:

补肺滋阴。适用于肺阴虚的咳喘、糖尿病和胃阴虚的慢性胃炎及津亏肠燥引起的大便秘结等症。

所属菜系: 其他

玉掌献寿

原料:

主料: 鲜熊掌1只(约1750克)。配料: 熟火腿250克, 猪后腿瘦肉1公斤, 母鸡1只, 苹果1个, 鱼茸150克。调料: 料酒40克, 精盐2克, 姜、葱各100克, 湿玉米粉20克, 清汤500克, 鸡油15克。

制作方法:

1.锅中注入清水, 放入熊掌, 在微火上煮五六小时, 捞出, 趁热用手撕下毛及掌皮, 再用镊子择去细毛, 洗净。从母鸡腹部开膛, 掏出五脏, 洗净。将葱切段, 姜拍碎。2.锅中注入清水, 放入熊掌, 加入葱、姜各50克, 上火煮5分钟后捞出。锅中注入清水, 放入母、猪肉、火腿、葱、姜和熊掌, 加入20克料酒, 在微火上炖两小时, 直至熊掌能脱骨时取出, 从背面剔去大小骨头。3.将鱼茸调味后做成桃形, 上笼蒸熟后, 码在大盘四周。将熊掌放大碗中加150克清汤、料酒、精盐各少许, 把苹果切两瓣, 放熊掌上, 上屉蒸30分钟取出, 滗净汤汁, 捡去苹果, 扣在大盘中间。4.锅中注入350克清汤, 加入料酒、精盐, 上火烧开, 撇去浮沫, 加入用水调稀的玉米粉勾成浓汁, 淋上鸡油, 浇在熊掌和玉桃上即成。

特点:

所属菜系: 满汉全席

玉楼美味蛇

原料:

活蛇1条（重约750克），蛇汁20克，花生油1000克（实耗100克），味精适量，湿淀粉10克，香油5克。

制作方法:

"1.将活蛇宰杀洗净，砍成5厘长的段，焯水，再放入白卤锅内入味取出，葱切花。

2.锅内放油烧七成热，将蛇过油，沥出。锅内留油，放入蛇汁，加清汤、味精、蛇段煨一下，勾芡撒葱花，淋香油，出锅即成。

特点:

所属菜系：其他

玉珠大乌参

原料:

水发大乌参（1只，700克）、鸽蛋（8至12只）、姜片、黄酒（20克）、白糖（6.5克）、糖色（少许）、酱油、盐、味精、菱粉（80克）、鸡油（12.5克）、清汤。

制作方法:

一、将大乌参放热猪油锅炸一下，以除去腥味，使烩起来容易烂。二、用猪油、京葱、姜片烩锅，将清汤和大乌参放入锅内，用温火煨烂，倒出。再将大乌参放回原锅（正面朝下），加清汤、盐、酱油、酒、糖、味精、糖色后，继续烧约二分钟，即转旺火，下湿菱粉勾芡须提锅转几转，翻过来（正面朝上），又浇上少许鸡油和三味油，提锅转几转后，将大乌参推在盘里。三、将鸽蛋于在次序水碗里（不要用开水，以免蛋壳破裂），加盐蒸熟，再放入冷水里浸泡一下，然后取出，去壳去衣，放入净锅，加少许清汤和盐、味精略煮，再下少许湿菱粉勾薄芡，浇上少许鸡油，起锅倒在大乌参旁边即好。此菜黑白分明，色泽光亮，汤少味浓而烂。

特点:

此菜黑白分明，色泽光亮，汤少味浓而烂

所属菜系：京菜

玉竹冰糖粥

原料:

鲜玉竹60克，冰糖90克，粳米100克。

制作方法:

制法：将鲜玉竹洗净，去掉根须，切碎加水煎，取浓汁去渣，待用。把粳米淘洗干净，与玉竹汁一同入锅，共煮为稀粥，粥成后放入冰糖，稍煮一二沸即可食用。

功效：滋阴生津止渴。

用法：每日早、晚服食。

应用：适用于肺胃阴虚之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴生津止渴

所属菜系：其它菜系

玉竹心子

原料:

猪心100克。玉竹15克。生姜10克、葱10克、盐2克、花椒2克、白糖20克、味精1克、香油10克、卤汁250克。

制作方法:

玉竹拣去杂质，切成2厘米长的节，用水煎熬二次，收取汁液。姜葱洗净，分别切成片、节。将猪心剖开洗净血水，与玉竹药液、姜、葱、花椒一同入锅。猪心煮至六成熟，捞起稍冷，放入卤汁锅，用炆火煮熟捞起。取适量卤汁，加入白糖、盐，味精、香油加热收成浓汁，均匀地抹在猪心上，切配装盘即成。

特点:

色泽红亮，肉质酥嫩。卤香味酃。并具有安神守心，养阴生津之功效)

所属菜系：川菜

玉竹排骨汤

原料:

材料：排骨300克，玉竹15克，白芷、枸杞各10克；调味料：盐1小匙

制作方法:

做法:

- 1.玉竹、白芷、枸杞均洗净备用。
- 2.排骨洗净，放入滚水中烫去血水，捞出，稍微冲洗后沥干水分备用。
- 3.所有材料放入锅中加入适量水以大火煮开，转小火继续炖煮1小时，加入盐调味即可。

注意：枸杞的分量可适量增加一些，能滋润肠道并帮助排便，对瘦身很有帮助。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

玉竹具有生津、滋补作用；白芷能排除体内毒素，同时食用能美白肌肤并产生红润的肤色。

所属菜系：其它菜系

玉竹柿蒂粥

原料:

柿蒂10克，玉竹15克，粳米50克。

制作方法:

制法：先将玉竹、柿蒂入沙锅加清水300毫升，煎至150毫升，去渣取汁备用。粳米加水400毫升，煮至米开花，兑入药汁再煮片刻，待食。

功效：养阴清热，和胃止呃。

用法：每日早、晚食用。

应用：适用于胃阴虚口干呃逆者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

养阴清热，和胃止呃

所属菜系：其它菜系

玉竹炖鹌鹑

原料:

鹌鹑 1 只，玉竹 30 克，红枣 6 个，生姜 1 片。

制作方法:

做法

(1) 鹌鹑去毛及肠脏，洗净，斩件。

(2) 玉竹、红枣（去核）洗净。

(3) 将鹌鹑、玉竹、红枣、生姜一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加??文火隔开水炖约 3 小时，调味供食用。

说明

本汤是养阴清补之品。汤中玉竹又名藏蕤，性味甘平，质润多汁，有养阴润燥生津的作用，《本草正义》说“玉竹味甘多脂，柔润之品……，所治皆燥热之箔...”《日华了本草》说它能“除烦闷、止渴、润心肺、补五劳七伤。”本品含有生物碱、强心甙、糖类、粘液质、烟酸、维生素a等，能降压、强心、降血糖，有类似肾上腺皮质激素的作用。鹌鹑，《食物本草备考》记载“鹌鹑，形如鸡，头如鹑，臆前有白圆点如珍珠，背毛有紫赤浪纹”《食疗本草》谓其“能补五脏，益心力，聪明。”红枣、生姜和中健胃，调味去腥。合而为汤，共成滋阴润燥、清热生津之汤品。

注意

(1) 感冒发热、脾虚湿盛者不宜用本汤。

(2) 《食疗本草》谓鹌鹑“不可与竹笋同食，令人小腹胀；自死者，不可食”，可供参考。

特点:

滋补养阴。肺胃阴虚，症见咳嗽痰稠，咽干口渴，午后潮热。亦可用于肺结核久病咳嗽、冠心病等属阴虚燥热者。

所属菜系：粤菜

玉竹猪心

原料:

玉竹50克 猪心500克 生姜 葱 花椒 食盐 白糖 味精 香油适量

制作方法:

【制作过程】

将玉竹洗净，切成节，用水稍润，煎熬2次，收取药液1000克。

将猪心破开，洗净血水，与药液、生姜、葱、花椒同置锅内，在火上煮到猪心六成熟时，将它捞出晾凉。

将猪心放在卤汁锅内，用文火煮熟捞起，揩净浮沫。在锅加卤汁适，放入食盐、白糖、味精和香油，加热成浓汁，将其均匀地涂在猪心里外即成。

【用法】每日2次，佐餐食。

特点:

安神宁心，养阴生津。适用于冠心病并心律不齐以及热病伤阴的干咳烦渴

所属菜系：闽菜

玉竹猪心

原料:

猪心450克，玉竹45克，鸡汤40克，精盐、酱油、料酒、白糖、胡椒粉、醋、葱、姜、蒜、水淀粉、芝麻油适量，植物油450克（实耗45克）。

制作方法:

”【原料】猪心450克，玉竹45克，鸡汤40克，精盐、酱油、料酒、白糖、胡椒粉、醋、葱、姜、蒜、水淀粉、芝麻油适量，植物油450克（实耗45克）。

【制作方法】1、玉竹拣去杂质，洗净，切成米粒状，用水稍润，即放入锅内，加清水煎熬，煎熬两次，提取药汁约1500克再熬煎浓缩汁成1000克。蒜去皮，葱、姜洗净，分别切成细末。2、猪心剖开，洗净血污，与药汁、葱、姜、花椒一起放入锅内，用旺火煮混后，转中火，煮至猪心六成熟时，捞起晾凉。3、放猪心卤汁锅内，用小火煮熟捞起，擦净浮沫。4、取适量卤汁，加盐、白糖、味精、芝麻油加热成浓汁，均匀地涂在猪心里外即成。作佐餐食用。每日2次。

【本品特点】味鲜、咸、香，微酸适口，质嫩。功用为养阴生津，安神宁心。用于冠心病并心律不齐、热病伤阴的干咳烦渴或心血不足，心阴亏损的心烦不眠等症。

特点:

味鲜、咸、香，微酸适口，质嫩

所属菜系：其它菜系

玉竹猪心

原料:

玉竹50克 猪心500克 生姜 葱 花椒 食盐 白糖 味精 香油适量【来源】经验方

制作方法:

"1. 将玉竹洗净，切成节，用水稍润，煎熬2次，收取药液1000克。 2. 将猪心破开，洗净血水，与药液、生姜、葱、花椒同置锅内，在火上煮到猪心六成熟时，将它捞出晾凉。 3. 将猪心放在卤汁锅内，用文火煮熟捞起，揩净浮沫。在锅加卤汁适，放入食盐、白糖、味精和香油，加热成浓汁，将其均匀地涂在猪心里外即成

特点:

安神宁心，养阴生津。适用于冠心病并心律不齐以及热病伤阴的干咳烦渴。

所属菜系：其他

玉竹猪瘦肉汤

原料:

玉竹15克 猪瘦肉100克 食盐 味精各适量【来源】《湖南药物表》

制作方法:

将玉竹、猪瘦肉加清水4碗，煎至2碗，用食盐、味精调味即成。

【用法】饮汤，食肉。每日2次。

特点:

养阴，润肺，止咳。适用于热病伤阴之咽干咳嗽、心烦口渴、秋冬肺燥干咳、肺结核干咳等症。

所属菜系：其他

玉竹瘦肉汤

原料:

瘦猪肉 250 克，玉竹 100 克，葛根 60 克，葱白 15 克，淡豆豉 15 克。

制作方法:

做法

(1) 玉竹、豆豉、葛根洗净，瘦猪肉洗净，切块，葱白洗净，切成葱花。

(2) 把玉竹、葛根、瘦猪肉放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 1 小时，再放入豆豉、葱白煲沸，调味供用。

说明

本汤实来源于《重订通俗伤寒论》之加减葳蕤汤。阴虚之体而感受外邪，易于化热，故有上述之证候。治疗外感，一般不宜使用滋阴之品，以免滋腻留邪。但对阴虚之体者，单纯发汗，又有劫液耗阳之虑，惟有滋阴与解表同用，方能两全。汤中玉竹又名葳蕤，含有维生素 A、烟酸、糖类（葡萄糖、果糖、阿拉伯糖）、强心甙、粘液质等，味甘多液，质柔而润，性平不腻，长于养阴润燥，生津止渴，并有滋渴而不恋邪之特点，故可用于阴虚之体感受外邪之发热头痛、干咳无痰等症，惜本品无解表之效，又能解表。葛根性味甘辛凉，既能解肌退热，又能生津止渴。瘦猪肉性味甘平，补益脾胃。本汤虽然旨在解表，但药性平和，虽发散而不烈，且无过汗伤津之弊，用于外感轻证，颇为适宜。另夏末初秋之温燥伤人，多是肺津先受其灼，故见咽干口渴、干咳无痰等症，治宜辛凉甘润，轻宜燥热，故亦可用于本汤。本汤生津止渴、清热除烦，尚可用于消渴证属肺胃虚热者，现可用于防治糖尿病。

特点:

滋阴解表。阴虚之体，外感风邪之轻证，症见身热头痛，无汗或有汗不多，心烦口渴，舌红脉数。亦可用于夏末秋初，外感温燥、脉浮数。对于感冒（伤风）、流感、夏季微热、热射病等属于阴虚之体，感觉风邪见上症者，可用本汤治之。

所属菜系： 其它菜系

玉竹瘦肉汤

原料:

玉竹15克，猪瘦肉100克，食盐、味精各适量。

制作方法:

制法：将玉竹、猪瘦肉加清水4碗，煎至2碗，用食盐、味精调味即成。

功效：养阴，润肺，止咳。

用法：每日2次食用。

应用：适用于肺胃阴液不足出现口干咽燥，干咳无痰者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

养阴，润肺，止咳

所属菜系：其它菜系

玉簪田鸡腿

原料:

田鸡腿150克，冬笋15克，火腿20克，芥兰75克，姜5克，胡萝卜花4克，蒜4克，盐3克，味精2克，生粉2克，料酒5毫升，糖2克，胡椒粉0.2克，植物油25克。

制作方法:

"制作过程:

1.用笋条，火腿，各一条，插入去骨的田鸡腿内，用盐，味精，生粉搅拌。

2.先飞水，然后拉油至热。

3.利用余油，落料头，爆熟的芥兰，田鸡腿，赞酒落汤，调味，埋芡，加些包尾油抛匀上碟即成。

医评：高血脂症、高血压并冠心病并肥胖症、糖尿并骨质疏松症、佝偻并夜盲症、维生素a缺乏症患者宜适量常食。

特点:

菜绿肉白，鲜滑爽脆。

所属菜系：其它菜系

玉簪里脊

原料:

猪里脊肉200克，熟瘦火腿20克。绿色小菜心20克、水发香菇4朵、青菜梗25克、水发发25克，白汤150克、绍酒5克、味精3克、精盐3克、葱段5克、蛋清1个、湿淀粉30克、熟猪油500克（实耗油100克）。

制作方法:

里脊肉批成菱形片20片、用盐1.5克、味精1.5克、绍酒3克。湿淀粉15克、蛋清上浆，放置1小时左右，火腿、青菜梗、香菇各切成5厘米长的细条20条，小菜心取用5厘米长的段。里脊片两头各戳一个洞，每片包裹小菜心1个，再将火腿、青菜梗，香菇各一条，合并穿在里脊片的两个洞中，夹住菜心，成玉管状，摊放盘中。将绍酒2克。盐1克、味精1克，湿淀粉15克、白汤50克调成芡汁待用。热锅下入猪油烧四成热（约88℃）时，将里脊片放入划散，等色白时，倒入漏勺沥去油，锅中留底油少许，葱炮锅放入里脊，倒入调汁划散，淋上熟猪油10克，出锅装盘。将发菜放入原锅加精盐、味精适量略煸成熟，滗去汁，倒放在盘四周即可。

特点:

色泽和谐，“玉簪”鲜嫩，鲜香滑爽。

所属菜系：浙江菜

玉米汁鲫鱼汤

原料:

主料: 鲫鱼一条, 约350克。配料: 玉米须100克, 玉米芯100克。
调料: 料酒、姜片、葱花、味精各适量。

制作方法:

①玉米须、玉米芯下水锅, 煮沸20分钟后汤出汁。鲫鱼去肠杂和鳞, 加料酒腌渍片刻。②玉米汁倒入锅中, 上火烧开, 下入鲫鱼, 加料酒、姜片, 烩30分钟, 撒上葱花、味精即成。

特点:

除湿利水, 治水肿、尿少、尿频、尿急、尿道感染灼热疼玻

所属菜系: 其他

玉米瘦肉粥

原料:

材料：白米1/2杯，芡实10克，枸杞5克，瘦猪肉、玉米粒、淮山、薏仁各20克；调味料：盐2小匙

制作方法:

做法:

1.白米、淮山、薏仁、芡实均洗净、泡水30分钟；瘦猪肉洗净，切丝；玉米粒、枸杞均洗净，泡软备用。

2.放入锅中，加入适量的水煮成粥，加入淮山、薏仁、芡实煮至熟透，再加入玉米粒、猪肉丝及盐煮熟，最后撒上枸杞拌匀即可。

注意：薏仁、芡实应挑选颗粒饱满，表面无破损且无附着粉状细粒的效果较佳。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此粥能滋润皮肤，帮助体内排毒，增加皮肤自然健康的光泽，并能排除体内多余的水分及预防便秘。

所属菜系：其它菜系

玉米笋鸡蛋汤

原料:

玉米笋100克，鸡蛋2个，葱1/2根，贡丸5粒，香油2滴

制作方法:

做法:

1.玉米笋洗净，根须留下不要去掉；葱洗净，切末。

2.锅中倒入3杯水煮滚，放入玉米笋和贡丸煮熟，打入鸡蛋煮成蛋花，撒上葱花，滴入香油即可。

注意：贡丸通常用虾肉、蟹肉等高蛋白质的材料制成，脂肪含量少，又有饱腹感，适合减肥瘦身时食用。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

玉米笋主要成分为醣类、蛋白质、食物纤维和维生素b1、b2、e等，可促进肠胃蠕动，预防便秘、消除浮肿，具有减脂、降血压的功效。食用时可保留笋须，不要拔得太干净。

所属菜系：其它菜系

玉米粉粥

原料:

玉米粉 粳米各适量【来源】《食物疗法》

制作方法:

将玉米粉加适量冷水调和，将粳米粥煮沸后入玉米同煮为粥。

【用法】可供早晚餐温热服。

特点:

降脂，降压。对动脉硬化、冠心病心肌梗塞及血液循环障碍有一定的治疗作用；高脂血症病人常服也有效。

所属菜系：其他

玉米羹

原料:

玉米一罐，鸡蛋2只，牛肉120克，盐少许；

制作方法:

"做法:

①鸡蛋去壳，打散成蛋糊状，备用。牛肉洗净，切成小粒状，备用；

②锅内加入适量清水，先用猛火烧至水滚，然后放入玉米，继续烧至水滚起，再放入牛肉粒和鸡蛋浆，并不停搅动，使蛋米成蛋花状，加入少许盐调味，即可饮用。

特点:

所属菜系: 小吃

玉米羹

原料:

玉米一罐，鸡蛋2只，牛肉120克，盐少许；

制作方法:

①鸡蛋去壳，打散成蛋糊状，备用。牛肉洗净，切成小粒状，备用②锅内加入适量清水，先用猛火烧至水滚，然后放入玉米，继续烧至水滚起，再放入牛肉粒和鸡蛋浆，并不停搅动，使蛋米成蛋花状，加入少许盐调味，即可饮用。

特点:

所属菜系：粤菜

玉米色拉

原料:

新鲜嫩玉米600克，大米250克，新鲜红、青椒各25克，新鲜番茄100克，香蕉100克，熟虾仁200克，熟花生100克，芹菜叶20克。调料: 橄榄油75克，柠檬汁30克，精盐、胡椒粉各适量。

制作方法:

烹饪方法: 将玉米、大米洗净，用淡盐水煮熟冷却，红、青椒洗净切丁；番茄洗净用沸水烫后剥皮切丁；香蕉剥皮切片；熟花生捣碎；芹菜叶洗净切末；把橄榄油、柠檬汁放在一起拌匀成色拉液，备用。将玉米、大米、红、青椒丁番茄丁香蕉切片、花生、精盐、胡椒粉放入盆内浇上色拉液拌匀，撒上芹菜末，放进冰箱冷藏1-2小时即可食用。

特点:

酸辣味浓

所属菜系: 浙江菜

玉米蚌肉汤

原料:

玉米须45克，绵茵陈30克，蚌肉120克，调料适量。

制作方法:

制法：将蚌肉洗净，加清水适量略煮片刻，再加玉米须、绵茵陈、用大火煮沸1小时，去渣取汁，调味即可。

功效：清热利湿。

用法：每日分3次饮用。

应用：适用于胆囊炎、胆石症患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清热利湿

所属菜系：其它菜系

玉米面茶

原料:

玉米面100克, 小米面50克, 芝麻酱40克, 芝麻10克, 精盐10克, 熟油15克

制作方法:

"玉米面茶

原料: 玉米面100克, 小米面50克, 芝麻酱40克, 芝麻10克, 精盐10克, 熟油15克。

制法:

1、将芝麻炒至焦黄, 研碎。芝麻酱用熟油调稀糊状, 和芝麻末、精盐一起搅匀, 备用。

2、将玉米面和小米面放在一起加水调成稀糊状。

3、锅内加水1000克, 烧开后倒入面糊, 边倒边搅动; 待再烧开后, 用小火熬成粥状, 分盛碗内, 浇入芝麻酱, 即成。

特点: 本品清香味美, 营养丰富, 制作简单。

来源:健康人生

日期:2001.7.25

特点:

本品清香味美, 营养丰富, 制作简单

所属菜系: 其它菜系

玉米须炖猪爪

原料:

玉米须15克(鲜者30克) 猪爪2只 姜5克 葱10克 盐5克

制作方法:

"制作方法:

1. 玉米须洗净，捆成一把；猪爪洗净，去毛，一切两半；姜切片，葱捆把。

2. 把猪爪放在炖锅内，加入玉米须、姜、葱、盐、清水1500毫升，置武火烧沸，打去浮沫，用文火炖煮1小时即成。

食法：每天1次，吃猪爪半只，喝汤。

功效：平肝阳补气血，降血压。用于高血压肝阳上亢型患者食用。

特点:

平肝阳补气血，降血压

所属菜系：其它菜系

玉米须炖龟

原料:

玉米须50克 龟1只(200克) 姜5克 葱10克 盐5克 绍酒10克

制作方法:

"制作方法:

1. 将龟宰杀后，去头、爪和内脏，玉米须洗净，装入纱布袋内，扎紧口。
2. 将龟、药袋放入炖锅内，加姜、葱、盐、绍酒、清水1000毫升，置武火烧沸，再用文火炖煮至熟即成。

食法：每日1次，每次吃龟肉50克，喝汤。

功效：养阴潜阳，平肝降压。高血压肝阳上亢型患者食用。

特点:

养阴潜阳，平肝降压

所属菜系：其它菜系

玉米须猪小肚汤

原料:

猪小肚 5 0 0 克，白茅根 6 0 克，玉米须 6 0 克，红枣 1 0 个。

制作方法:

做法

(1) 猪小肚去净肥脂，切开，用盐、生粉拌擦，用水冲洗，放入开水锅煮 1 5 分钟，取出在冷水中冲洗，白茅根、玉米须、红枣（去核）洗净。

(2) 把全部材料放入开水锅内，武火煮沸后，文火煲 3 小时，调味供用。

说明

白茅根为禾本科多年生草本植物白茅的根茎，含有多量蔗糖、葡萄糖、钾盐、淀粉、少量果糖、木糖、柠檬酸、草酸、苹果酸等，性味甘寒，功能清热生津、利尿退黄。玉米须为禾本科一年生草本植物玉蜀黍（玉米）的花柱及柱头（苞须），含有脂肪油、挥发油、皂甙、维生素（c、k）、肌醇、苹果酸、柠檬酸、草酸，性味甘淡平，功能利尿消肿，兼能利湿退黄，与白茅根相伍，清热，利尿，退黄之力均得以增强。猪小肚为猪的膀胱，性味甘淡凉，功能补肾、缩尿、与白茅根、玉米须相配，使之利尿而之伤肾。红枣性味甘温，培土制水既可增强本汤利尿之力，又可使味清香可口。

特点:

清热去湿，利尿消肿。水肿（阳水），症见头面四肢浮肿，小便短少，体重而困倦；或湿热黄疸，身目黄色鲜明，小便黄短，口渴身重等。现多用于急性肾炎、血管神经性水肿、柯兴氏综合症及急性传染性黄疸型肝炎、药物中毒性黄疸，高血压病等属于湿热内盛见有上症者。

所属菜系：粤菜

玉米须龟

原料:

主料: 龟一只(约500克)。配料: 玉米须120克。

制作方法:

①龟放入盆内, 倒入40℃的水, 使其排尽尿, 洗净, 宰去头, 足除去内脏, 放入沙锅内。玉米须也放入, 加水适量, 先用旺火煮开, 再用小火煮透即成。

特点:

所属菜系: 其他

玉米餅

原料:

" 玉米250克，鷹奶油100克，水400克，糖200克,粘米粉50克，生粉50克，吉士粉25克，熟芝麻50克，糯米粉250克，蛋50克，金鷹色素小詁

制作方法:

制法：玉米250克，鷹奶油100克，水400克，糖200克

以上料先蒸30分鑠涼後加適粘米粉50克，生粉50克，吉士粉25克，熟芝麻50克，糯米粉250克，蛋50克，金鷹色素小詁，以70克面糊為一個放適平底鍋煎至雙面金鷹色用微火煎。

特点:

所属菜系：甜品

玉米鱼

原料:

鲜鳊鱼1条(600克), 莴笋2根, 黄瓜1根, 水发发菜50克, 吉士粉100克, 鲜橙汁150克, 葱、姜、料酒、盐、湿淀粉、油各适量。

制作方法:

"莴笋刻成玉米茎形, 黄瓜削成叶形, 过油后加料酒烧熟, 拼装盘中。鳊鱼治净, 取下两片带皮鱼肉, 肉面上剖花刀后加葱姜汁、盐、料酒拌匀腌渍, 拍上吉士

粉, 放入热油锅中炸至外脆内熟, 装入盘中, 浇上橙汁等制成卤汁, 用发菜点缀即成。

特点:

所属菜系: 其他

玉蜀黍（玉米）

原料:

制作方法:

玉蜀黍为禾科植物玉蜀黍的种子，又名玉米、玉麦、红颜麦、薏米包等。味甘性平。具有调中开胃，益肺宁心，清湿热，利肝胆，延缓衰老等功能。

现代研究证实，玉米中含有丰富的不饱和脂肪酸，尤其是亚油酸的含量高达60%以上，它和玉米胚芽中的维生素e协同作用，可降低血液胆固醇浓度并防止其沉积于血管壁。因此，玉米对冠心病并动脉粥样硬化、高脂血症及高血压等都有一定的预防和治疗作用。维生素e还可促进人体细胞分裂，延缓衰老。玉米中还含有一种长寿因子----谷胱甘肽，它在硒的参与下，生成谷光甘肽氧化酶，具有恢复青春，延缓衰老的功能。玉米中含的硒和镁有防癌抗癌作用，硒能加速体内过氧化物的分解，使恶性肿瘤得不到分子氧的供应而受到抑制。镁一方面也能抑制癌细胞的发展，另一方面能促使体内废物排出体外，这对防癌也有重要意义。其含有的谷氨酸有一定健脑功能。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系: 其它菜系

玉须金龟汤

原料:

主料: 乌龟1只(约2000克)。配料: 玉米须200克。调料: 盐适量。

制作方法:

①乌龟杀死, 掀开甲, 取出内脏, 洗净。将龟蛋放入龟腹内, 盖好龟甲。②入沙锅煮沸, 小火炖半小时, 加入玉米须和盐, 再炖至龟肉熟烂。捞出玉米须弃之。

特点:

滋阴补肾, 解毒消肿。适宜于糖尿并肾炎水肿者食用。

所属菜系: 其他

玉鸟银丝

原料:

鸡脯肉500克，肥膘100克，鸡蛋6只，菜心300克，葱姜丝、青椒丝各少许，鸡汤、湿淀粉、盐、油各适量。

制作方法:

"先将鸡脯肉去其筋、皮同肥膘一起捣成鸡茸，再加鸡蛋清搅好，放入适量的湿淀粉待用。把玻璃纸卷成筒，装入鸡茸，把纸筒剪个小眼。勺装净水上火，

待要开时，慢慢将鸡茸挤入勺中即成鸡丝。勺加清油，放入葱、姜丝、青椒丝少许，加鸡汤调好口味，勾芡出勺。菜心用油勺们炒后？

特点:

此菜肴白、绿分明，口味咸鲜。

所属菜系：其他

玉黍鳊鱼

原料:

鲜鳊鱼1条（也可用草鱼，重约1000克），鸡蛋皮丝、油菜叶各10克，葱油10克，姜汁15克，盐3克，料酒10克，白糖12.5克，醋40克，酱油10克，油150克，姜、淀粉、高汤各适量。

制作方法:

（1）将鳊鱼去鳞、内脏、鳍洗干净，用刀片成两扇，去掉脊骨、胸刺，用刀结成长片，剖花刀后入盆，用姜、盐、料酒略泡。

（2）将腌好的鱼肉挤干水分粘上干淀粉。（3）炒勺上火，放油烧至6—7成热，投鱼炸至金黄色捞出控油，码在盘内。（4）锅留底油烧热，放姜末煸炒出香味，加高汤、料酒、盐、姜汁、白糖、醋、酱油烧开，去浮沫加水淀粉，成糖醋汁，淋葱油，浇在鱼上。（5）油菜叶洗净后过油控净，切成玉米叶形码好，鸡蛋皮丝码鱼上部，形似玉米即成。

特点:

形似玉米，色泽金黄，甜酸适口。

所属菜系：京菜

王浆焖肘子

原料:

蜂王浆5克，猪肘子750克，淀粉25克，葱块10克，姜块10克，酱油50克，香菜25克，花椒5克，八角5克，味精1克，豆油25克。

制作方法:

制法：将猪肘子皮刮洗干净，放汤锅内煮至八分熟时捞出，剔去骨，肘子皮面抹上蜂王浆。将猪肘子放入八成热的油锅内，炸至火红时捞出。将肘子肉面剖上十字深切口，肘皮相连，皮向下摆在碗内，放上葱、姜块、花椒、八角、酱油，上屉蒸熟透取出，挑去葱、姜块、花椒、八角。将汤滗入勺内，把肘子扣在盘中间，汤开时勾淀粉芡，淋明油，浇在肘子上，撒上海菜段即成。

功效：补虚强体，延年益寿。

用法：佐餐食用。

应用：适用于久病虚弱、老年体弱者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补虚强体，延年益寿

所属菜系：其它菜系

玛瑙狗

原料:

熟白狗肉200克，油皮2张，罐头竹笋15克，黄瓜片15克，胡萝卜片15克，花生油500克（实耗75克），淀粉40克，料酒15克，酱油10克，醋10克，葱丝15克，蒜片5克，姜丝10克，咸面2克，白糖75克，香油15克，焙好芝麻15克。

制作方法:

1、将狗肉用凉水浸泡4小时后，剔去筋膜，切成象眼块；与竹笋片、胡萝卜片一起放入开水中，焯透后捞出，控去水；再将油皮切成象眼片。2、再将炒勺上火，加入香油烧热，下入葱丝、姜丝稍加煸炒，下入狗肉块、笋片、料酒、醋、酱油、白糖及适量的清水，烧开后下入黄瓜片，殖民地用淀粉勾成流芡，出勺，盛入汤碗中。3、将炒勺上火，加入花生油烧热，下入油皮片，炸至酥脆时捞出，放入一个汤盘内，与汤碗一起上席，当着宾客的面，把碗中的流芡倒入汤盘内，发出响声，再撒上焙好的熟芝麻，即可。

特点:

颜色淡茶，质地酥烂，甜酸稍咸。

所属菜系：韩国

玛瑙野鸭片

原料:

熟野鸭胸脯肉100克。豆腐皮6张、栗子肉25克、荸荠25克、绿蔬菜10克。酱油10克、精盐2克、味精2.5克、葱段3克、绍酒10克、清汤350克、干淀粉15克、湿淀粉25克、熟菜油1000克（约耗100克）、熟猪油25克、芝麻油5克。

制作方法:

将野鸭肉顺丝撕成片条，加干淀粉拌匀。豆腐皮润潮后撕去边筋，每张切成6份。荸荠去皮切片，栗子切片。炒锅置中火上烧热，下菜油至六成热（约150℃）时，将鸭肉片放入油锅划散，炸至结壳，用漏勺捞出（锅中的油用作炸豆腐皮用）。另取炒锅，置中火上烧热，下猪油25克，放入葱段煸至有香味，即加入绍酒和清汤，捞出葱段放入酱油、精盐、荸荠片、栗子片、绿蔬菜，烧沸后加入味精，用湿淀粉勾薄芡，倒入鸭肉片，淋上芝麻油，起锅盛入碗中。将原菜油置中火上烧热，把豆腐皮抖松入锅，炸到金黄时，即捞出装在另一碗中，和鸭肉片同时上桌。临食时把鸭肉片连同芡汁倒入豆腐皮碗中，即发出嗤嗤的响声。

特点:

鸭肉白嫩，腐皮松脆，色似玛瑙，清香爽口。

所属菜系：浙江菜

玛瑙银杏

原料:

银杏250克。青红丝20克、芝麻仁15克。白糖20克、花生油250克、淀粉50克。

制作方法:

白果砸碎，去外壳，煮约10分钟，搓去皮膜，上笼蒸制回软，放入干淀粉内，使其沾匀，放入七成热（约175℃）油锅内，略炸捞出。待油温升高至八成热（约200℃）时，再炸至微黄色时，捞出沥油，锅内放少许油，放入白糖炒至金黄色起泡时，迅速放入白果，颠翻匀后，撒上青红丝、芝麻仁、倒入抹好麻油的搪瓷盘内，用刀将糖液拉成片状，稍凉装盘即成。

特点:

造型美观，外脆香甜，内韧软嫩，颜色晶莹剔透，别具一格。

所属菜系：鲁菜

玫瑰大虾

原料:

大明虾 ... 5只

制作方法:

制作方法:

大明虾去壳及头部，从腹部直切至近背处，加a料拌匀；蛋黄分别捏成3公分长条；生菜撕成3公分宽片；紫菜对切；每张豆腐皮各切成3份。

先将蛋黄放在生菜叶上，卷紧，再裹上紫菜，接着裹明虾，最后以豆腐皮包裹成长条状，裹上适量的太白粉，备用。

炒锅倒油烧热，放进包好的虾条，用小火炸至金色后，捞起。再分别将每条虾卷横切成3段，摆在盘边，中间以b料缀即可。

特点:

所属菜系：闽菜

玫瑰手撕鸡

原料:

主料 雏母鸡1只(重约700~800克为宜)。调料 玫瑰糖1公斤, 冰糖1公斤, 玫瑰酒750克, 白生抽油15公斤, 玉桂150克, 甘草150克, 豆蔻25克, 香叶25克, 苹果100克, 大料25克。

制作方法:

"(1)将上述香料用薄布包好,放入酱缸内,用文火之,至香味散发出来为准,加放酒糖便成豉油酒糖酱缸,可加酱油,绝不可加水. (2)将宰杀加工好的鸡放入玫瑰豉油缸中熏熟,以鸡烂为准. (3)把鸡肉撕下,切成筷子条状. (4)将部分鸡骨放于盘中垫底,上面放鸡肉,浇原汁少许即成.上菜时可以用油菜芯镶边.

特点:

色泽金黄美观, 玫瑰酒花芳香, 肉质滑嫩味鲜, 盛誉驰传中外。

所属菜系: 粤菜

玫瑰枣糕

原料:

玫瑰花3克，红枣150克，荸荠60克，核桃仁30克，鸡蛋2个，红薯90克，瓜子仁15克，生猪板油50克，生猪网油100克，白糖适量。

制作方法:

制法：先将红枣铺在铁丝网架上，用小火把枣皮烘焦，将红枣倒入冷水内泡约5分钟，捞出擦掉枣上的黑皮，剥去核，留枣肉待用；核桃仁用沸水泡去皮，下油锅中炸黄捞出；生猪油去筋，与枣肉分别剁成泥；红薯煮熟去皮，压成泥状；核桃仁、瓜子仁、荸荠分别切碎。枣泥，板油和红薯泥装入盆内，再将鸡蛋打散入碗，加核桃仁、瓜子仁、荸荠、白糖、玫瑰花拌匀。猪网油铺于碗底吊在碗口边外，把拌好的枣泥放入网油内，用手压平，将碗中的网油边理平，搭转在碗内的枣泥上，用棉纸密封，上笼蒸40分钟出笼，扣入另一盘内，揭去网油，撒上白糖即成。

功效：补脾和胃，益气生津，养肝解郁。

用法：随意食用。

应用：适用于脾胃气虚，肝郁胁痛不适者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脾和胃，益气生津，养肝解郁

所属菜系：其它菜系

玫瑰花烤羊心

原料:

鲜玫瑰花50克，羊心45克，精盐适量。

制作方法:

制法：将玫瑰花清水洗净，放入锅中，加入清水、精盐各适量，煮数分钟，待冷后备用；将羊心用清水适量，切成小块穿在烧签上，边烧边蘸玫瑰盐水，反复在明火上烧炙，烧熟即成。

功效：补心安神。

用法：宜趁热食用。

应用：适用于心血亏虚引起的惊悸失眠，郁闷不乐者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补心安神

所属菜系：其它菜系

玫瑰花鱼翅炒蛋

原料:

鸡蛋6个，发好的鱼翅100克，玫瑰花5朵，黄瓜2根，西红柿3个，盐8克，大油20克，白胡椒粉5克，葱花10克。

制作方法:

"1、鸡蛋打入碗中搅好，玫瑰花洗净，放入鸡蛋中，加入盐、白胡椒粉。2、鱼翅用手撕开，放入鸡蛋中用筷子搅匀。3、炒锅上火加油，烧至八成熟加入鸡蛋炒熟即可。

4、黄瓜，西红柿围边即可。

特点:

做法简单，风味独特，有药用价值。

所属菜系：其他

玫瑰虾饼

原料:

玫瑰酒50克，鲜虾600克，藕粉30克，葱花、生姜末、精盐各适量。

制作方法:

制法：先将鲜虾剥壳取仁，按虾仁形态，分成大、中、小三堆。将大、小虾仁约2/3捣烂。将藕粉、葱花、生姜末、精盐放入大碗内，以水调匀后，放入捣烂的虾仁和玫瑰酒，用竹筷搅拌均匀，摊成薄饼，面上粘以中等虾仁，约制成10个虾饼坯。将虾饼依次下油锅中煎至一面黄，出锅装盘即成。

功效：补虚强体，补肾壮阳。

用法：佐餐食用。

应用：适用于肾阳虚腰膝酸软，性功能下降者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补虚强体，补肾壮阳

所属菜系：其它菜系

玫瑰香附顺肝汤

原料:

材料：猪肝210克，葱2根，姜3片，香附3.75克，干玫瑰花7朵，太白粉1小匙，橄榄油1小匙；调味料：盐、米酒各1小匙

制作方法:

做法:

1.猪肝洗净，切成薄片，放入碗中，加入太白粉拌匀；葱洗净，切段；姜去皮，切片备用。

2.香附洗净，放入锅中，加入干玫瑰花和2杯水以中火煮5分钟，滤出汤汁备用。

3.汤汁倒入另一锅中煮开，淋上橄榄油，加入猪肝，葱及姜并用大火煮至猪肝变色，再加入调味料煮匀即可。

注意：女性在经期时可以用香附与玫瑰泡茶饮用，具有调经、消除经痛的效果。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此汤能消除因气瘀所造成的发育不良，达到健胸的效果，更具有调理气血、预防妇女病的作用。

所属菜系：其它菜系

玫瑰果炸

原料:

鸡蛋2个（重约110克）。面粉50克、白糖100克，干淀粉50克、绵白糖50克、芝麻油少许、玫瑰花1朵、熟猪油1000克（实耗油75克）、玫瑰香精1滴。

制作方法:

鸡蛋磕在碗内打散。干淀粉50克、面粉25克、加水适量搅匀。炒锅置火上加水250克，加白糖煮沸后，将粉糊倒入盆内打上劲，倒入蛋液、滴入玫瑰香精，再打上劲成蛋糊，取平盘1只，盘底抹上芝麻油，将锅内蛋糊倒在盘内，塌平凉透、凝固结壳后，切成条。另取盘，撒面粉放上蛋糊条，再将余下的面粉撒在蛋糊条上。锅置火上，下猪油至六成热（约132℃）时，用筷子拨动蛋糊条，沾上面粉，逐个入油锅轻轻推动，炸至金黄色捞出沥油，然后堆叠装盘，撒上玫瑰花瓣和绵白糖即成。

特点:

色泽黄亮，玫瑰泌香，松脆甜香。

所属菜系：浙江菜

玻璃明虾

原料:

材料：大虾6-8只，粟粉1汤匙，青瓜片数片，生菜丝少许。酱汁料（一）：砂糖、醋、葱粒各1汤匙，芝麻1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少许。酱汁料（二）：蛋黄酱、蚝油、醋、番茄酱各1/2汤匙，盐1/8茶匙，胡椒粉少许。

制作方法:

（1）虾去壳除汤，从背部划开成双飞状。（2）在木圆棒上抹上粟粉，轻轻把虾逐一碾保（3）把虾放入滚水中氽熟，即取出过冷开水，沥干后上碟。（4）青瓜片、生菜丝伴碟，两款酱汁分别调匀，供蘸食。

特点:

形状美观，清淡可口，味鲜色美。

所属菜系：浙江菜

玻璃白菜

原料:

白菜1500克，火腿末25克，鸡蛋1个，五花肉250克，猪油1000克（耗100克），味精、精盐、胡椒粉、芝麻油、湿淀粉各适量

制作方法:

"1、将白菜去头及外叶，拆开洗净，晾干水分后，将菜茎切成2段，每段长约6厘米。2、将猪油下鼎烧沸，把白菜放入爆过，用爪液篱捞起，再用锅1只，内垫竹箴片，把白菜放在竹箴片上面。3、把五花肉片开，成块和鸡壳下沸水锅泡过，盖于白菜，加入上汤、精盐、味精，先用旺火炖15分钟，随后改用文火炖约30分钟，去鸡壳、五花肉，取出装入碗，菜茎放在碗里，菜叶摆在上面，再入蒸笼蒸熟。上菜时，取出倒翻在盘里，滗出原汁下鼎烧沸，加入味精、胡椒粉、芝麻油，用湿淀粉勾薄芡淋上，撒上火腿末即成。酱碟：香醋2碟

特点:

清香，嫩滑，味醇

所属菜系：粤菜

玻璃酥鸡

原料:

光鸡项 1 只 (约 7 5 0 克) , 鸡蛋 2 只, 面粉 6 0 克, 绍酒 2 0 克, 韭黄 5 0 克, 膘肉 2 5 克, 熟火腿 1 0 克, 猪油 1 0 0 0 克 (耗 7 5 克) , 味精、葱椒、芝麻油、精盐、湿淀粉各适量。

制作方法:

" 1 、将鸡洗净后, 拆肉切成两畔,摸精盐、绍酒后, 披在盘里。膘肉、韭黄切成细丁, 火腿切末盖在鸡肉上, 再将面粉、鸡蛋清拌匀抹在上面。 2 、将鼎烧热, 下油, 烧至四、五成热, 放入鸡肉, 用热鼎软油炸至金黄色捞起, 沥去油, 用刀切块。原鼎加入精盐、味精、葱椒、芝麻油, 用淀粉水勾薄糊淋在盘里,鸡肉块放在上面即成。

特点:

"色泽金黄, 外酥内嫩,鲜香爽滑。

所属菜系: 粤菜

玻璃鱿鱼

原料:

干鱿鱼一张（约150克）。菠菜心50克。清汤509克、胡椒粉1克、盐2克、味精0.5克、料酒10克。

制作方法:

鱿鱼用温水泡1小时，淘洗净，去掉头须、蒙皮，用快刀片成长约9厘米、宽约3.5厘米完整、均匀的薄片，放入碗内用温水淘洗一次，沥干水加白碱拌匀，加开水盖严，焖至水不烫手时，将水滗去，再加开水盖焖，如此反复至鱿鱼色白、透明、体软，再用清水漂起待用。菠菜心洗净，入沸水锅中末熟，捞起放汤碗中热底矿锅内烧清汤，沸后放入鱿鱼片，喂两次后，捞出盖在菠菜心上。锅内另用清汤烧沸，加胡椒粉、盐、味精、料酒吃味后，灌入汤碗内即成。

特点:

汤色清澈，鱿鱼色白透明如同玻璃，配以碧绿菜心，色清爽，入口滑嫩，汤味清鲜。

所属菜系：川菜

玻璃鲜墨

原料:

鲜墨鱼 300 克，盐 2 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，水淀粉、姜汁各少许，鸡汤、清油、鸡油各适量。

制作方法:

(1) 将鲜墨鱼改刀为长约 10 厘米、宽 5 厘米的块，从 1/2 处剖十字花刀，其余部分改为夹刀片后，顺刀切成鱼尾状。(2) 将加工好的鱼片用开水焯好码在盘中。(3) 起锅放清油、鸡汤、姜汁、盐、味精、胡椒粉烧开，少许水淀粉勾玻璃芡，淋明油，将汁浇在码好的墨鱼片上，临少许鸡油即可。(盘中可作点缀。主料用水焯时稍稍起卷即出勺。剖刀使进刀要深。

特点:

味道鲜美，咸香适口。

所属菜系：湘菜

珊瑚桂鱼

原料:

桂鱼1尾（约重1750克），小葱50克，姜25克，植物油5000克（实耗250克），淀粉1000克，番茄酱200克，白精200克，白醋50克，精盐、黄酒各适量。

制作方法:

"桂鱼刮鳞除去内脏洗净，斩下头尾，剔下两片鱼肉，皮朝下置砧板上，剞成麦穗刀，同头尾一起用葱、姜、盐、黄酒调上味，拍上干淀粉。

锅置旺火，放入油，烧至八成热，将鱼头尾炸制成熟，再将剞过花刀的净鱼肉炸成珊瑚状，装入盘内，摆上头尾成全鱼形。另将一锅置旺火放

特点:

所属菜系: 其他

珊瑚菜花

原料:

菜花300克，青柿子椒100克，香油5克，番茄沙司50克，白糖40克，白醋15克，精盐少许。

制作方法:

制法：将菜花洗净，切成小块，放入沸水锅内烫熟，捞出用凉水过凉，沥干水分，放入盘内。将青柿子椒去蒂和籽，洗净，放入开水中烫至色变深绿，捞出晾凉，切成小块，放于菜花上边，撒上点盐搅拌均匀。将番茄沙司放小碗内，加入白糖、白醋、香油调均匀，浇在菜花上即可成。

功效：开胃健脾，增进食欲。

用法：每日1次，佐餐食用。

应用：适用于脾胃气虚胃纳不佳者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

开胃健脾，增进食欲

所属菜系：其它菜系

珊瑚豌豆

原料:

主料: 鲜豌豆荚2公斤, 大虾脊背油7条。调料: 葱姜油50克, 鸡油、料酒各15克, 味精、毛姜水各10克, 盐5克, 姜块20克, 葱段25克, 鸡汤150克。

制作方法:

(1)剥出豌豆粒洗净后, 将水控干。(2)炒勺上火, 放入50克清水, 加入拍松的葱、姜、料酒5克、盐1克, 将汤烧开后, 把大虾油放入开水勺中煮熟后捞出。(3)炒勺再回到火上, 放入鸡油, 加入4克盐、毛姜水、味精和10克料酒以及葱姜油同时把虾油和豌豆也放入汤内, 用中火将汤煨干盛盘, 淋入鸡油即可。

特点:

色美味鲜, 曾为宫廷风味菜。

所属菜系: 鲁菜

珊瑚金钩

原料:

嫩黄豆芽350克，红辣椒丝5克，葱姜丝各1克，木耳丝11克

制作方法:

豆芽洗净去根，放入开水中煮熟，捞出控水，装盘，香油烧至5成熟，放入花椒粒炸成金黄色捞出，将辣椒丝，葱姜丝放入，再依次放入木耳丝，酱油，料酒，醋，白糖，精盐浇开后，浇在豆芽上即成。

特点:

所属菜系：鲁菜

珊瑚金钩

原料:

"嫩黄豆芽350克,红辣椒丝5克,葱姜丝各1克,木耳丝11克

制作方法:

1.豆芽洗净去根，放入开水中煮熟，捞出控水，装盘。 2.香油烧至5成熟，放入花椒粒炸成金黄色捞出，将辣椒丝，葱姜丝放入，再依次放入木耳丝，酱油，料酒，醋，白糖，精盐浇开后，浇在豆芽上即成。

特点:

"味道鲜美,营养丰富

所属菜系：鲁菜

珊瑚鱼丁

原料:

净草鱼肉150克、海蜇头250克。精盐5克、味精2克、绍酒13克、白糖3克、葱段20克、鸡蛋清1个、湿淀粉25克、熟猪油500克。

制作方法:

海蜇头除尽杂质，反复漂洗后切成4厘米见方的块，草鱼肉切成1.5厘米见方的丁，用绍酒、精盐和鸡蛋清搅上劲，再加入湿淀粉搅匀。然后用绍酒、盐、白糖、味精、清汤、湿淀粉调成芡汁备用。将炒锅置旺火上，添水烧沸，众入海蜇头，沥去水。然后起锅搭油，划出鱼丁，呈白色时捞出沥油，炒锅留底油，回置火上，投入葱段煸出香味，烹入调好的芡汁，迅即倒入海蜇头块、鱼丁同炒，最后淋明油即可。

特点:

蜇头爽脆，鱼丁鲜嫩。

所属菜系：浙江菜

珍珠丸子

原料:

肉馅250克，糯米1杯，荸荠半杯，葱一大匙。

制作方法:

"特点：此菜外形美观，整齐，肉质细腻，咸甜适口

原料：肉馅250克，糯米1杯，荸荠半杯，葱一大匙。

调味料：（1）盐半匙，米酒半匙，淀粉1匙，胡椒1/4匙，味精少半匙，

水两匙

步骤：1、糯米泡水至少1小时，荸荠、葱剁碎用纱布将水挤出

2、肉馅加入挤出水的荸荠、葱调（1）料，拌约5分钟再加入淀粉

拌至均匀。

3、将肉馅挤成15个丸子，分别于糯米上沾均匀后放置于蒸盘上，进

蒸锅内大火蒸30分钟即可取出盛盘。

特点:

此菜外形美观，整齐，肉质细腻，咸甜适口

所属菜系：其它菜系

珍珠南瓜

原料:

原材料: 鹌鹑蛋10个、老南瓜200克、青椒1只、生姜一块。调味料: 花生油20克、盐8克、味精5克、白糖3克、湿生粉少许。

制作方法:

1、鹌鹑蛋煮熟去壳，老南瓜去皮去籽切块，青椒切片，生姜去皮切片。

2、烧锅下油，放入生姜片、鹌鹑蛋、南瓜、青椒片、盐炒至八成熟。

3、调入味精、白糖轻炒再用湿生粉芡，淋入尾油炒至汁浓时，出锅入碟。

来源: 南方网

特点:

营养味美

所属菜系: 粤菜

珍珠水晶饱

原料:

豆沙（十两）、澄面（八两）、生粉（半两）、滚水（八两）、咸蛋（一只）

制作方法:

" 1、咸蛋蒸熟，取出蛋黄切碎待用。2、豆沙搓成小丸子待用，3、澄面混合生粉，筛匀在深盆中，加入滚水迅速搅匀，以湿布盖着五分钟。4、

将澄面搓成柔软粉围，切小粒再碾成薄皮，放入少许咸蛋黄及豆沙，捏成球状，放在已涂油碟内，隔水蒸五分钟即成。

特点:

晶莹通透，香甜软滑，食后回味无穷。(潮州菜)

所属菜系: 其他

珍珠海参

原料:

水发海参400克。鸡脯肉50克、肥膘肉50克、香菜末15克、鸡蛋一个、火腿末25克。花生油200克、清汤300克、精盐10克、胡椒面7.5克、葱段姜片各15克、绍酒35克、酱油20克、白糖20克、味精10克。

制作方法:

将海参洗净，顺长劈成片。炒锅中舀入花生油，旺火烧至九成热（约225℃）时，放入海参片，稍作停顿立刻捞出备用。鸡脯肉，肥膘肉剁成泥，放入碗中，加清汤、精盐、蛋清、胡椒面、香菜末、火腿末，然后朝一个方向搅打上劲，再挤成直径约为1.5厘米的丸子，放入沸水中氽熟捞出备用。炒锅中倒入花生油，用中火烧至六成热（约150℃），放葱、姜炸出香味后捞出。加入清汤、海参片、鸡肉丸、绍酒、酱油、白糖、精盐烧沸，除去浮沫，改用小火烧透，至汤剩1/3时，勾入粉芡，放入味精，淋入明油搅匀即可出锅装盘。

特点:

色泽黑白相间，清雅悦目，海参滑绵柔软，鸡茸丸香嫩清鲜。

所属菜系：鲁菜

珍珠米圆

原料:

主料 猪瘦肉400克, 猪肥肉100克, 糯米250克, 荸荠100克

制作方法:

1、猪瘦肉排剁成茸。猪肥肉切成黄豆粒大小的丁荸荠去皮后切成细丁

2、糯米淘洗干净, 用温水浸泡约2小时, 捞起沥干。

3、将猪肉茸放入钵内, 加入精盐和清水10克, 搅抖至发粘上劲, 再加入清水20克, 对入绍酒、葱花、姜末和胡椒粉, 拌和至上劲, 然后加入肥肉丁和荸荠丁拌匀待用。

4、将糯米放入筛内摆平, 将肉茸糊挤成直径约2厘米的肉圆, 放在糯米上滚动使其沾匀糯米, 再逐个摆放在蒸笼内,

特点:

此菜形似球状, 晶莹洁白, 米粒竖起, 如颗颗珍珠, 肉质软糯松泡, 滋味鲜美可口

所属菜系: 其它菜系

珍珠豆腐

原料:

豆腐（1 大块）、光母鸡（1 只）、干贝（4 5 克）、盐（3 克）

制作方法:

"一、将豆腐去外皮，用预先做好的固定模子扣成形如珍珠的圆粒（或先切成薄片，再切成细丁），然后放在清水里泡去豆腐味。二、将母鸡、干贝放在锅内，加水炖出汤汁一大碗，取去鸡和干贝不要。再在汤汁内加盐烧滚，盛入汤碗里。三、将豆腐放入另一清汤或开水锅里煮沸，一见豆腐粒浮起，立即捞出，放入鸡汤碗里即好

特点:

所属菜系：闽菜

珍珠豆腐羹

原料:

豆腐250克。鸡脯肉20克、鸡蛋清15克、水发、海参25克、黄蛋糕20克、玉兰片20克、菠菜梗15克，精盐5克、淀粉50克、花生油100克、酱油10克、味精2克、鸡油5克、清汤100克。”

制作方法:

鸡脯肉切成0.5厘米见方的丁，加入鸡蛋清、精盐、湿淀粉拌匀。水发海参、黄蛋糕、玉兰片切成0.8厘米、见方的丁菠菜梗切成丁，入沸水中略焯，捞出沥水。炒锅内放入花生油至五成热（约150℃），放入鸡脯丁划油捞出。净锅内放入清汤，加入酱油、精盐、味精，倒入鸡脯肉、海参、豆腐、黄蛋糕、水发玉兰片，沸后撇去浮沫，用湿淀粉勾芡，淋鸡油出锅即成。

特点:

色泽鲜艳夺目，黑白黄绿各色相间，配料为小丁，形如珍珠。汤鲜料美，风味清鲜，营养丰富。

所属菜系：鲁菜

珍珠酥皮鸡

原料:

鸡脯肉200克、面包粉30克、土司30克、鸡蛋1个、精盐少许，胡椒粉1克、料酒5克、蒜茸10克、酱油5克、干细豆粉50克、精炼油1000克(约耗70克)。

制作方法:

1.土司切成0.5cm的小方颗粒，鸡蛋与干细豆粉调成全蛋糊，鸡脯肉切成边长为4cm的等边三角形，厚度为0.5cm，用精盐、酱油、料酒、胡椒粉、蒜茸拌匀，腌制10分钟。2.将鸡片裹上一层全蛋糊，再沾上土司颗粒后，撒上面粉包裹完整。3.锅置中火上，烧油至五成热，下鸡片炸至皮面金黄酥香，捞出装盘即成。

特点:

皮酥肉嫩，咸鲜味香。

所属菜系：其他

珍珠醪糟

原料:

主料: 醪糟、汤圆粉、鸡蛋。调料: 白糖、桂花。

制作方法:

将汤圆粉加少量凉搅拌成类似做疙瘩汤的小碎状，醪糟放在锅里加热，开镑将搅拌好的汤圆疙瘩一把一把到锅里，边撤边搅拌，用文火2——3分钟，待小疙瘩完全漂来，打上碎鸡蛋花，蛋花漂起后关火，撒上桂花、白糖。

特点:

可以热食也可以吃，甜中带酸，酒香清醇。小汤圆滑爽细腻。可当早点，也可饭后甜羹或小吃。

所属菜系: 其他

珍珠雪耳

原料:

"干银耳25克, 桂鱼茸100克, 小油菜2棵, 料酒15克, 精盐4克, 鸡蛋清1个, 清汤500克, 姜末10克, 湿玉米粉15克, 鸡油10克。

制作方法:

1.将银耳放入无油的瓷器内, 注入温水, 浸泡30分钟左右, 用清水冲洗数遍去杂物, 然后将银耳捞出, 用镊子择去根和变色部分。将姜末放入碗中, 注入适量开水, 浸泡5分钟, 即成姜末水(不用姜末)。
2.将鱼茸放碗中, 注入75克清水xie开, 加2克精盐, 用手将鱼茸朝一个方向搅拌上劲, 加入鸡蛋清和姜末水, 朝一个方向搅均匀, 即成鱼茸稀糊。用手将鱼茸糊挤成指甲大小的丸子, 放入清水锅, 上火烧开, 待丸子变白时捞出, 即成珍珠鱼丸。除留下四五个外, 其余均放入圆盘中, 码成一个大圆圈。
3.将洗净的油菜心放入开水锅中氽一遍捞出。另起锅, 注入250克清汤, 放入银耳、油菜心, 加料酒、精盐各少许, 火上煨3分钟, 挑出菜心, 将银耳到入漏勺中控净汤。将银耳放入鱼丸子中间, 银耳上放两棵油菜心, 在每个油菜叶上放一粒珍珠鱼丸。
4.锅中注入250克清汤, 上火烧开, 撇去浮沫, 加入剩余的料酒、精盐, 用水将玉米粉调稀, 倒入锅中勾成芡汁, 淋上鸡油, 浇在珍珠雪耳上即成。

特点:

所属菜系: 满汉全席

珍珠鲍鱼

原料:

"鲍鱼罐头1听(重约150克),鹌鹑蛋10个,鸡脯肉150克,葱油10克,香菇,红绿柿椒各25克,料酒12克,姜10克,葱10克,鸡蛋清2个,味精4克,盐,高汤,水电分,油适量

制作方法:

"(1)将鲍鱼用开水焯一下,切成薄片整齐的码在小碗里,加入高汤,料酒,姜片,葱段上锅蒸透. (2)鸡肉脯制成茸状,加入凉汤.料酒,盐,味精,鸡蛋清,搅匀起劲为止. (3)将鹌鹑蛋煮熟剥皮,红,绿柿椒切成小方块. (4)将搅好的鸡茸分别放在小碟中,抹成0.8厘米厚的圆形,鹌鹑蛋放在圆形中间,四周马上香菇,柿椒,上锅蒸熟.将蒸好的鲍鱼沥尽汤汁扣盘中,熟鹌鹑蛋围在四周. (5)炒勺上火将蒸鲍鱼沥出的汤汁烧开,用水淀粉勾芡,淋葱油,浇入盘中即可.

特点:

"鲍鱼鲜内,造型美观.

所属菜系: 京菜

珍珠鲤鱼

原料:

主料: 鲤鱼1条。配料: 黄瓜、红樱桃、蛋清。调料: 葱、姜、蒜、花椒水、盐、味精、料油、料酒。

制作方法:

①将鱼头尾分开,用葱、姜、蒜、花椒水、盐、味精、料酒调好口味蒸熟。中间鱼去骨,肉剁成泥放在碗内,加盐、花椒水、味精、清汤、蛋清拌匀。②勺放水烧开,放鱼肉挤成丸子,摆放在头尾中间。③大勺放清汤、盐、花椒水、味精勾芡。

特点:

鱼肉洁白鲜嫩,滋味清淡可口。

所属菜系: 其他

珠玉二宝粥

原料:

生山药、生薏米各60克，柿霜饼24克。

制作方法:

制法：将以上山药、薏米、柿霜饼洗净。再把山药、薏米捣为粗粒，放入锅内，加水适量，置灶上，用火煮至烂熟。再将柿霜饼切碎，调入煮好的粥内，搅匀溶化即成。

功效：滋养脾肺，止咳祛痰。

用法：每日早、晚食用。

应用：适用于脾肺阴虚之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋养脾肺，止咳祛痰

所属菜系：其它菜系

珠玉二宝粥

原料:

【原料】生山药60克 生薏米60克 柿霜饼24克【来源】《医学衷中参西录》

制作方法:

"1. 将山药、薏米捣成粗粒，放入锅内，加水适量，置灶上，用火煮至烂熟，再将柿霜饼切碎，调入煮好的粥内，搅匀溶化即成。

2. 如用纯白柿霜，止咳效果更强。将柿霜加入已煮好的粥内，即可服食。【用法】可当饭食用。

特点:

滋养脾肺，止咳祛痰。适用于脾肺阴亏、饮食懒进、虚劳咳嗽，并治一切阴虚之症。

所属菜系：其他

琉璃珠玑

原料:

主料: 将桂鱼肉250克。配料: 猪肉末50克, 虾茸50克, 浓猪肉汤50克, 菠菜叶100克。调料: 料酒15克, 精盐4克, 鸡蛋清1个, 红曲粉0.5克, 姜10克, 清汤750克, 鸡油5克。

制作方法:

1.将一块猪肉皮面朝下平铺在菜墩上,把桂鱼肉洗净后放在猪肉皮上,用刀背砸成茸。如鱼肉发粘,可加少量清水,以使鱼肉不沾刀。待鱼肉砸成茸后挑出筋和刺。2.将猪肉末、虾茸分别放在两个碗中,分别加入料酒、精盐各少许,搅拌上劲,分别用手挤成直径约4分的小丸子,分放两个碗中。将猪肉汤注入碗中,放入冰箱内约4小时,使其结冻,取出,切成边长约4分的小方丁,再用刀削圆,放在碗中。3.用水将菠菜叶洗净,用刀剁成末,放入纱布中包起,挤出绿汁,倒入锅中上火烧开后撇去浮沫,控净水,即成绿泥。用水将姜洗净,切成末,放入小碗中,注入少许开水,浸泡10分钟。4.将鱼茸放入大海碗中,加清水xie开,放入姜汁3克,搅拌上劲,再加入鸡蛋清和鸡油拌匀。然后将其分成三份,分放在三个碗中。其中的一份鱼泥糊加入绿泥拌成绿鱼茸糊;另一份加入红曲粉拌成红鱼茸糊;剩下一份呈白色。5.汤锅中注入凉水。用绿鱼茸糊包起猪肉末馅心,挤成直径约6分的丸子,放入清水锅中;用红鱼茸糊包起虾茸馅心,挤成直径约6分的丸子,放入清水锅中;用白色鱼茸糊包起猪肉汤冻馅心,也放入清水锅中。然后将锅上火,烧开后略煮一会儿,捞出三种鱼丸,轻轻放入海碗中6.锅中注入清汤,上火烧开后撇去浮沫,加入料酒、精盐,对口味,浇入海碗中即成。

特点:

所属菜系: 满汉全席

琥珀莲子

原料:

干莲子100克、桂圆100克。猪板油50克、食用碱7.5克、冰糖40克、桂花卤2克。

制作方法:

将干莲子倒入沸水中，加食碱，用竹帚搅打去皮。沥去碱水，再换沸水，加食用碱，继续搅打，后取出洗净，削去两头，捅出莲心，再漂洗干净。砂锅中放清水，倒入莲子，上中火烧沸，放入猪板油，加盖，移小火焖30分钟，捞出莲子。桂圆剥壳去核，用1颗桂圆肉包1粒莲子，放入原汤锅内，加入冰糖烧沸，再移小火焖1小时，至酥烂，锅离火，拣去猪板油，倒入桂花卤即成。

特点:

桂圆肉软滑，莲子酥烂，汤汁香甜。

所属菜系：江苏菜

琼州椰子盅

原料:

椰子3只，乳鸽2只（每只重400克、，火腿15克，椰汁300克，冬菇25克，精盐少许，加饭酒10克，姜3片，瘦猪肉100克，味精10克。

制作方法:

“将椰子剥衣去壳，出整只椰肉，刨去黑皮，用小尖刀在尖顶部位割锯齿状，开成椰盅乃羔。将乳鸽去毛除净内脏，同瘦肉一起放在沸水中煮10分钟后取出洗净汐后将火腿、冬菇用开水洗漂

，同乳鸽、瘦肉一起放入锅里，用中火炖熟取出。将炖好的物料倒入椰子盅里，再炖15分钟，然

特点:

椰盅外表洁白，配龙凤图案，美观典雅。鸽肉鲜嫩，汤液乳白，椰香扑鼻，入口润滑，是海南菜的传统佳肴之一。

所属菜系：其他

瑞士排骨

原料:

"净排骨400克, 马铃薯300克,茄汁35克、精盐、白糖各3茶匙, 味精1茶匙, 糖醋汁0.5汤匙, 威化15克, 绍酒、湿淀粉、干淀粉各0.5汤匙, 蒜茸1.5茶匙, 高汤2杯、花生油1000克。

制作方法:

(1) 将马铃薯去皮, 切成菱形, 用七成热油炸至金黄色捞起待用。
(2)将炒锅内油烧成五成热, 将威化炸膨化后捞起放在盘里。
(3)将排骨斩成段, 沾上一层薄干淀粉, 下入六成热的花生油锅内炸至金黄色捞出, 沥去油。
(4)炒锅放油0.5汤匙, 烧四成热, 放入蒜茸、排骨, 烹绍酒, 爆透后加入高汤, 调入茄汁, 精盐、味精、白糖、糖醋汁, 加盖ju至九成熟时, 揭盖再加入炸过的马铃薯略ju至熟, 加熟花生油0.5汤匙推匀装盘, 威化伴边即成。

特点:

此菜软烂脱骨, 糯滑甘香, 芳香味鲜, 茄汁味浓。

所属菜系: 浙江菜

瑞气吉祥

原料:

活元鱼1只（约重1000克），水发刺参50克，鸡肉块500克，干贝50克，鲍鱼250克，冬菇25克，火腿100克，冬笋50克，独头蒜12颗，精盐、味精等调料各少许，熟猪油1000克（实耗150克）。

制作方法:

将元鱼宰杀洗净后，入沸水余，洗净，入六成热油中微炸。各海味改切成指甲片，干贝蒸发，用纱布包好。鸡切块，独蒜头过油烧软，胡萝卜改成“吉庆”块余软，冬菇、火腿、冬笋切片叠摆在一起。

元鱼、鸡块和用纱布包好的海味用红汤烧至软捞出，将纱布包中各料放入元鱼腹中，

特点:

多样，味浓鲜香，质地软糯，汁稠色亮，蒜软可口，营养丰富，装盘美观。

所属菜系：其他

瑶柱带子炒西兰花

原料:

瑶柱3粒，鲜带子300克，西兰花2个，蒜茸1／2茶匙，姜茸1／2茶匙，上汤半杯。调味料：盐、胡椒粉、麻油各适量。

制作方法:

做法:

1、瑶柱先浸水，再加姜汁、酒蒸20分钟，然后捞起，将瑶柱揉散，汤汁留用。

2、鲜带子洗净抹干水分，加入盐、胡椒粉、生粉腌10分钟。将带子放入滚水煮片刻捞起，沥干水分，泡油。

3、将西兰花洗净切小朵，放入滚水内烫过，沥干水分，再用油、盐炒熟，滤过汁待用。

4、烧热1汤匙油，爆香姜茸、蒜茸，下带子和瑶柱拌炒，再加入西兰花和调味料翻炒，最后用汤汁和生粉水埋芡上碟，即可食用。

广州日报

特点:

所属菜系：其它菜系

瑶柱萝卜糕

原料:

粘米粉500克，萝卜1000克，猪油50克，白糖50克，瑶柱10克，腊肉50克，味精、胡椒粉、盐各适量，清水1250克

制作方法:

1、将粘米粉用500克清水拌匀成米糊。2、萝卜刨成丝，腊肉切成幼粒，用生油绍酒爆过待用。3、用150克清水将萝卜丝煮至熟透后，将瑶柱，腊肉放在已熟的萝卜丝内。4、先用1/5的米浆撞落正在烧滚的萝卜丝内拌甩糊状，再将半糊状的萝卜浆倒落剩下的1/4米浆拌匀，最后倒落已扫油的糕盘内蒸40分钟即可

特点:

所属菜系: 其他

瓜姜鱼丝

原料:

青鱼或鳊鱼1条（重约600克），酱姜、酱瓜各25克，绍酒15克，葱段、味精各1克，精盐2克，熟猪油400克（约耗75克），干湿淀粉各5克，麻油5克，鸡蛋1个，鲜汤50克。

制作方法:

一、将鱼宰杀，去鳞、去鳃、去内脏，洗净，剥去头、尾，去皮、去骨，切成鱼丝。酱瓜、酱姜切成丝。二、将鱼丝放入碗内，加鸡蛋清、盐、味精少许，干淀粉拌和上浆。三、炒锅上火，用油滑锅，下油烧至五成热，将鱼下锅滑熟取出。锅内留油少许，下葱段稍煸，加鲜汤50克、绍酒、盐、味精烧开，用湿淀粉少许勾芡，放入鱼丝和瓜姜丝炒和，颠翻几下，淋麻油，出锅装盘即成。

特点:

色泽洁白，鱼丝细嫩，瓜姜香脆，鲜咸适口。

所属菜系：江苏菜

瓜果满园

原料:

用料: 桔子21瓣, 菠萝500克, 西红柿150克, 去皮马蹄100克, 黄瓜250克, 水发冬菇75克, 银耳15克, 鲜菇。调料: 白糖、醋各2汤匙, 清汤1杯, 精盐3茶匙

制作方法:

、先将黄瓜洗净去瓤, 改切成片, 用白糖、醋腌制。冬菇泡发去蒂, 用汤煨制, 鲜菇用水氽熟。将所有的原料装入盘中。

特点:

此菜色泽鲜艳, 酸甜可口

所属菜系: 其他

瓜薏米淡菜汤

原料:

清暑利湿，健脾开胃。适应症：精神困倦，小便不畅等。

制作方法:

制法：适量清水，煲约1小时半，调味饮用。

特点:

节瓜约500克，生薏米75克，淡菜100克（洗净），陈皮25克。

所属菜系：粤菜

瓠子塞肉

原料:

猪肉150克，瓠子400克、淀粉15克、葱花少许，姜末少许，精盐、酱油、料酒适量。

制作方法:

"做法：1.瓠子洗净去皮，两端切去少许，切成1寸2分长的段，挖去籽备用。

2.猪肉洗净切碎，剁成肉末，加入淀粉、精盐、酱油等调味品拌成馅，将瓠子心内抹上淀粉，把肉馅塞入，两头用淀粉按平，放入锅内，加开水适量（淹没瓠子一半即可），再加精盐、酱油等，烧开后，用文火焖烧，瓠子发软，肉馅熟时即成。

特点:

所属菜系：其它菜系

瓢儿口蘑

原料:

主料: 小口蘑6只, 虾仁150克。配料: 水发香菇2片, 鸡蛋清2只, 绍酒5克, 干淀粉2克, 水淀粉3克, 鲜汤100克

制作方法:

"切配: 香菇、火腿、菜叶分别切成菱形片。虾仁斩成茸, 放入碗内, 将蛋清打成发蛋, 倒入虾茸碗内, 加入适量的精盐、味精、绍酒、干淀粉调和均匀。用汤匙16只, 匙内涂上一层猪油, 将香菇、火腿、菜叶放在汤匙内成三菱形, 将口蘑菇

盖朝下放在汤匙中心, 上面涂满虾

特点:

此菜系南京风味菜, 可用作家宴酒席菜, 也适老人、儿童食用。该品色彩悦, 仁鲜嫩, 口蘑软韧, 汁白味美

所属菜系: 其他

瓢甜椒

原料:

甜椒500克。猪肥瘦肉100克。川盐2克、味精2克、姜葱汁10克、蛋清45克、豆粉30克、清汤200克、鸡化油10克、料酒10克。

制作方法:

甜椒在旺火上烧至周身起皱后，去掉皮、蒂柄，沿蒂柄处削下作盖，去净籽。猪肉剁细，加蛋清豆粉、川盐、味精、姜葱汁拌匀，瓢入甜椒腹内，盖上盖，封口处抹上蛋清豆粉粘牢后，逐个摆放于蒸碗内，用皮纸封住碗口，上笼用旺火蒸约20分钟（肉馅熟）取出。去掉皮纸，入盘摆成梅花型（盖不用）。炒锅内加清汤、料酒、味精烧沸，用水豆粉勾清二流芡，淋入鸡化油。浇于甜椒上即成。

特点:

色形美观，红润鲜艳，咸鲜嫩滑，微辣中略带回甜，清爽可口。

所属菜系：川菜

瓢苦瓜

原料:

苦瓜500克，五花肉300克，鸡蛋1个，盐少许，酱油适量，葱末、姜末、水淀粉各少许，淀粉少许，鸡粉半茶匙，绍酒半茶匙，糖半茶匙。

制作方法:

1、将五花肉洗净，剁成肉茸，加葱末、姜末、酱油、淀粉、鸡蛋，拌匀制成肉馅待用。2、把苦瓜洗净，去瓜蒂，切成2公分的段，用勺挖去瓢，成筒状，用盐腌2分钟，沥干水分；把苦瓜筒内壁均匀地抹上薄薄一层淀粉，将肉馅填入苦瓜筒内，抹平两头。3、炒锅中倒入2汤匙油，烧至温热，放入瓢好的苦瓜，煎至金黄色，放入水3汤匙、鸡粉、绍酒、酱油和糖，烧开，用水淀粉勾芡，出锅即成。

特点:

"鲜咸适口,味道独特.

所属菜系：浙江菜

瓢菜花

原料:

主料: 菜花1公斤, 鸡胸脯肉250克, 火腿末25克, 猪肥膘肉100克, 净菠菜叶100克鸡蛋清75克。调料: 鸡油25克, 料酒15克, 干湿淀粉各25克, 味精5克, 盐8克, 鸡汤150克。

制作方法:

1.将鸡茸放碗中, 加入料酒、精盐、玉米粉、清汤、鸡油各少许拌匀。将鸡蛋清放在盘内, 用筷子抽起, 呈雪白泡沫状, 然后放入鸡茸中, 拌匀成糊。2.用小刀将菜花削去根、皮, 用水洗净。锅内注入清水, 上火烧开, 将菜花放入锅内氽一遍捞出, 用凉水过凉后捞出。锅中放熟猪油, 下菜花煸炒一下随即放入精盐、料酒、清汤, 在微火上煨2分钟后捞出。3.在一平盘内抹少许油, 用手将鸡茸挤成直径8分的小丸子放在盘中。在菜花根部沾上一点面粉插入鸡茸丸子中, 四周点缀些火腿末、油菜末上屉蒸5分钟取出后放另一圆盘中。4.锅中注入150克清汤, 加入料酒、精盐、白糖, 上火烧开, 撇去浮沫。用水将玉米粉调稀, 倒入锅中勾成芡汁, 淋上鸡油, 浇在菜花上即成。

特点:

色艳美, 菜柔嫩。

所属菜系: 其他

瓢豆腐

原料:

洁白嫩豆腐500克，精腿肉100克，虾仁、绍酒巴、白糖各50克，姜末5克，味精1.5克，精盐4克，醋15克，豆油1000克，（约耗100克），麻油少许，鲜汤150克，湿淀粉15克，鸡蛋3个，绿豆粉10克。

制作方法:

】 1、将精腿肉洗净，去皮去骨，粗斩成肉末，加盐、味精、姜末、虾仁，拌匀成馅料。将豆腐切成5厘米风方的12小块，入开水锅焯一下，使豆腐硬功夫结，在每块豆腐中间切开一个小洞，塞入肉馅成坯。 2、取鸡蛋清打成泡沫状，加绿豆粉拌成飞糊。 3、炒锅上旺火，下油烧至四五成热，将豆腐夹肉生坯分别滚上飞糊，下油锅炸至豆腐外表起软壳、呈金黄色，捞出装盘。 4、炒锅内留油少许，加糖、醋、绍酒、鲜汤烧开，用湿淀粉勾薄芡，淋麻油，浇在豆腐上即成。

特点:

形似樱桃，色泽金黄，外脆里嫩，酸甜适口。

所属菜系：徽菜

瓦煲鸡饭

原料:

" 鸡胸肉200克,木耳丝50克,香菇丝50克,金针菇60克,洋葱丝30克,蒜末10克,米2杯,高汤2杯.辣椒适量,姜丝适量,香菜适量

制作方法:

材料:鸡胸肉200克,木耳丝50克,香菇丝50克,金针菇60克,洋葱丝30克,蒜末10克,米2杯,高汤2杯.辣椒适量,姜丝适量,香菜适量

调味料:酱油1大勺,糖1小勺,胡椒粉1/2小勺,水1/4杯淀粉2大勺

制法:

- 1.将所有材料洗净切好备用,鸡胸肉切成条状,米也洗净沥干水分.
- 2.起油锅,加入3大勺色拉油,将蒜末爆香,再加入米,用小火慢炒约15分钟.
- 3.在瓦煲中加入高汤2杯煮开,再倒入炒过的米粒,用小火煮至水干,再焖约5分钟至米粒熟透.
- 4.另起油锅,加入1大勺色拉油,炒香所有材料,加入调料1煮开,最后用淀粉水勾芡,即可淋在瓦煲饭中,上面撒上材料2即可.

特点: 瓦煲煮出的米保留大米的香味,天然又健康

特点:

" 瓦煲煮出的米保留大米的香味,天然又健康

所属菜系: 其它菜系

瓦煲鸡饭

原料:

"材料: 1鸡胸肉200克,木耳丝50克,香菇丝50克,金针菇60克,洋葱丝30克,蒜末10克,米2杯,高汤2杯. 3. 红辣椒适量,姜丝适量,香菜适量调味料: 1酱油1大勺,糖1小勺,胡椒粉1/2小勺,水1/4杯 2.淀粉2大勺

制作方法:

"1. 将所有材料洗净切好备用,鸡胸肉切成条状,米也洗净沥干水分. 2. 起油锅,加入3大勺色拉油,将蒜末爆香,再加入米,用小火慢炒约15分钟. 3. 在瓦煲中加入高汤2杯煮开,再倒入炒过的米粒,用小火煮至水干,再焖约5分钟至米粒熟透. 4. 另起油锅,加入1大勺色拉油,炒香所有材料,加入调料1煮开,最后用淀粉水勾芡,即可淋在瓦煲饭中,上面撒上材料2即可.

特点:

"瓦煲煮出的米保留大米的香味,天然又健康

所属菜系: 浙江菜

瓦缶焗蟹

原料:

用料: 螃蟹二只(重约600克)。调料: 葱5段, 姜5件, 精盐1.5茶匙, 味精2茶匙, 二汤0.5汤匙, 猪油1.5汤匙, 姜茸1碟。

制作方法:

(1)将原只螃蟹洗刷干净, 在蟹肚(脰)中线处下刀(但不要切料, 要完整)。(2)用旺火将瓦缶烧热下油, 将姜片、葱段下入爆香, 下入蟹、加二汤、精盐、味精, 加盖用小火将蟹焗约12分钟至无汁(熟)取出, 将蚧切开去清蟹粪, 上盘砌成蟹状便成。食用时将姜茸碟一起上桌, 蘸食。

特点:

此菜鲜香味浓, 芳香怡人

所属菜系: 其他

甘甜黑巧克力

原料:

锅底: 黑巧克力浆 小菜: 火龙果、哈密瓜 调料: 杏仁条、苞谷米

制作方法:

制作: 将黑巧克力以26℃左右的温度慢慢融化, 同时把火龙果去皮, 和哈密瓜一起切成小块, 然后用甜食叉叉住放入巧克力火锅中涮过, 最后蘸上自己喜欢的调料即可食用。

特点:

黑巧克力带有苦味, 平时喜欢喝黑咖啡的人通常会选择黑巧克力火锅。在法国, 黑巧克力的浓度还被分为37%、45%和53%等不同等级, 等级越高就越苦。食用黑巧克力时, 最宜搭配干果调料, 像葡萄干、杏仁条等——可以适当中和巧克力的味道, 减少苦感。

所属菜系: 粤菜

甘菊猪肚

原料:

猪肚1个，清汤6大碗，甘菊3克，黄芪3克，老姜1大片。

制作方法:

"特点：此菜具有强壮肠胃之功，又有明目之效。

原料：猪肚1个，清汤6大碗，甘菊3克，黄芪3克，老姜1大片。

烹饪方法：猪肚洗净后在滚水中煮3分钟，捞出后切成大薄片。在煮锅中加精

盐，老姜，料酒后再放入猪肚片煮滚后小火焖一个半小时即可。

特点:

此菜具有强壮肠胃之功，又有明目之效。

所属菜系：粤菜

甘菊猪肚

原料:

猪肚1个，清汤6大碗，甘菊3克，黄芪3克，老姜1大片。

制作方法:

制作方法:

猪肚洗净后在滚水中煮3分钟，捞出后切成大薄片。在煮锅中加精盐，老姜，料酒后再放入猪肚片煮滚后小火焖一个半小时即可。

特点:

此菜具有强壮肠胃之功，又有明目之效。

所属菜系：粤菜

甘蓝什锦串

原料:

苦瓜1条，紫甘蓝1个，生菜，番茄半只，蒜，芦笋1根，鲜虾一只

制作方法:

苦瓜去籽，留皮切成片，在滚水中烫熟；紫甘蓝叶片洗净放在苦瓜皮上；将生菜，番茄，芦笋，蒜串成串在微波炉内烤好后放在甘蓝叶片上。

特点:

色泽红绿相衬鲜咸宜人，回味微甜

所属菜系：浙江菜

甘蔗高粱粥

原料:

甘蔗浆500克，高粱米150克。

制作方法:

制法：将高粱米用温开水浸泡，以涨透为度，用清水淘洗干净，待用。把煮锅刷洗干净，加清水适量，置于旺火上烧沸，倒入高粱米，锅加盖，用文火煮至粥成时，加入甘蔗浆拌匀，稍煮片刻，即可食用。

功效：滋阴润燥，和胃止呕，下气止咳，清热解毒。

用法：每日早、晚食用。

应用：适用于病后伤津之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴润燥，和胃止呕，下气止咳，清热解毒

所属菜系：其它菜系

甘麦枣藕汤

原料:

材料：蜜莲藕250克，小麦75克，甘草12克，红枣5颗；调味料：
盐1小匙

制作方法:

做法:

1.小麦洗净，泡水1小时；红枣洗净，泡软，去核；甘草洗净备用。

2.小麦、甘草、红枣放入锅中，加入6杯水煮开，加入蜜莲藕以小火煮软，再加盐调味即可。

注意：以蜜莲藕来制作此汤能兼具味道与功效，还可以选择新鲜莲藕、萝卜和竹笋，都有不错的效果。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此汤可维持新陈代谢的正常运行，舒缓更年期皮肤、睡眠变差的现象，也可改善气色不佳。

所属菜系：其它菜系

甜伴菜心

原料:

白菜心500克，芝麻酱50克，醋、白糖、香油各适量。

制作方法:

"做法：1.将白菜心洗净，切成细丝，放入汤盘内。

2.将芝麻酱用香油解开，浇到白菜心上。

3.把白糖均匀地撒在上面，再浇上醋，调拌均匀，即可食用。

特点:

所属菜系：其它菜系

甜椒南瓜汤

原料:

南瓜500克，甜椒100克，盐适量。

制作方法:

1、将南瓜洗净削去外皮，去除瓜瓢后切成粗丝；甜椒洗净，去蒂去籽，切成粗丝。2、将南瓜用少量盐腌两分钟，用水漂一下，沥干水待用。3、炒锅洗净，置旺火上，放油烧至七成热，下甜椒丝、盐微炒，下南瓜丝炒几下，加入适量清水烧开，至南瓜断生，打去浮沫即可。

特点:

味道鲜美口感润滑

所属菜系：浙江菜

甜椒牛肉丝

原料:

牛肉、甜椒各200克，蒜苗段15克，植物油100克，另备酱油、甜面酱、精盐、味精、嫩姜、淀粉、鲜汤各适量。

制作方法:

制法：先将牛肉去筋，洗净，切丝，再加盐、淀粉拌匀；甜椒、姜也分别切丝；用碗将酱油、味精、鲜汤、淀粉调成芡汁；炒锅加入植物油，烧至六成热，放入甜椒丝炒熟盛入盘内；再加油少许，烧至七成热，下牛肉丝，放甜面酱炒熟，再加入甜椒丝、姜丝炒出香味，烹上芡汁，最后加入蒜苗段，翻炒均匀至熟即成。

功效：补脾健胃，强身健体。

用法：佐餐食用。

应用：适用于体质较差，食纳欠佳者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脾健胃，强身健体

所属菜系：其它菜系

甜椒肉丝

原料:

猪肥瘦肉350克、甜椒100克、青蒜苗50克。嫩姜20克、水豆粉50克、盐3克、料酒20克、酱油10克、味精1克、鲜汤25克、素油50克。甜酱20克。

制作方法:

猪肉切成二粗丝（长约5厘米、粗0.3厘米），入碗加水豆粉、盐、料酒拌匀。甜椒去蒂、籽，切成二粗丝，嫩姜切细丝，蒜苗切3厘米的节。酱油、料酒、水豆粉、味精、鲜汤装碗内调匀成芡汁。炒锅置火上，下油少许烧热，放入甜椒炒断生起锅。炒锅洗净置旺火上，下油烧热（约150℃），放肉丝炒散，加甜酱炒香，下甜椒、姜丝、青蒜苗合炒，烹入芡汁，炒匀起锅装盘即成。

特点:

红、黄、白、绿相互映衬，脆嫩鲜香，咸鲜微辣。

所属菜系：川菜

甜浆粥

原料:

粳米100～15克 新鲜豆浆 冰糖适量【来源】《本草纲目拾遗》

制作方法:

新鲜豆浆同粳米煮粥，粥成后，加入冰糖再煮一二沸即可。【用法】早晚餐温热食。

特点:

健脾养胃，润肺补虚。适用于年老体虚、营养不良。亦可防治血管硬化、高血压、冠心病

所属菜系：其他

甜菜豆腐

原料:

甜菜梗300克，嫩豆腐200克，熟猪油55克，香菜50克，酱油20克，白糖12克，鸡汤100克，味精，湿淀粉，葱花各少许。

制作方法:

1.甜菜梗洗干净，用开水焯熟，切成3厘米长段、把豆腐划成3厘米见方小块，香菜洗净切成等段。2.先把嫩豆腐放入开水锅中小火煮4—5分钟，同时把炒锅主旺火上，加入熟猪油35克，油热倒入菜梗，炒致发软后，加入鸡汤，酱油、白糖、葱花烧开时，将豆腐先用清水冲一下3.当烧沸时加香菜段，改小火焖2分钟后，回到旺火上烧几分钟，加味精调味勾芡、淋上熟猪油20克转动几下，盛入盘中即可。

特点:

软烂清香。

所属菜系: 其他

甜辣鸽丝

原料:

净鸽肉500克（去骨），粉皮300克，鸡油100克，大葱100克，罐头竹笋25克，香菜梗20克，蛋清1克，淀粉10克，番茄酱25克，精盐5克，白糖25克，料酒15克，辣椒油5克，胡椒面3克，醋15克，豆油250克（实耗25克），大葱15克，生姜10克，大蒜5克

制作方法:

1、将300克净鸽肉去皮，切成粗丝；竹笋切成丝；香菜梗洗净，切段；葱、姜去皮，洗净，切长丝，待用 2、现，再把鸽粗丝放入碗内用味精、蛋清、水淀粉抓匀；另一碗内放入料酒、味精、白糖、20克葱丝、姜宾、蒜茸拌匀成清汁，待用 3、粗粉皮洗净，用开水氽一下，切丝，控干，余下200克鸽肉也切丝，放盐、胡椒粉拌均匀，腌渍片刻，入味待用 4、炒勺内放豆油，在旺火上烧至六热，将鸽丝下勺，拨散变白滑透后，立即捞出 5、炒勺留少许油，倒入300克鸽肉丝、竹笋丝、香菜段，烹入甜清汁，颠翻数下，出勺，放入盘一边 6、再把平底锅烧热，放鸡油，烧热，加10克大葱丝，炒出香味，放过油的200克鸽肉丝，炒八成熟，放番茄酱、辣椒油、醋，炒片刻，倒入粉皮，锅里拌匀加蒜茸，出锅，放入盘的另一边 7、余下的70克大葱丝，用开水焯一下，放糖、醋，拌匀，放盘中间做分隔菜用，即可。

特点:

双色双味，嫩鲜清香，中韩合璧

所属菜系：韩国

甜酒炖洋梨

原料:

4个西洋梨、2杯半甜的红酒、1个柳橙、1个柠檬、半杯细糖。

制作方法:

1. 梨削皮，保留蒂，从底部尽量挖取核。 2. 梨置汤锅中，底朝下，红酒倒入锅。 3. 柳橙、柠檬取皮切细丝，白色皮肉部份不要，果肉挤汁备用。 4. 皮丝、果汁与糖同置锅中，加盖用小火慢炖至梨软熟。 5. 整锅冷却浸泡2小时以上，使更入味。 6. 先捞取梨置于一旁，在锅中用大火烧煮汁；不时翻搅以免变焦苦，至汁收干至一半，淋在已置碟的梨上。

特点:

所属菜系：其他西餐

甜酸海蜇

原料:

制作方法:

将洗净的黄瓜、萝卜等切成条状或小块(数量约为海蜇的25%左右),用少量精细搓一下,脱除水分,再用水冲洗1-2次,沥去水分,放在糖醋里浸1-2小时。取出与糖醋、黄瓜、萝卜一起倒入热锅内,用旺火快炒片刻,最后加湿淀粉成糊状,起锅即成。

特点:

口味清凉,老少皆宜

所属菜系: 粤菜

甜酸豆腐

原料:

豆腐300克，香叶2片，丁香3只，白糖适量，醋精少许。

制作方法:

①将豆腐切成长约3厘米、宽2厘米、厚0.2厘米的片。用开水焯一下； ②取一只锅子，锅内放入清水、香叶和丁香，放火上烧煮至飘出香味时，加入白糖搅溶并离火，放一边待凉透后加入醋精，成为甜酸适宜的卤汁。然后将豆腐浸在卤汁中即可。

特点:

所属菜系：沪菜

甜酸鸭

原料:

光鸭（1只，500克）、油（150克）、菱粉（75克）、鸭蛋（1只）、白醋（225克）、白糖（150克）、茄汁（75克）、蒜头（1个）、精盐、糖色（适量）。

制作方法:

一、将光鸭洗净，去内脏，从鸭背剖开，用刀背敲松鸭背骨，再用开水泡五六分钟，取起后用糖色上色。二、起热油锅，将鸭放进油锅中炸至金黄色，取起后同精盐一起放进瓦中烧烂并取去鸭骨。三、将鸭肉摊开，鸭蛋打散后涂在鸭肉上，然后拍上干菱粉，下油锅炸酥，取起后切成长块形，食时将醋、白糖、茄汁、蒜茸调匀加湿菱粉勾芡淋上。

特点:

(客家菜)

所属菜系: 其他

甜金瓜丸

原料:

净南瓜肉（1 2 0 0 克）、水糖（5 0 0 克）、豆水（2 0 0 克）、糕粉（1 0 0 克）、蛋白（1 只）、糖粉（1 0 0 克）、白芝麻（2 5 克）、湿菱粉。

制作方法:

一、将南瓜肉有水糖腌过，约十二小时后，把瓜取出留原汁在炖体（瓦）内，罐内放竹片垫底放瓜肉，把炖钵放在木炭炉上，用文火约煲两小时，至瓜肉结实时取出候冷。二、把瓜肉放在罩篱上滴干糖水，再放在砧板上用刀磨烂，加入糕粉，搓匀分成2 4 粒。每粒中间包以用豆沙馅，做成白鸽蛋形。再用猪油炸约分钟，炸时油不可太猛，以免烧焦，亦不可太慢，以免瓜丸散开。炸好后，把瓜丸连油倒入罩篱内。三、把锅洗净，下清水1 0 0 克，沙糖1 0 0 克，烧滚后即下少量湿菱粉，然后把炸好的瓜丸倒入锅内泡匀，落碟。四、将芝麻炒香，磨碎，加入糖粉，拌匀，撒在瓜丸上即成。

特点:

所属菜系: 其他

生地水蟹汤

原料:

水蟹 3 只（约 2 5 0 克），生地黄 1 5 0 克，蜜枣 2 个。

制作方法:

做法

（1）生地黄洗净；水蟹剖后洗净。

（2）把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 2 小时，调味供用。

说明

本汤养阴清热、凉血散结，是民间常用温热病食疗汤品之一。汤中生地黄性味甘寒，含有地黄素、甘露醇、葡萄糖、维生素 A 类物质及铁质，有滋阴凉血、泻火的作用，《神农本草经》说用它“作汤除寒热积聚、除癰。”水蟹性味咸寒，含有蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、烟酸、维生素（A、B1、B2）等，功能清热散结、健胃生津，《本草纲目》说“盐蟹汁，治喉风肿痛。”蜜枣滋润养阴。合而为汤，共奏滋阴养血而润燥、清热凉血而散结之功。

注意

脾虚腹满便溏、胃寒湿者不宜用本汤。

特点:

养阴和血，退热散结。阴虚热结，症见咽喉肿痛，或阴虚血燥，变生痈疮，或阴虚火旺之咽干渴饮；或阴虚血热之衄血、面赤、头痛。亦可用于咽喉炎、高血压病等属阴虚有热者。

所属菜系：其它菜系

生地綫豆排骨湯

原料:

生地一兩、綫豆二兩、白蘿蓐一個、排骨一斤

制作方法:

"生地綫豆排骨湯

食物功效:

此湯清熱止咳，治皮膚瘡癢。對暑熱天氣以致面部或背部闌出熱痱，濕疹，或皮膚炎等，都有療效。

分量和用法:

材料：生地一兩、綫豆二兩、白蘿蓐一個、排骨一斤。

做法：生地、綫豆分別用清水洗淨。白蘿蓐刨皮切角狀，洗淨備用。排骨斬件洗淨，於沸水中煮五分鐘，撈起瀝乾水份。煲內放入生地、綫豆、白蘿蓐，注入適量清水，大火煲滾，再放入排骨，以慢火煲兩小時，加鹽調味，即可飲用。

来源:香港健康网

日期:2001.7.24

特点:

清熱止咳，治皮膚瘡癢

所属菜系：其它菜系

生地饴糖鸡

原料:

母鸡1只，生地黄30克，饴糖100克，葱、姜、盐各适量。

制作方法:

制法：母鸡宰杀后，去毛和内脏，洗净；先把生地黄、葱、姜、盐放入鸡腹腔内，再将饴糖灌入，然后缝合切口。把鸡脯朝上放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火炖熬至熟。

功效：补虚强身，养阴生津。

用法：佐餐食用。

应用：适用于阴血不足体质虚弱者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补虚强身，养阴生津

所属菜系：其它菜系

生姜夹柿饼

原料:

生姜6克，柿饼1个。

制作方法:

制法：将柿饼横切两瓣，生姜去皮、洗净、切碎夹在柿饼内，用文火焙熟。

功效：化痰止咳。

用法：去姜吃柿饼或姜柿同食。

应用：适用于慢性咳嗽。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

化痰止咳

所属菜系：其它菜系

生姜杏仁猪肺汤

原料:

猪肺250克，北杏仁10克，生姜15克，各种调料适量。

制作方法:

制法：将北杏仁、生姜洗净；猪肺用清水反复洗净，切块，挤干水。把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮1小时，调味即可。

功效：宣肺散寒，化痰止咳。

用法：随量饮用。

应用：适用于肺有寒邪引起的咳痰稀薄，或气喘者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

宣肺散寒，化痰止咳

所属菜系：其它菜系

生抽王烧黄花鱼

原料:

黄花鱼 2条，姜 1块（切片），盐 1/4茶匙，沙津油 3汤匙，番芫荽少许 调味料：酒 1汤匙，生抽，水各3汤匙。胡椒粉少许。

制作方法:

（1）黄花鱼宰后洗净，抹干水分，下盐略腌。（2）烧热沙津油，爆香姜片，拨放一边，排入黄花鱼，中火煎至两面呈焦黄色。

（3）待鱼煎透，加入调味料，上盖烧至鱼入味，即可连汁入碟，番芫荽装饰。

特点:

所属菜系：浙江菜

生拌鲮鱼

原料:

鲜鲮鱼片200克，黄瓜25克，胡萝卜25克，大葱15克，生姜5克，大蒜3克，醋50克，酱油15克，精盐1.5克，味精2.5克，白糖25克，辣大酱2克。

制作方法:

1、准备洗净、消毒的案板，菜刀、竹筷，最好用酒精擦抹消毒冲净。2、鲜鲮鱼肉洗净，放在案板上，用菜刀切成长6厘米，宽2厘米的片，顺序码放在消毒煮过的净盘子上。3、黄瓜洗净，消毒，胡萝卜洗净，去皮，消毒，均切成5厘米长的细丝，撒在鱼片四周。4、大葱、生姜、大蒜均去皮，洗净，，剁成碎末。5、取小瓷碗，放入醋、酱油、盐、白糖、味精搅拌均匀，浇在鱼片上。6、食用时，蘸辣大酱吃，即可。

特点:

香嫩脆嫩，咸酸微辣，风味独道

所属菜系：韩国

生敲膳丝

原料:

"活膳鱼500克,蛋皮10张,虾馅

制作方法:

- 1.膳鱼洗净去头、骨，用木棒拍松膳鱼肉后切丝，治净沥干水。
- 2.下8成热油锅中炸熟捞出，锅中留底油，放葱、姜煸出香味，加入盐、糖、酱油，下膳丝，烹黄酒装盘，撒蒜泥少许。
- 3.蛋皮烧麦围边佐食

特点:

所属菜系：淮阳菜

生炊麒麟鱼

原料:

生鱼750克，葱10克，火腿40克，白酒10克，湿冬菇50克，麻油5克，肥肉50克，生汤20克，味精5克，蛋白15克，精盐5克，上汤150克，姜10克，尾油25克，

制作方法:

1. 将生鱼起肉去皮，鱼骨不用，鱼尾留用。把鱼肉片成二片连在一起，共24片，用碗盛起。2. 火腿、冬菇、肥肉也各切成24片，然后将肥肉片投入鱼片内加蛋白、白酒、盐25克、味精25克、葱、姜等腌几分钟。3. 将鱼碟的碟底抹上薄猪油，然后将肥肉、火腿、冬菇夹在每片鱼片中间，摆放在碟上，放进蒸笼蒸约7分钟取出，鱼头、鱼尾要提早蒸熟，摆在碟头尾。4. 将鱼的原汁下镬，加上汤150克、精盐2.5克、味精2.5克，打芡，最后把麻油、猪油淋上即成。

特点:

此菜形状悦目诱人，鱼肉纯白，肉质爽滑，造型大方，味鲜无比

所属菜系：粤菜

生炊麒麟鱼

原料:

生鱼 750克 葱 10克 火腿 40克 白酒 10克 湿冬菇 50克 麻油 5克 肥肉 50克 生汤 20克 味精 5克 蛋白 15克 精盐 5克 上汤 150克 姜 10克 尾油 25克

制作方法:

step:

1、将生鱼起肉去皮，鱼骨不用，鱼尾留用。把鱼肉片成二片连在一起，共24片，用碗盛起。

2.火腿、冬菇、肥肉也各切成24片，然后将肥肉片投入鱼片内加蛋白、白酒、盐25克、味精25克、葱、姜等腌几分钟。

3.将鱼碟的碟底抹上薄猪油，然后将肥肉、火腿、冬菇夹在每片鱼片中间，摆放在碟上，放进蒸笼蒸约7分钟取出，鱼头、鱼尾要提早蒸熟，摆在碟头尾。

4.将鱼的原汁下镬，加上汤150克、精盐2.5克、味精2.5克，打芡，最后把麻油、猪油淋上即成。

注意:

此菜亦可选用桂鱼，名曰“麒麟桂鱼”，此菜入笼蒸的时间不宜过长，肉刚熟为最佳，约需时10分钟左右。

特点:

麒麟，古代传说中的一种动物，形状象鹿，全身有鳞甲，古人以其象征祥瑞。此菜是以其形似麒麟皮甲而命名。乃是将几种用料切成片状拼配而成，颜色不同，均匀有序，犹如麒麟身披的鳞甲，悦目诱人，其菜鱼肉纯白，肉质爽滑，造型大方，味鲜无比。

所属菜系：粤菜

生炊麒麟鱼

原料:

生鱼（750克）、火腿（50克）、湿冬菇（75克）、白肉（100克）、味粉、精盐、蛋白（1个）、绍酒、姜葱、上汤、湿菱粉。

制作方法:

1. 将生鱼起肉去皮，鱼骨不用，鱼尾留用。把鱼肉片成二片连在一起，共24片，用碗盛起。2. 火腿、冬菇、肥肉也各切成24片，然后将肥肉片投入鱼片内加蛋白、白酒、盐25克、味精25克、葱、姜等腌几分钟。3. 将鱼碟的碟底抹上薄猪油，然后将肥肉、火腿、冬菇夹在每片鱼片中间，摆放在碟上，放进蒸笼蒸约7分钟取出，鱼头、鱼尾要提早蒸熟，摆在碟头尾。4. 将鱼的原汁下镬，加上汤150克、精盐2.5克、味精2.5克，打芡，最后把麻油、猪油淋上即成。

特点:

此菜色纯白而肉爽滑，入口别有风味，四季皆宜。(潮州菜)

所属菜系: 其他

生炊龙虾

原料:

活龙虾 750克 潮州桔油 2碟 精盐 2.5克 白猪油 75克 生姜 3克 白酒 15克 香菜 25克 生葱 25克

制作方法:

step:

1、先将原只龙虾洗干净，斩去虾脚，然后斩段，用刀轻后下下，先摆落碟。头部开边，外壳和虾肋去净，后斩件摆落在虾脚上面。尾部开边，捡去虾屎，连壳斩件摆在脚头上面。

2.用小碗盛白酒，加入精盐开匀后撒落虾肉上，虾的上面放、葱，进蒸笼猛火蒸8分钟即熟。取出后捡去姜、葱，淋上白猪油，碟边伴香菜，跟桔油一碟上席。

注意:

1、1.宰虾时，必须去净腮和虾屎，使蒸出的虾鲜美而无异味。

2.放进蒸笼必须猛火蒸（蒸气直上，遇微风不摇摆，即猛火气足），掌握好时间，以不超过10分钟为度。这样蒸制的龙虾肉质脆嫩而不面。

特点:

1. 龙是个大体粗，身长肉厚，甲坚硬多棘，肉味鲜鲜美，是名贵的海鲜品。我国东南海所产的锦乡龙虾，每只重达数公斤龙虾为高级筵席上的珍馐。

所属菜系：粤菜

生炊龙虾

原料:

"活龙虾750克,潮州桔油2碟,精盐2.5克,白猪油75克,生姜3克,白酒15克,香菜25克,生葱25克

制作方法:

1. 先将原只龙虾洗干净,斩去虾脚,然后斩段,用刀轻后下下,先摆落碟。头部开边,外壳和虾肋去净,后斩件摆落在虾脚上面。尾部开边,捡去虾屎,连壳斩件摆在脚头上面。2. 用小碗盛白酒,加入精盐开匀后撒落虾肉上,虾的上面放、葱,进蒸笼猛火蒸8分钟即熟。取出后捡去姜、葱,淋上白猪油,碟边伴香菜,跟桔油一碟上席。注意: 1. 宰虾时,必须去净腮和虾屎,使蒸出的虾鲜美而无异味。2. 放进蒸笼必须猛火蒸(蒸气直上,遇微风不摇摆,即猛火气足),掌握好时间,以不超过10分钟为度。这样蒸制的龙虾肉质脆嫩而不面

特点:

肉质脆嫩,味道鲜美,蘸上桔油,开胃醒酒。

所属菜系: 粤菜

生炒海蚌

原料:

"净海蚌肉400克,熟冬笋75克,水发香菇10克,西红柿2个

制作方法:

"1.海蚌治净片成两片,下60℃温水中氽至5成熟捞出,剔膜用料酒抓匀; 2.香菇冬笋切片,与鲜汤、盐、味精、白糖、酱油、香油、湿淀粉调成卤汁; 3.蒜末下油锅稍煸,下冬笋、香菇翻炒,然后下卤汁烧开勾芡,下蚌肉翻炒几下出锅即可。

特点:

所属菜系: 闽菜

生炒海蚌

原料:

"净海蚌肉400克,熟冬笋75克,水发香菇10克,西红柿2个

制作方法:

"(1)海蚌治净片成两片,下60度温水中氽至5成熟捞出,剔膜用料酒抓匀;(2)香菇冬笋切片,与鲜汤、盐、味精、白糖、酱油、香油、湿淀粉调成卤汁;(3)蒜末下油锅稍煸,下冬笋 香菇翻炒,然后下卤汁烧开勾芡,下蚌肉翻炒几下出锅即可

特点:

所属菜系: 其他

生炒玄光

原料:

牛双玄（900克）、猪油（100克）、笋（50克）、味粉（10克）、糟汁（40克）、蒜米（40克）、姜、葱白、菱、麻油、冬菇。

制作方法:

"一、将牛双玄洗净去膜，以横直刀起纹切成球状，以菱粉、白酱油拌匀，放下滚油锅内一泡即取起。二、冬菇浸湿与笋均切片，再起旺火锅下猪

油，将姜、葱、蒜米、冬菇、笋等先炒，再加入玄光炒至七成熟，最后加入糟汁，味粉，麻油下湿菱粉勾芡装盘。

特点:

(客家菜)

所属菜系: 其他

生炒甲鱼片

原料:

甲鱼肉（1 5 0 克）、笋片（2 0 0 克）、鸡蛋白（1 只）、大地鱼末（5 克）、葱（5 克）、姜片（3 片）、味精（少许）、麻油（少许）、烧酒（少许）、白酱油（少许）、地栗粉（少许）、胡椒粉（少许）、蒜泥（少许）、精盐（少许）。

制作方法:

"一、把甲鱼肉洗净，切成薄片，和少许白酱油、鸡蛋白及地栗粉、盐、麻油、胡椒、味精拌匀，入文火大温生油锅（油要 2 5 0 克），用勺慢慢推开，至六七成熟即一起倒出。二、将葱姜片、蒜泥、笋放入锅内稍炒，再把甲鱼片与调味（胡椒粉、酒、味精等）放入同炒一下，再下地栗粉勾芡，同时浇上生油，起锅装盘，再撒上大地鱼末即好

特点:

味鲜，淡酱色，四委皆宜

所属菜系：其他

生炒腰花

原料:

猪腰（600克）、冬菇（10克）、笋肉（100克）、味粉（10克）、酒（10克）、酱油（25克）、姜、葱、麻油（适量）。

制作方法:

一、将每只猪腰均切成两片，挖去骚筋，用横直刀切成花纹，以清水漂去其血水后取起，再用沸水浸至五成熟候用，二、冬菇浸透后与笋、姜切

段。三、起旺火油锅，先下油，再下姜片、笋片、冬菇、猪腰、酒炒熟，以酱油、味粉调味，下湿菱粉勾芡，加麻油装盘。

特点:

(客家菜)

所属菜系: 其他

生炒鲩鱼片

原料:

新鲜鲩鱼肉250克、菜远300克。生姜1克、精盐5克、味精0.5克、芝麻油5克、胡椒粉0.5克、上汤7克、湿淀粉10克、烹调油50克。

制作方法:

"将活鲜鲩鱼宰杀洗净后，剔去鱼骨，鱼肉用刀斜片成卑双飞”片，再用精盐烹调油拌匀腌片刻。生姜去皮洗净切成片。炒锅置旺火上，下入烹调油，烧热后放入洗净的菜远，

加上汤炒至熟，调入味料，用湿淀粉勾芡后，放入鱼片煸炒至熟，加尾油炒匀装盘即成。

特点:

白绿相间，色泽明亮，鱼片爽滑，菜远脆嫩，鲜香利口。

所属菜系：其他

生炒鳝片

原料:

大鳝鱼（700克）、酱油（20克）、黄酒（20克）、菱粉（7.5克）、白糖（7.5克）、胡椒粉（少许）、大蒜末（少许）

制作方法:

一、把鳝鱼杀好，对开拆骨，用干净布擦净，不要用水洗，擦好后再切成蝴蝶式的片子。二、把鳝鱼片下大猪油锅用旺火炒一二分钟，再把油滤干，加上酒、酱油、白糖、菱粉、蒜末、翻两翻起锅装盘。撒上胡椒粉即好。

特点:

所属菜系：淮阳菜

生炒鳝片

原料:

大鳝鱼（700克）、酱油（20克）、黄酒（20克）、菱粉（7.5克）、白糖（7.5克）、胡椒粉（少许）、大蒜末（少许）

制作方法:

一、把鳝鱼杀好，对开拆骨，用干净布擦净，不要用水洗，擦好后再切成蝴蝶式的片子。二、把鳝鱼片下大猪油锅用旺火炒一二分钟，再把油滤干，加上酒、酱油、白糖、菱粉、蒜末、翻两翻起锅装盘。撒上胡椒粉即好。

特点:

所属菜系: 其他

生炆虾球

原料:

明虾肉 4 0 0 克, 冬菇 (熟) 2 5 克, 香前 0 . 5 只, 、青椒 0 . 5 只, 葱 2 根。蒜瓣 3 粒, 花生油 1 0 0 0 克 (实耗 1 0 0 克), 精盐、白糖、菇粉各少许, 味精 2 . 5 克, 绍酒 1 5 克, 高汤 5 0 克。

制作方法:

"将明虾肉从背部划一刀, 洗去虾肠, 再在洗净的虾肉两旁各划一刀。将香菇、冬笋、番茄、青椒、葱切片, 蒜瓣切米。用精盐、白糖、味精、绍酒、上汤、菇粉调成卤汁。

用旺火热锅, 倒入花生油, 待五成热时, 放入明虾肉, 待熟捞起, 沥去油, 锅中留余油, 投入香菇。冬笋等稍炒?

特点:

虾球雪白、鲜爽可口。

所属菜系: 其他

生烤野兔

原料:

野兔1只(约重1.5公斤), 酱油125克, 大葱末25克, 白糖30克, 蒜泥5克, 黑胡椒面2.5克, 生姜末5克, 芝麻面15克(焙好), 渍汁250克, 芝麻油30克

制作方法:

1、野兔去皮, 去内脏、头、脚、筋膜、洗净, 凉水浸泡一天后, 捞出, 控干, 擦去水分, 用铁针将肉质夺取处扎上几针。2、取大瓷盆, 放酱油、大葱末、蒜泥、白糖、黑胡椒面、芝麻面、生姜末调拌均匀, 放入野兔, 擦抹兔身里外后, 放入大瓷盆上腌渍半天, 入味后, 待用。3、再制出渍汁: 先把90克酱油、30克芝麻油倒入瓷碗中, 加入16克大酱和8克辣椒油, 5克大蒜茸泥、6克精盐和50克白糖, 搅拌倒进每个人的小碗里。4、将腌渍入味的野兔装入烤盘, 用小刷刷匀芝麻油, 入烤箱烤, 隔半小时, 刷一次芝麻油, 翻转一次, 至烤熟, 出烤箱。5、食用时, 将整野兔剁成小块, 分装在食客小碗里, 蘸已调好的渍汁食用, 即可。

特点:

色泽棕红, 香味郁浓, 口味辣香。

所属菜系: 韩国

生烧筋尾舌

原料:

猪舌100克、猪尾100克、猪蹄筋100克。菜心50克。猪化油50克、姜10克、葱10克、料酒10克、冰糖15克、酱油10克、盐2克、好汤300克。

制作方法:

猪尾刮洗净，切成长约3厘米的段，猪舌入沸水锅中煮10分钟。捞出冲凉，刮去舌上粗皮，改成长约5厘米。宽2厘米、厚约0.5厘米的片。蹄筋洗净，切成长约5厘米的段。姜拍松，葱挽结。炒锅置旺火上，下猪化油烧热，放入舌、尾、蹄筋、姜、葱稍炒，待水气稍干，加料酒、冰糖、酱油、盐、好汤烧沸，撇去浮沫，倒入罐内用微火煨火巴。菜心氽熟，垫于盘底（或镶于盘边），拣去罐内葱、姜，舀起装于盘中即成。

特点:

色泽金黄，软糯鲜美，味浓可口。

所属菜系：川菜

生焖狗肉汤

原料:

带骨狗肉1000克，生姜60克，大蒜米5克，植物油30克，豆瓣酱、芝麻酱各15克，红糖、陈皮适量

制作方法:

"[制法]: (1)将带骨狗肉洗净，斩每块约15克。放入热锅炒干血水取出；生姜刮去皮；洗净切片状。

(2)大蒜米、豆瓣酱、芝麻酱下热油锅爆炒，再放入姜片及狗肉，边炒边加植物油，约炒5分钟，烹入料酒，再加鸡汤或水，食盐、陈皮、酱油、红糖适量，煮沸后倒入砂煲内，用文火焖1—2小时，调味供用。

[功能]: 温肾壮阳、补脾健胃

[适用范围]: 用于肾虚遗精、遗尿、阳痿、早泄、腰酸背痛、神疲乏力；或小儿发育迟缓，营养不良等症。

特点:

温肾壮阳、补脾健胃

所属菜系: 其它菜系

生煎狗柳

原料:

狗里脊肉400克，鸡蛋1个，大蒜泥5克，辣椒油5克，辣酱油35克，香油25克，黄酒15克，胡椒分2。5克，白糖15克，精盐10克，味精2克，菜籽油50克，姜末5克，干淀粉25克，焙好芝麻25克。

制作方法:

1、将狗里脊肉放入瓷盆中浸泡2小时，捞出，控干，用刀剔净筋膜，做成3厘米直径的狗肉饼，放入瓷盆内，加入葱末、黄酒、精盐、辣酱油、辣椒油、胡椒粉、香油，拌匀后腌渍5分钟。2、鸡蛋打入瓷碗内，加50毫升清水，调拌均匀。3、炒锅烧热，放入菜籽油，烧热，炒锅离开火口，再将狗里脊先沾上干淀粉，后挂上鸡蛋液，入锅煎塌，上火后用小火煎，待两面煎成金黄色时，捞出，控油。4、原炒锅内，加入香油、大蒜泥，煸炒出香味时，即可烹入黄酒，倒入辣酱油、辣椒油、白糖、精盐、味精，狗柳，翻塌2分钟，起锅装盆，即可。

特点:

呈褐黄色，嫩鲜香辣，诱人食欲。

所属菜系: 韩国

生煎鳊鱼

原料:

鳊鱼400克。鸡蛋25克、面粉15克。绍酒30克、酱油20克、精盐4克、胡椒粉1.5克、葱20克、姜15克、水淀粉25克、芝麻油15克、花椒盐5克、花生油150克。

制作方法:

将鳊鱼剥皮治净。用刀将鱼轻拍一下，再在鱼肉两面剞上刀纹，用绍酒、酱油、精盐、胡椒粉、葱姜腌浸5分钟。在鸡蛋中加入面粉、水淀粉、葱末、精盐调成糊。锅置火上烧热，放油烧至六成热（约150℃）时，将鱼挂糊后入锅煎至两面金黄，倒出。原锅上火，放芝麻油烧热，投入葱花炸香，放入煎熟的鳊鱼，撒入花椒盐，翻锅，取出改刀装盘即成。

特点:

色泽金黄，外脆里嫩，口味鲜美，为秋令佳肴。

所属菜系：江苏菜

生煸草头

原料:

取草头尖嫩绿叶，留草头茎。

制作方法:

将炒锅烧热，放入油，同时将草头放在漏勺内，加入盐，白糖，味精，再将酱油放入铁勺内，油待烧至冒青烟时，将草头，酱油同时入锅炒，至熟后烹入白酒炒匀，起锅装盆即成。

特点:

脆嫩，爽口。

所属菜系：沪菜

生煸草头

原料:

取草头尖嫩绿叶，留草头茎。

制作方法:

将炒锅烧热，放入油，同时将草头放在漏勺内，加入盐，白糖，味精，再将酱油放入铁勺内，油待烧至冒青烟时，将草头，酱油同时入锅炒，至熟后烹入白酒炒匀，起锅装盆即成。

特点:

脆嫩，爽口。

所属菜系：沪菜

生爆盐煎肉

原料:

生猪肉或后腿的肥瘦肉，鲜红辣椒，花生油，青蒜，四川郫县豆瓣酱，豆豉，酱油，料酒，白糖，姜，精盐。

制作方法:

【制作过程】

先将猪肉去皮切成30毫米长，25毫米宽，2毫米厚的薄片，姜去皮切成薄片，青蒜斜着切成10毫米长的段，鲜红辣椒切成长宽各10毫米的块；炒锅放在旺火上烧热，放入花生油，烧到起浓烟时，先投入肉片炸1分钟，炸到肉片卷起略成黄色时，加入精盐，姜片炒几下依次放进豆豉，豆瓣酱，鲜红辣椒，酱油，料酒，白糖，青蒜拌炒即成。

特点:

味香辣，色呈枣红

所属菜系：川菜

生爆盐煎肉

原料:

生猪肉或后腿的肥瘦肉，鲜红辣椒，花生油，青蒜，四川郫县豆瓣酱，豆豉，酱油，料酒，白糖，姜，精盐。

制作方法:

先将猪肉去皮切成30毫米长，25毫米宽，2毫米厚的薄片，姜去皮切成薄片，青蒜斜着切成10毫米长的段，鲜红辣椒切成长宽各10毫米的块；炒锅放在旺火上烧热，放入花生油，烧到起浓烟时，先投入肉片炸1分钟，炸到肉片卷起略成黄色时，加入精盐，姜片炒几下依次放进豆豉，豆瓣酱，鲜红辣椒，酱油，料酒，白糖，青蒜拌炒即成。

特点:

味香辣，色呈枣红

所属菜系：川菜

生牛肉和粉

原料:

"材料: 河粉1000克,嫩牛肉片20克,金针菇10克,油菜4颗,洋葱丝少许,葱末少许高汤材料牛骨100根,牛腩肉20克,萝卜1根,洋葱1/3颗,姜1块,草果3颗,八角1大勺,盐1/3小勺调味料: 糖1/4小勺,鱼露1小勺

制作方法:

"1. 煮一锅水,将牛骨敲开后,后牛腩一起放入热水烫后,捞起后分别洗净备用. 2. 将高汤材料中的草果敲开,和八角一起装入小布袋备用.萝卜去皮切块备用. 3. 准备一锅水,放入小布袋、牛腩、牛骨,用大火煮开后,捞出浮沫,转小火,再放入1/3颗洋葱、姜、萝卜块、盐一起熬煮1小时,将牛腩取出,再煮3小时,最后把高汤中的材料滤掉,只留下清汤,最后加入糖、鱼露调味。 4. 牛腩凉后切片备用。将河粉、油菜、金针菇分别烫熟,取一汤碗,将河粉放入,上面铺上牛腩片、油菜、嫩牛肉片、洋葱丝、金针菇,再将煮好的高汤倒入,最后撒上葱末即完成。

特点:

色泽悦目,鲜咸宜人,滑嫩爽口,为春季宴会菜之一。

所属菜系: 浙江菜

生牛肉和粉

原料:

"材料: 河粉1000克,嫩牛肉片20克,金针菇10克,油菜4颗,洋葱丝少许,葱末少许高汤材料牛骨100根,牛腩肉20克,萝卜1根,洋葱1/3颗,姜1块,草果3颗,八角1大勺,盐1/3小勺调味料: 糖1/4小勺,鱼露1小勺

制作方法:

"1. 煮一锅水,将牛骨敲开后,后牛腩一起放入热水烫后,捞起后分别洗净备用. 2. 将高汤材料中的草果敲开,和八角一起装入小布袋备用.萝卜去皮切块备用. 3. 准备一锅水,放入小布袋、牛腩、牛骨,用大火煮开后,捞出浮沫,转小火,再放入1/3颗洋葱、姜、萝卜块、盐一起熬煮1小时,将牛腩取出,再煮3小时,最后把高汤中的材料滤掉,只留下清汤,最后加入糖、鱼露调味。 4. 牛腩凉后切片备用。将河粉、油菜、金针菇分别烫熟,取一汤碗,将河粉放入,上面铺上牛腩片、油菜、嫩牛肉片、洋葱丝、金针菇,再将煮好的高汤倒入,最后撒上葱末即完成。

特点:

色泽悦目,鲜咸宜人,滑嫩爽口,为春季宴会菜之一。

所属菜系: 浙江菜

生牛肉河粉

原料:

"材料: 河粉1000克,嫩牛肉片20克,金针菇10克,油菜4颗,洋葱丝少许,葱末少许高汤材料: 牛骨1根,牛腩肉20克,萝卜1根,洋葱1/3颗,姜1块,草果3颗,八角1大勺,盐1/3小勺调味料: 糖1/4小勺,鱼露1小勺

制作方法:

"1. 煮一锅水,将牛骨敲开后,后牛腩一起放入热水烫后,捞起后分别洗净备用. 2. 将高汤材料中的草果敲开,和八角一起装入小布袋备用.萝卜去皮切块备用. 3. 准备一锅水,放入小布袋、牛腩、牛骨,用大火煮开后,捞出浮沫,转小火,再放入1/3颗洋葱、姜、萝卜块、盐一起熬煮1小时,将牛腩取出,再煮3小时,最后把高汤中的材料滤掉,只留下清汤,最后加入糖、鱼露调味。 4. 牛腩凉后切片备用。将河粉、油菜、金针菇分别烫熟,取一汤碗,将河粉放入,上面铺上牛腩片、油菜、嫩牛肉片、洋葱丝、金针菇,再将煮好的高汤倒入,最后撒上葱末即完成

特点:

色泽悦目,鲜咸宜人,滑嫩爽口,为春季宴会菜之一。

所属菜系: 浙江菜

生菜扒鸡腿

原料:

鸡腿500克，生菜250克，汤100克，油80克。

制作方法:

"特点：北方风味菜肴,特点是汁味浓厚,肉质细嫩

用料；鸡腿500克，生菜250克，汤100克，油80克。

烹饪方法；将鸡腿用刀背拍松，放酱油下锅炸至浅红色。炒勺内放油

加葱姜煸炒出味，加料酒，酱油，汤，白糖，味精，将鸡腿放入，水干时出锅，改刀码置盘内生菜上即可。

特点:

"北方风味菜肴,特点是汁味浓厚,肉质细嫩

所属菜系：北京菜

生菜扒鸡腿

原料:

主料笋鸡腿750克，生菜叶150克。调料植物油900克(实耗的80克)，白糖、葱、姜各25克，料酒15克，盐4克，味精5克，酱油、糖色少许，鸡汤750克。

制作方法:

"(1) 把鸡腿骨节剁去，用酱油和5克料酒腌上。炒勺上火，烧热植物油，把鸡腿炸至金黄色，捞出沥油。(2) 再上火放入植物油25克烧热后，投入拍松的姜块煸炒，然后烹入10克料酒，加入白糖、酱油、盐、鸡汤，用糖色调成浅红色。(3)将鸡腿放入汤内，用微火炖约1个小时，靠至汁浓取出,盛盘成圆形,再用洗净消毒的生菜叶镶边即可

特点:

色鲜艳，味鲜香。

所属菜系：其他

生菜牛肉

原料:

牛腿肉500克，生菜150克，鸡蛋2个，料酒10克，白糖40克，精盐6。5克，醋15克，胡椒粉0。5克，味精1.5克，芝麻油10克，植物油250克（实耗50克），大葱10克，生姜5克。

制作方法:

1、将生姜、大葱去皮，洗净，切成碎末，加入料酒、胡椒粉、0.5克精盐、味精调和均匀成渍汁。2、再将牛肉去筋膜，洗净，下入开水锅中焯一下，捞入瓷盆中，倒入渍汁，腌一个半小时后，捞出，入盆，放入蒸笼中蒸，熟后取出晾凉。3、再把熟牛肉切成长4厘米，宽1厘米，厚1厘米的片。4、将鸡蛋打入碗内，加入淀粉调成蛋粉浆，抹在牛肉片上。5、炸锅内倒入植物油，烧至八成热时，放入牛肉片，至肉片呈金黄色时，捞出，控干，码在盘子的左边。6、生菜摘洗干净，切成丝，加糖、姜、葱、醋、1.5克盐和芝麻油拌匀，装在牛肉盘的右边，即成。

特点:

牛肉酥嫩，生菜酸甜，荤素搭配。

所属菜系：韩国

生菜鱼米包

原料:

桂鱼600克，青豆25克，生菜叶24张，干淀粉25克，甜面酱50克，火腿、花生油适量，盐、糟、味精、胡椒粉各少许。

制作方法:

桂鱼去鳞、内脏、皮，留头尾，鱼肉切成米。上浆，火腿切小粒丁，头、尾拍干粉油炸，生菜洗净分盛二碟。锅烧热加油，下鱼米滑熟，沥干油·用白芡、配料入锅拌匀，再下鱼米拌翻，均匀即成。

特点:

生菜鱼米包是粤菜传统菜肴，其特点是刀工精湛，火候油温恰到好处，鱼肉白而嫩滑

所属菜系：其他

生醉蟹油拌佛手海蜇皮

原料:

醉雄蟹（3只）、陈海蜇皮（500克）、精盐（少许）。

制作方法:

一、把醉雄蟹的油挖出（蟹肉不要）。二、把海蜇皮洗净。切成佛手状。投入热水内烫一下，取出洗清，再用凉开水加一点盐，把海蜇皮放入浸过。三、把蟹油和海蜇皮放在一起，加一点醉蟹肉拌和即好。

特点:

所属菜系：淮阳菜

生醉蟹油拌佛手海蜇皮

原料:

醉雄蟹（3只）、陈海蜇皮（500克）、精盐（少许）。

制作方法:

一、把醉雄蟹的油挖出（蟹肉不要）。二、把海蜇皮洗净。切成佛手状。投入热水内烫一下，取出洗清，再用凉开水加一点盐，把海蜇皮放入浸过。三、把蟹油和海蜇皮放在一起，加一点醉蟹肉拌和即好。

特点:

所属菜系：其他

生鱼塘葛菜汤

原料:

生鱼1条，瘦肉8两，塘葛菜1束，蜜枣5粒，豆腐1件，陈皮1/4个

制作方法:

做法:

1.生鱼去鳞及内脏，洗净抹干，把鱼放镬中用少许油煎一下，取出。

2.塘葛菜洗净，猪肉洗净。

3.陈皮浸洗，刮去瓢，备用。

4.锅中放入12碗水煲沸，放陈皮、鱼、瘦肉、塘葛菜、豆腐及蜜枣，大火煲沸后转慢火，煲3个小时后加盐调味，即可饮用。

特点:

所属菜系: 其它菜系

生鱼煲西洋菜

原料:

生鱼500克，西洋菜1000克，红枣10枚，生姜5片，南北杏50克。

制作方法:

制法：先将生鱼（当加竖刀旁）开去内脏后，洗净放入清水中煲开，放入姜片。再将红枣去核，与南北杏放入煲内一起用文火煲5--6个小时。离火前半小时左右放入洗净西洋菜，再放入少量盐。

功效：补脾益肺。

用法：佐餐食用。

应用：适用于脾肺两虚之久咳患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脾益肺

所属菜系：其它菜系

生鱼葛菜汤

原料:

生鱼 1 条，野葛菜 250 克。药物；罗汉果 1/3 个，蜜枣 6 粒。

制作方法:

做法

生鱼去内杂洗净，野葛菜洗净，加各药物、水 5 碗，煲 2 小时汤成，可饮。

说明

野葛菜亦是南方特有产品，性寒，有清理暑湿、内热、骨火等作用。

特点:

清热润燥，止咳化痰，祛暑下火。

所属菜系：粤菜

生鱼野葛菜汤

原料:

材料：清水六碗，生鱼一条，鱼野葛菜一斤；调味料：盐少许

制作方法:

对於感冒发热、湿火骨痛、关节肿痛，可饮用生鱼野葛菜汤，此汤兼可活血消炎、利尿，清膀胱湿毒。

做法：洗去生鱼鱼身的粘液，再用水自鱼口灌洗口腔脏物。野葛菜摘去黄叶，但要保留根部，用水洗净备用。将材料放入高身汤煲，注入六碗清水煲焗，再用中火煲三至四小时，放盐调味。

＊注意：生鱼不必剖腹去汤脏，要原条煲。

生鱼

以广州出产的生鱼质素最好，虽然产自东南亚地区的生鱼体形较大，但腥味很重，营养价值亦较佳。

野葛菜

街市草药店一般有售，一年四季都有出产，但雨水多的季节会影响质素较差。

特点:

所属菜系：其它菜系

生鱿鱼片

原料:

生鱿鱼...1条 黄瓜...1个 辣椒酱...1大勺 醋...1/2大勺 白糖...1大勺
切好的葱...1大勺 切好的蒜...1小勺 芝麻、盐...1小勺

制作方法:

1. 把泡在盐水里的生鱿鱼和黄瓜洗一遍后, 去掉水份。2. 做调料酱。

3. 把生鱿鱼和黄瓜放在大容器里, 再放调料酱后搅拌。

详细步骤:

用料准备:

1.鱿鱼: 去掉内脏和爪子、皮后, 洗干净, 切成1cm宽的大小, 再泡在盐水里。

2.黄瓜: 先横切后, 再竖着细切, 然后腌在盐水里。

3.调料酱: 在辣椒酱里放葱、蒜、白糖、醋、芝麻盐后搅拌。

制作要点:

剥鱿鱼的皮的时候, 也有很多方法, 但最容易的方法是, 去掉内脏和爪子, 洗干净后, 去掉水份, 再用干抹布从上部剥最容易。

食用:

青菜炒鱿鱼: 把洗干净的鱿鱼去皮后, 放在热水里涮一下, 再切成大片。青菜也切得大一些。调料酱是在辣椒酱里再放辣椒、葱、蒜、和芝麻、盐、胡椒粉等。

最后把准备的材料一起炒就可。

特点:

所属菜系: 其它菜系

生麸肉圆

原料:

猪腿肉500克，生麸（即水面筋）250克。精盐12克、味精7.5克、绍酒25克、白糖25克、葱姜各10克、湿淀粉25克。

制作方法:

将水面筋搓成长条，剪成50个小块，每块捏成圆子，另将猪腿肉斩碎，加调料搅拌成50个馅心。再把水面筋圆子拉开，包进肉馅捏紧。锅放水烧沸，加精盐，肉圆随做随下锅，但水不能沸，适时加放冷水，免使沸水激破肉馅，至圆子全部浮在水面时，再加入绍酒、味精，起锅装汤碗即成。

特点:

此菜呈白色小圆球，柔软皮薄，肉圆汁多鲜嫩，食前须咬鼓圆之薄皮吸吮卤汁，淇味甜中带咸，深受老年

所属菜系：江苏菜

甩袖汤

原料:

主料 肥瘦熟猪肉50克，鸡蛋1个。辅料 水发木耳10克，水发玉兰片25克，菠菜50克，胡萝卜5克，水淀粉，酱油，精盐，味精，花椒水，绍酒。肉汤，香油。

制作方法:

1、把熟肉切成丝。菠菜择洗净切成小段。木耳切成小块。玉兰片，胡萝卜都切成丝。鸡蛋打在碗内用筷子搅匀。2、勺内添汤，汤烧开后把肉丝、菠菜，玉兰片，胡萝卜，木耳都放入汤内，加酱油、花椒水、味精，绍酒，汤再开时用水淀粉勾米汤芡，随后将碗内的鸡蛋甩在汤内，撇去浮沫，加点香油，出勺装碗即成。

特点:

色鲜艳，味鲜美，菜样多，是经济实惠的家常汤菜。

所属菜系：东北菜

甫里鸭羹

原料:

光嫩鸭一只（重约2000克）。带皮火腿25克、水发蹄筋50克，干贝25克、河虾米15克、鲜嫩笋50克、山药50克、水发香菇20克、鱼圆50克、荠菜75克。绍酒40克、葱30克、姜25克、精盐12克。

制作方法:

干贝洗净，去除老肉后与虾米共放碗中，加绍酒、葱姜、精水，上笼蒸透。山药去皮与笋分别切成薄片。荠菜下开水锅来熟，捞出斩成细末。将光鸭治净，连同肫肝、火腿、猪蹄筋放入水锅烧沸，去浮沫，捞出洗净。将鸭（背朝上）、肫肝、火腿及蹄筋同放入砂锅内，加入原汤、葱姜，上压一平盘，加盖上火烧至酥烂。揭盖去盘，拣去葱姜，将各种原料捞出，凉后去掉鸭骨，将鸭肉切成3厘米长、2厘米宽的块，火腿、肫肝切片，蹄筋切成3厘米长的段。将干贝等各种辅料放入盛有原汤的砂锅内，再放入鸭块，面上摆放笋片、香菇、火腿、鱼圆、加入绍酒、精盐，加盖置火上焖至酥烂即成。上桌时撒荠菜末。

特点:

此菜用料多样，其味渗透互补，故汤汁稠粘，香鲜浓郁，营养丰富，堪为一道鸭馐中的珍馐。并有固肾益

所属菜系：江苏菜

甫鱼豆腐

原料:

用料: 蜂巢豆腐2000克, 甫鱼末5克。调料: 绍酒、湿淀粉各3茶匙, 精盐2茶匙, 味精、麻油、胡椒粉各1茶匙, 植物油、上汤各1汤匙。

制作方法:

用油起锅, 烹入绍酒, 注入上汤, 用精盐, 味精调味, 加入甫鱼一半炆透, 撒上胡椒粉, 用湿淀粉打芡, 加熟油、麻油和匀上碟, 把剩余的甫鱼末撒在豆腐上即可。

特点:

此菜味香且鲜, 传统菜式。

所属菜系: 其他

田七炖鱼肚

原料:

田七5克、鱼肚100克、细盐少许

制作方法:

作法：先将鱼肚隔夜用清水浸软发大，切块备用，田七用清水洗净，打碎。将田七、鱼肚一同放入炖盅，加入适量的清水，上盖，放入锅内，用小火隔水炖4小时左右，加油盐少许调味即可食用。

特色：营养丰富，补身养颜。俗语所谓的鲍、参、翅、肝，肝就是鱼肚，就是鱼鳔（鱼泡）的干制品。鱼肝富有粘性物质，蛋白质、维生素、矿物质含量极高，亦有人因而称之为鱼胶、花胶。田七有去淤止血、消肿止痛的功用，配合鱼肚，对于体质虚弱、真阴亏损、精神过劳、房劳过度之人，作为进补尤为适合。另外对患有动脉粥样硬化病症的人亦有一定疗效。

特点:

营养丰富，补身养颜

所属菜系：其它菜系

田园蘑菇沙拉

原料:

香菇15克，草蘑15克，金针菇10克，什锦生菜心20克，意式香醋20克，橄榄油

制作方法:

将所有的蘑菇切片，加入意式香醋和橄榄油调和后摆放盘中。

特点:

色泽淡雅鲜咸宜人

所属菜系：浙江菜

田基黄鸡蛋汤

原料:

田基黄（地耳草）60克，鸡蛋2个。

制作方法:

制法：上料同煮，蛋熟后去壳，再放入汤中煮片刻。喝汤吃蛋。

功效：清利湿热。

用法：1日1次，连服5--7日。

应用：适用于病毒性肝炎肝经有湿热者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清利湿热

所属菜系：其它菜系

田螺塞肉

原料:

田螺500克，猪肉糜250克，鸡蛋1只，料酒20克，酱油15克，盐1克，味精1克，白糖5克，葱、姜适量，茴香5只，猪油50克，干淀粉15克，肉汤500克。

制作方法:

1、田螺剪尾后静养两天，吐尽泥沙。2、肉糜加鸡蛋、盐、味精、酒、淀粉拌和。3、田螺用剪刀挑出肉，剪下尾肉剁碎与肉相拌。然后将肉填进螺壳，再按上螺头，仍恢复整个田螺形状。4、锅中加油，先下葱、姜煸香，下田螺略炒，烹酒，加酱油、糖、盐、味精、肉汤、茴香，滚烧10分钟后拣去茴香，收浓卤汁出锅装盘。

特点:

完整形的田螺，却有猪肉隐藏其间，平添食欲，且使田螺的风味倍增。成菜汤浓味醇，鲜美异常。

所属菜系：其他

田螺嵌肉蓉

原料:

活田螺20只，熟香肠50克，猪肉糜30克，洋葱50克，精盐少许，糯米150克，姜末10克，黄酒20克，酱油15克，白糖15克，味精8克，精制油50克。

制作方法:

(1) 糯米淘洗干净，放清水里浸泡4小时备用。熟香肠切成小末。洋葱也切成米粒大小的末，放入炒锅里加50克花生油炒香炒黄成洋葱油备用。(2) 猪肉糜加姜末、绍酒15克、酱油、盐、白糖、味精和洋葱油拌匀，分成2份备用。(3) 田螺洗净泥沙，剪去螺壳尖，用铁针把螺肉挑出，剥下螺厖，把螺肉切成米形小粒，加绍酒、肉馅1份一起拌匀成螺肉馅备用。把肉馅装入螺壳内，螺厖用热水洗净，盖在螺壳上，螺口朝上摊放在汤盆时，撒上些葱段姜片。(4) 另取1份肉馅挤成小丸子，放入浸胖的糯米里滚一滚，粘满糯米排入在另1只平盆里，与田螺嵌肉下起送蒸锅里蒸约15分钟，蒸熟立即取出，田螺装入大盆中央，把糯米肉丸围放在田螺周围。注意:螺壳、螺肉、螺厖都必须洗得干净，糯米必须浸泡4小时以上，才能使丸子像珍珠一样发亮爽滑。

特点:

所属菜系: 其他

田螺炖蛋

原料:

主料: 田螺500克, 鸡蛋4只。调料: 绍酒5克, 精盐5克, 胡椒粉1克, 味精1克, 葱末5克, 熟猪油20克。

制作方法:

切配: 将田螺肉用尖刀挑出, 洗净, 斩成细末, 放入碗内, 磕入鸡蛋, 调匀, 再加入葱末、精盐、味精、绍酒和清水约600克克调和均匀, 淋入熟猪油。烹调: 将蛋液碗放在锅内, 加入开水500克, 盖上锅盖, 用小火炖约30分钟, 端出炖蛋, 撒入胡椒粉即成。

特点:

此民间菜昆肉鲜嫩, 蛋质软嫩, 味道鲜美, 可作下饭的菜肴。

所属菜系: 其他

田鸡腿

原料:

田鸡腿150克，冬笋15克，火腿20克，芥兰75克，姜5克，胡萝卜花4克，蒜4克，盐3克，味精2克，生粉2克，料酒5毫升，糖2克，胡椒粉0.2克，植物油25克。

制作方法:

制作过程：1.用笋条，火腿，各一条，插入去骨的田鸡腿内，用盐，味精，生粉搅拌。2.先飞水，然后拉油至热。3.利用余油，落料头，爆熟的芥兰，田鸡腿，赞酒落汤，调味，埋芡，加些包尾油抛匀上碟即成。

医评：高血脂症、高血压并冠心病并肥胖症、糖尿并骨质疏松症、佝偻并夜盲症、维生素a缺乏症患者宜适量常食。

贵州美食网

特点:

菜绿肉白，鲜滑爽脆。

所属菜系：其它菜系

田鸡腿

原料:

田鸡腿150克，冬笋15克，火腿20克，芥兰75克，姜5克，胡萝卜花4克，蒜4克，盐3克，味精2克，生粉2克，料酒5毫升，糖2克，胡椒粉0.2克，植物油25克。

制作方法:

制作过程:

1.用笋条、火腿、各一条，插入去骨的田鸡腿内，用盐、味精、生粉搅拌。

2.先飞水，然后拉油至热。

3.利用余油，落料头，爆熟的芥兰，田鸡腿，赞酒落汤，调味，埋芡，加些包尾油抛匀上碟即成。

医评：高血脂症、高血压并冠心病并肥胖症、糖尿并骨质疏松症、佝偻并夜盲症、维生素a缺乏症患者宜适量常食。

贵州美食网

特点:

菜绿肉白，鲜滑爽脆。

所属菜系：其它菜系

田鸡饭煲

原料:

田鸡十二两，葱十五条，姜十数片云耳半两，山根十只，红枣，盐，糖，生抽，老抽，姜汁，酒，生粉，蚝油各适量

制作方法:

"做法:

①山根放入滚水煮软，捞起滴干水，每只切开二件；云耳用清水浸软洗净，放入滚水中煮五分钟捞起滴干水；葱切二寸长；田鸡去皮，洗净抹干水斩块，加腌料腌十分钟泡油；下油二汤匙爆香姜、葱，下田鸡兜匀，下酒二茶匙，熄火；

②在煲内下油一汤匙，下云耳、山根，加入调味煮滚再煮片刻勾芡。下田鸡及姜葱兜匀煮滚；用另一煲煲饭熟后倒入田鸡煲再稍煲片刻，原煲上台即可。

特点:

所属菜系：小吃

田鸡饭煲

原料:

田鸡十二两，葱十五条，姜十数片云耳半两，山根十只，红枣，盐，糖，生抽，老抽，姜汁，酒，生粉，蚝油各适量。

制作方法:

①山根放入滚水煮软，捞起滴干水，每只切开二件；云耳用清水浸软洗净，放入滚水中煮五分钟捞起滴干水；葱切二寸长；②田鸡去皮，洗净抹干水斩块，加腌料腌十分钟泡油；下油二汤匙爆香姜、葱，下田鸡兜匀，下酒二茶匙，熄火；③在煲内下油一汤匙，下云耳、山根，加入调味煮滚再煮片刻勾芡。下田鸡及姜葱兜匀煮滚；④用另一煲煲饭熟后倒入田鸡煲再稍煲片刻，原煲上台即可。

特点:

所属菜系：粤菜

甲鱼三吃

原料:

甲鱼500克，枸杞，北芪，红枣，元肉，党参，姜汁盐

制作方法:

一、荷叶香蒸；二、药膳煲、三、西兰花炒裙边。

特点:

肉嫩，鲜甜。

所属菜系：其他

甲鱼枸地汤

原料:

甲鱼1只，枸杞子35克，熟地黄15克，绍酒10克，生姜12克，味精1克，精盐3克。

制作方法:

制法：将甲鱼放入开水内烫死，刷洗几遍，斩头、爪，揭去甲壳，挖出内脏，放入清水盆内洗净，切成大块，待用。将生姜去外皮，清水洗净，切成片，待用。把枸杞子、熟地黄用清水冲净，待用。把沙锅刷洗净，加清水适量，置于旺火上烧沸，将甲鱼肉、生姜片、枸杞子、熟地黄、绍酒齐放入锅内，锅加盖，用文火慢煮2小时，点入精盐、味精调味，即可上桌供食用。

功效：滋阴补肾。

用法：佐餐食用。

应用：适用于肝肾阴虚之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴补肾

所属菜系：其它菜系

甲鱼烧冬瓜

原料:

冬瓜400克、甲鱼600克、生姜18克、油60克、高汤650克、料酒、湿淀粉、精盐各少许。

制作方法:

"1.将甲鱼宰杀、洗净、斩成寸方块、加料酒、精盐、湿淀粉拌匀入味，冬瓜削去皮、洗净、切成2厘米厚的块；姜用刀拍松。

2.炒锅上火，加油烧热后，投入甲鱼块稍煸炒后，倒入冬瓜、高汤、加精盐、姜块、盖上盖烧焖，待甲鱼冬瓜烧熟透后，去掉姜块即成。

特点:

甲鱼鲜香，冬瓜糜软。

所属菜系：其他

甲鱼猪髓汤

原料:

猪脊髓250克，甲鱼1只，姜、葱、胡椒面、味精各适量。

制作方法:

制法：将甲鱼用开水烫死，揭去鳖甲，去内脏，将猪脊髓洗净，放入碗内。将甲鱼放入铝锅内，加姜、葱、胡椒面，用大火烧沸后，再改用小火将甲鱼肉煮熟，然后放入猪脊髓，煮熟，加味精即成。

功效：滋阴补肾，填精补髓。

用法：佐餐食用。

应用：适用于肾阴不足腰膝酸软者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴补肾，填精补髓

所属菜系：其它菜系

甲鱼粥

原料:

甲鱼1只，糯米100克，肉汤1250克，精盐、料酒、猪油、胡椒粉、葱头、姜块各少许。

制作方法:

制法：先将甲鱼杀洗干净，剁成小块，在开水锅中煮一下，捞出，刮去黑皮，待用。然后将炒锅烧热下猪油，投入甲鱼，炒到无血水时，加入料酒、葱、姜、肉汤烧开，用上火炖烂。将鱼骨刺及葱、姜拣去不用，加入洗净的糯米、精盐煮成粥，调入胡椒粉即可。

功效：滋阴补虚。

用法：每日分1--2次食用。

应用：适用于体虚肾亏之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴补虚

所属菜系：其它菜系

男人壮阳汤大全

原料:

请看下文

制作方法:

“男人很累，男人很烦”。事实上男人真的很累。事业上的拼搏、商场中的竞争、生活中的负担以及男人不同的生理状况，这一切都给男人带来很大的精神压力和体力消耗，所以男人更需要“补”。但药补不如食补，而汤又是男人最适宜的补品。男性朋友可根据自己的身体状况来选择不同的补汤。需要指出的是，若要改善体质和身体状况，汤补需要长期坚持，最少坚持服用一段时间，待症状好转后再选用其它汤品对症滋补。

●双鞭壮阳汤

原料：枸杞子10克，菟丝子10克，肉苁蓉6克，牛鞭100克，狗鞭10克，羊肉100克，母鸡肉50克，花椒、老生姜、料酒、味精、猪油、食盐各适量。

制作:

(1)将牛鞭加水发胀，去净表皮，顺尿道对剖成两块，用清水洗净，再用冷水漂30分钟将狗鞭用油砂炒酥，用温水浸泡约30分钟，刷洗干净；将羊肉洗净后，再放入沸水锅内氽去血水，捞入凉水中漂洗待用。

(2)将牛鞭、狗鞭和羊肉放入铝锅内，加清水烧开，打去浮沫，放入花椒、老生姜、料酒母鸡肉；再烧沸后，改用文火煨炖，至六成熟时，用洁净白布滤去汤中的花椒和老生姜，再将菟丝子、肉苁蓉、枸杞子用纱布袋子装好，放入汤内，置火上继续煨炖，至牛鞭、狗鞭酥烂时，取出药包不用，并将牛鞭、狗鞭、羊肉和鸡肉捞出，将牛鞭切成3.3厘米长的条，狗鞭切成1厘米长的节，羊肉切片，鸡肉切块，然后把它们一起装在碗内，加味精、食盐和猪油调味即成。

服法：吃肉、喝汤，既可佐餐，又可单食。

功效：暖肾壮阳，益精补髓。适用于虚损劳伤、肾气虚衰、阳痿不举、滑精、早泄。(民间方)

●壮阳狗肉汤

原料：狗肉250克，附片15克，菟丝子10克，食盐、味精、生姜、葱、料酒各适量。

制作：(1)将狗肉洗净，整块放入开水锅内氽透，捞入凉水内洗净血沫，切成3.3厘米长的方块；姜、葱切好备用。

(2)将狗肉放入锅内，同姜片煸炒，加入料酒，然后将狗肉、姜片一起倒入砂锅内；同将菟丝子、附片用纱布袋装好扎紧，与食盐、葱一起放入砂锅内，加清汤适量，用武火烧沸，文火煨炖，待肉熟烂后即成。

服法：服用时，拣去药包不用，加入味精，吃肉喝汤。每日2次，佐餐食。

功效：温肾助阳，补益精髓。适用于阳气虚衰、精神不振、腰膝酸软等症。(民间方)

●复元汤

原料：淮山药50克，肉苁蓉20克，菟丝子10克，核桃仁2个，瘦羊肉500克，羊脊骨1具，粳米100克，葱白3根，生姜、花椒、料酒、胡椒粉、八角、食盐各适量。

制作：

(1)将羊脊骨剁成数节，用清水洗净；羊肉洗净后，氽去血水，再洗净，切成5厘米厚的条块；将淮山药、肉苁蓉、菟丝子、核桃仁用纱布袋装好扎紧；生姜拍破；葱切段。

(2)将中药及食物同时放入砂锅内，注清水适量，武火烧沸，打去浮沫；再放入花椒八角、料酒，移文火继续煮，炖至肉粳烂，出锅装碗，加胡椒粉、食盐调味，即可食用。

服法：佐餐食。

功效：温补肾阳，适用于肾阳不足、肾精亏损之耳鸣眼花、腰膝无力、阳痿早泄等症。(民间方)

●鹿头汤

原料：鹿头1只，鹿蹄2只，芡苳5克，生姜3克，食盐、八角、小茴香、味精、胡椒粉各量。

制作:

(1)将鹿头、鹿蹄除去毛桩,洗净;萆薢、生姜洗净,用刀拍破。

(2)将鹿头、鹿蹄放入砂锅内,加水适量,再放入萆薢、生姜、八角、小茴香,置武火上炖熬,烧开后,移文火熬熟。

(3)将鹿头、鹿蹄取出,剖下鹿肉,切成粗条,再置汤中烧开,放入食盐、味精、胡椒即成。

服法:可佐餐,或单食。

功效:壮阳益精。适用于阴虚体弱、肾精亏虚所出现的腰膝酸软、畏寒怯冷、阳痿早泄等症。((《饮膳正要》))

●人参鹿肉汤

原料:人参、黄芪、芡实、枸杞各5克,白术、茯苓、熟地、肉苁蓉、肉桂、白芍、益智仁、仙茅、泽泻、枣仁、淮山药、远志、当归、菟丝子、怀牛膝、淫羊藿、生姜各3克,鹿肉250克,葱、胡椒面、食盐各适量。

制作:

(1)将鹿肉除去筋膜,洗净,入沸水泡一会,捞出切成小块,骨头拍破;将上述中药用袋装好,扎紧口。

(2)将鹿肉、鹿骨放入锅内,再放入药袋,加水适量,放入葱、生姜、胡椒粉、食盐,置武火上烧沸,撇去泡沫,改用文火煨炖2~3小时,待鹿肉熟烂即成。

服法:佐餐食,每日2次。

功效:填精补肾,大补元阳。适用于体虚羸瘦、面色萎黄、四肢阙冷、腰膝酸痛、阳痿、早泄等。(民间方)

宜忌:凡属身体壮实或阴虚火旺者及在炎热的夏季,不宜服用。

特点:

壮阳

所属菜系:其它菜系

男人的健康菜单

原料:

鲜芦笋240克, 鲜冬菇160克, 新鲜海鱼肉480克, 冬笋、草菇各40克, 鸡蛋白1只, 鸡肝20克, 上汤4杯, 红辣椒2根, 茼蒿叶少许, 薯仔、鲜蘑菇各160克, 牛油2茶匙, 淡奶1汤匙, 西兰花、菜心、珍珠笋(玉米笋)、茄子各80克, , , , ,

制作方法:

中年男人最容易“透支”的就是健康。许多中年人都经历过情绪低落、容易疲劳、不愿意运动、失眠、头痛、注意力不集中的“亚健康状态”。长此以往, 各种各样的疾病就会悄然袭来。为此专家特别推荐了适于中年男人的自我保健菜单。

商务餐远离生猛海鲜

烤涮生猛海鲜成为一种饮食时尚, 但是由于这些食物中存在寄生虫和细菌的概率很高, 加之过于追求味道的鲜美, 烹调不够充分, 不知不觉中已经病从口入。

推荐菜品: 夏日田园

材料: 鲜芦笋240克, 鲜冬菇160克。

调味料: 素上汤1杯, 盐、糖各半茶匙, 姜汁、油各1茶匙, 胡椒粉、麻油各少许。

做法:

1. 鲜冬菇去蒂, 洗净, 用煮滚的调味料煨熟(约需1分钟)。
2. 鲜芦笋削去根端老梗, 放入油、盐, 在滚水中焯1分钟, 捞出置冷水浸片刻, 再放入煮滚的调味料中煨两分钟, 使入味。

坐办公室者吃什么好

做文字工作或经常操作电脑的人容易视力下降。维生素a可预防此症。每星期吃三根胡萝卜, 即可保持体内维生素a的正常含量。整天呆在办公室日晒的机会少, 易缺乏维生素d而患骨质疏松, 需多吃海鱼、鸡肝等富含维生素d的食物。

推荐菜品: 茼蒿龙鱼羹

材料：新鲜海鱼肉480克，冬笋、草菇各40克，鸡蛋白1只，鸡肝20克，上汤4杯，红辣椒2根，茺荑叶少许。

做法：

1. 将新鲜的海鱼洗净，蒸熟起肉。
2. 冬笋、草菇和鸡肝洗净，氽水过冷水，分别切成小块；红辣椒洗净，切开去籽，切菱形块。
3. 将上汤放锅内，下冬笋、草菇和鸡肝，以盐调味，加入海鲜肉，待煮沸后下红辣椒，倒入蛋白推匀，撒上茺荑即可。

可稳定情绪的食物

钙具有安定情绪的作用，能防止攻击性和破坏性行为发生。脾气暴躁者应该借助于牛奶、酸奶、奶酪等乳制品以及鱼干、骨头汤等富含的钙质以平和心态。当人承受巨大的心理压力时，其所消耗的维生素c将显著增加。精神紧张者每天吃3~5枚鲜枣就可补充足够的维生素c。美国一些白领定时服用适量的维生素c片就是为了应付紧张的工作环境。

推荐菜品：忌廉蘑菇煲

材料：薯仔、鲜蘑菇各160克，牛油2茶匙，淡奶1汤匙。

忌廉料：忌廉蘑菇汤半罐，水半杯，淡奶半杯，盐少许。

做法：

1. 薯仔蒸熟，压成茸，加入牛油、淡奶和调味料拌匀。
2. 蘑菇去蒂，洗净抹干，酿入薯茸，泡油。
3. 煮滚忌廉料，放入酿好的蘑菇，文火煮至再滚即成。

抗疲劳食品

疲劳的时候不宜将鸡、鱼、肉、蛋等大吃一通。因为疲劳时人体内酸性物质积聚，而肉类食物属于酸性，会加重疲劳感。相反，新鲜蔬菜、水产制品等碱性食物能使人体内酸碱平衡，有缓解疲劳之功效。

推荐菜品：葡汁四蔬

材料：西兰花、菜心、珍珠笋（玉米笋）、茄子各80克。

做法：

1. 西兰花、菜花均切成小朵，与珍珠笋用油、盐滚水焯熟，过冷水，沥干。

2. 茄子切片蒸熟。

3. 煮葡汁：热油炒汁咖喱粉、面粉，加入素上汤慢火搅匀，再加入盐、糖、椰汁、淡奶，煮滚即离火，淋在鲜蔬面上，放入烤箱以摄氏170度至表面金黄色即成。

特点：

所属菜系：其它菜系

男性壮阳食谱—海产辑

原料:

海参适量，梗米或糯米100克，益智仁10克，巴戟天19克，杞子10克，花胶75克，生姜2片，红枣2美（去核），幼盐少许，鲜蚝肉500克，豆粉80克，鸡蛋1个，青蒜苗15克，熟煮油100克，精盐、酱油、胡椒粉适量，肉苁蓉20克，海参150克，红枣4枚（去核），鸽蛋12个，幼盐少许，蚝豉30克（也可用蛤蜊肉代替），韭菜60克，食盐少许

制作方法:

海洋之中物产丰富，其中不乏我们男子汉的补品，出鱼虾之外，还参与蚝均可成为滋补的一分子。但请注意，蚝中含有丰富的胆固醇，高血压者慎用。

海参粥:

材料：海参适量，梗米或糯米100克。

制法：将海参浸透，剖洗干净。切片煮烂后同米煮成粥。

功用：补肾、益精、养血。对精血亏损、体质虚弱、性机能减退、遗精、肾虚尿频等有疗效。

益智炖花胶:

材料：益智仁10克，巴戟天19克，杞子10克，花胶75克，生姜2片，红枣2美（去核），幼盐少许。

制法：花胶预先浸透发开，切成块状，备用。将已经用清水洗净的益智仁、巴戟天、杞子、生姜、红枣连同花胶放入炖盅内，加入适量的水，盖上炖盅盖，放入锅中，隔水、温火炖5小时即可取出，加入幼盐调味即可。

功用：主治肾虚、腰膝酸痛、腿脚软弱、消变频密或清长、溺后余沥、遗精、早泄等症。

煎蚝饼:

材料：鲜蚝肉500克，豆粉80克，鸡蛋1个，青蒜苗15克，熟煮油100克，精盐、酱油、胡椒粉适量。

制法：（1）豆粉加水拌成浆，放入盐、蒜苗末，浇在蚝肉上，拌匀。

（2）平底锅上放猪油烧热，将蚝肉浆平摊在锅底上，打入1只鸡蛋，均匀摊于蚝肉上，等待蚝浆下层酥熟后翻转，添适量猪油，双面煎熟后，加酱油、胡椒粉等即可上碟。

功用：益阳补肾

海参鸽蛋汤：

材料：肉苁蓉20克，海参150克，红枣4枚（去核），鸽蛋12个，幼盐少许。

制法：（一）海参预先用水发透，去内脏、内壁膜、用水洗干净备用。

（二）鸽蛋先入清水锅中，煮熟，捞出，放入冷水内浸一下，剥去壳，备用。

（三）肉苁蓉用清水洗干净，切片备用。

（四）红枣四枚，用清水洗干净，去核，备用。

（五）将以上所有材料一起放入瓦煲中，加入适量清水，中火煲3小时，加入幼盐少许调味。

功用：对精血亏损、虚劳、阳痿、遗精等有疗效。

蚝豉焖韭菜：

材料：蚝豉30克（也可用蛤蜊肉代替），韭菜60克，食盐少许。

制法：（一）用温水将蚝豉浸发透，韭菜洗净切段。

（二）将韭菜、蚝豉同入锅内，加适量清水，置火上焖煮熟，调味即可食用。

功效：滋阴壮阳。

特点：

补肾、益精、养血。对精血亏损、体质虚弱、性功能减退、遗精、肾虚尿频、主治肾虚、腰膝酸痛、腿脚软弱、消变频密或清长、溺后余沥、遗精、早泄、益阳补肾、对精血亏损、虚劳、阳痿、遗精等有疗效、滋阴壮阳

所属菜系： 其它菜系

男性壮阳食谱—虾辑（一）

原料:

" 仙茅20克，大虾250克，生姜2片，幼盐少许,对虾 3 0 0 克，米酒适量，生姜 3 克,韭菜适量，鲜虾 2 5 0 克，生姜 3 片,虾 6 0 0 克，绍酒适量,中虾 2 5 0 克，大蒜 2 0 克，椒盐 1 中匙，

制作方法:

提起男士食补，威风凛凛的虾将军实在不可忽视。李时珍的《本草纲目》中提到：“虾味甘性温。作羹，下乳汁；法之，壮阳道；煮之，吐风痰”现代营养学家一致认为虾营养价值丰富，脂肪、磷、钙、铁含量甚多，还含有荷尔蒙。在西方，也有人用白兰地酒浸虾以壮阳。鉴于此，便不难知道为何扶阳不可缺少虾了。

但有一点需留意：虾无疑对肾阳亏者有效，但阴虚阳亢者不宜多吃。

仙茅煲大虾米酒炒大虾韭菜炒虾肉醉虾干煎蒜子中虾玉兰明虾蒜苗炒虾杞子炸烹大虾锅巴虾仁

（一）仙茅煲大虾

材料:仙茅20克，大虾250克，生姜2片，幼盐少许。

制法：（1）仙茅用清水洗干净，备用。

（2）大虾用清水洗干净，去壳，挑去虾肠，备用。

（3）生姜用清水洗干净，刮去姜皮，切 2 片，备用。

（4）讲义上所有材料一起放入瓦煲内，加入适量清水，中火煲 1 小时，加入幼盐少许即成。

功用：主治肾虚阳痿、精神不振、腰膝酸软等。

（二）米酒炒大虾

材料：对虾 3 0 0 克，米酒适量，生姜 3 克。

制法：将对虾去肠洗净方入米酒中浸泡 1 5 分钟后取出，加油生姜猛火炒熟，调味上碟。功用：主治肾气不足、阳痿。同血脉，补肾壮阳。

（三）韭菜炒虾肉

材料：韭菜适量，鲜虾 2 5 0 克，生姜 3 片。

制法：（1）将虾去肠去壳。爆香姜片，放入鲜虾炒熟。

（2）韭菜炒妥，与虾一起上碟即可。

功用：主治肾气不足、阳痿等症，补肾壮阳。

（四）醉虾

材料：虾 6 0 0 克，绍酒适量。

制法：（1）将虾洗净，剪去头须，除净肚肠。

（2）将虾与绍酒一同煮 2 分钟，根据自己喜好，适当加调味品。浸泡一小时候可以食用。

功用：主治肾虚、阳痿等症

（五）干煎蒜子大虾

材料：中虾 2 5 0 克，大蒜 2 0 克，椒盐 1 中匙。

制法：（一）中虾洗净，切去头尾，沥干水。

（二）猛油下锅，与蒜和椒盐同煎，起锅。

功用：强健腺体，益精补虚

特点：

主治肾虚阳痿、精神不振、腰膝酸软、肾气不足、阳痿、肾虚等症、强健腺体，益精补虚

所属菜系：其它菜系

男性壮阳食谱—鸭辑

原料:

请看正文

制作方法:

炸核桃鸭子

材料：核桃仁 2 0 0 颗，马蹄 1 5 0 颗，老鸭 1 只，鸡肉泥 1 2 0 颗，蛋清适量，玉米粉、绍酒、幼盐少许。

制法：（一）将老鸭宰杀后，却内脏洗净，由滚水拖一遍，装入盘内，放葱、姜、食盐、绍酒，上笼蒸熟后取出。

（二）将老鸭对半切开，另用蛋清、玉米粉、绍酒调成糊状，再把核桃仁、马蹄剁碎加入糊中，拌匀后，铺在鸭内膛上。

（三）将鸭子放入大油锅中用温火炸酥，成金黄色捞出，用刀切成条块，放入盘内，以蔬菜拌边。

功用：主治肾虚阳痿

茨实煲老鸭：

材料：茨实150克，老鸭1只，幼盐少许。

制法：将茨实洗净，用水浸泡。将老鸭开膛去内脏洗净后，把茨实放入鸭腹中，然后把整只鸭子放入瓦煲内，加适量清水用文火煲 3 小时左右，加食盐少许，调味后食用。

功用：糖尿并肾虚遗精。虫草炖鸭：材料：冬虫夏草 1 0 克，老雄鸭 1 只，料酒、生姜、葱白、胡椒粉、食盐适量。

制法：（一）将鸭宰杀，去净毛和内脏，清洗干净，剁去鸭爪，在开水中过一下，捞出晾凉。

（二）冬虫夏草用温水洗干净，生姜、葱切好待用。将鸭头顺颈劈开，取冲下曹和生姜、葱白一起装入鸭头内，再用棉线缠紧，余下的冬虫夏草和生姜、葱白一起装入鸭腹内。

（三）再炖中立加入清汤、食盐、胡椒粉、料酒调好味，用湿棉纸密封盆口，约 3 小时，取出后去掉棉纸，捡出生姜、葱白即成。

功用：补胃肾，益精髓。适用于虚劳咳喘、自汗盗汗，阳痿遗精，腰膝酸软、久虚不复等症。

特点：

壮阳

所属菜系：其它菜系

《百类蔬菜营养食谱》之番茄、茄子及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

番茄

番茄原产于美洲秘鲁，后传至欧洲，再由西班牙传入中国。番茄又叫做西红柿，品种很多，有红、黄、白各色，也有呈圆形、灯笼形和扁形的。

番茄是低热量的食物，因此肥胖或患糖尿病的人也适宜食用，而且更可清血助消化脂肪，是名符其实的大众滋补菜蔬。

番茄含维生素a、b、c和p，更含铁、钙、镁等矿物质，能清热解毒，凉血平肝，滋润助长。

茄子

茄子又叫做落苏，俗称矮瓜，是一种紫色的含浆瓜果，肉内有瓢，瓢里有芝麻状的粒子，各地都有出产，入秋后更为糯而甜。

茄子性带寒，不能生吃，生吃必会腹痛泻肚，因为茄子带碱性，生吃更会有涩感。

在食用方面，茄子可腌渍、煮、烧、蒸和焖，配肉和不配肉都很好吃。

茄子含维生素a、b1、b2、c和p，更含蛋白质和钙质。有散血、止痛、消肿、宽肠，更可防止血管破裂，亦有平血压和止咯血的功效。

番茄红（鱼立）

材料：番茄4个，红（鱼立）（约600克）1条，姜3片，胡椒粉适量

调味汁料：糖1.5茶匙，汁1汤匙

做法：

1.红（鱼立）去鳞剖好洗净，吸干水后以少许胡椒粉抹匀鱼身，烧红锅，爆香姜片，将红（鱼立）两边煎至金黄色，盛起。

2.番茄洗净去皮切成小块，烧红锅，下少许油，加入番茄兜匀，加入少量清水，小火煮至稔后，加入调味汁料，再滚，淋于鱼面，便可上桌。

干烧茄子

材料：鲜茄子500克，蒜肉2粒，姜米、葱花少许

调味料：老抽1汤匙，盐1/4茶匙，糖1茶匙

做法：

1.茄子洗净去蒂，切成长条，用稀盐水浸过（免变黄黑色）备用。

2.烧红锅，下较多量油，将茄子走油，盛出，备用。倾出多余油份，爆香蒜茸后弃去，加入姜米、葱花再略爆后，加入调味料及将茄子回锅，翻炒几下便可上碟。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

番茄

原料:

制作方法:

番茄为茄科植物番茄的新鲜果实，又名西红柿、番李子、金橘等。味甘酸，性微寒。具有生津止渴，健胃消食，止血利尿，防癌抗癌，抗衰延年等功能。

现代研究表明，番茄营养丰富，每100克番茄含蛋白质1.2克，脂肪0.3克，糖2.6克，热量75千焦，钙8毫克，磷11毫克，铁0.8毫克，胡萝卜素0.31毫克，维生素b10.06毫克，维生素b20.04毫克，维生素c23毫克，果酸2克，以及维生素pp、硫、钠、钾、镁等物质。每人每天食用50-100克鲜番茄，即可满足人体对几种主要维生素和矿物质的需要。番茄中还含有一种抗癌、抗衰老物质----谷胱甘肽。临床测定，当人体内谷胱甘肽的浓度上升时，癌症发病率就明显降低，现时还可推迟某些细胞的衰老。故常食番茄可延年益寿。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系: 其它菜系

番茄松鼠鱼

原料:

黄鱼750克。葱头20克、水发冬菇20克、水发玉兰片20克、胡萝卜15克、熟青豆15克。番茄酱100克、绍酒15克、精汤150克、清盐5克、白糖20克、醋20克、芝麻油2克、淀粉50克、鸡蛋黄15克、精面粉15克。

制作方法:

将黄鱼去鳞、鳃、内脏，用清水洗净。以胸腹鳍处下刀，将鱼头切下，然后再从下颌处下刀，将鱼头劈半刀，用刀略拍，剔下两面鱼肉，除净胸部细刺，鱼尾相连，在鱼肉面剂上宽麦穗花刀，连同鱼头用绍酒。精盐腌渍入味。葱头、冬菇、玉兰片、胡萝卜均切成丁，放入沸水中氽过。炒锅内放入花生油，用中火烧至七八成热（约175～200℃）时，分别将鱼头、鱼肉沾匀精面粉，在鸡蛋黄液中拖过。做成松鼠形炸至金黄色；捞出装入鱼盘中。炒锅内留少量油，番茄酱下锅略炒，加葱头丁冬菇丁玉兰片丁胡萝卜丁青豆略炒，加绍酒、清汤、精盐、白糖、醋烧开，用湿淀粉勾成流芡，加入芝麻油，浇在鱼上即成。

特点:

形象逼真，色泽鲜艳，鲜嫩酥香，酸甜适口。

所属菜系：鲁菜

番茄柠檬汁

原料:

番茄2个、柠檬2个、蜂蜜适量、冷开水50cc

制作方法:

夏天最消暑怡人的美白方法，莫过于冲调一杯美味又有美白肌肤作用的鲜果汁了。柠檬含有丰富的维他命c，有抑制黑色素产生的作用，多饮能帮助皮肤对抗紫外光。另外，番茄则有降血压、清热解毒之效。两者混合加上适量的蜂蜜调味，便可发挥排毒美白的效用，对预防色斑很有功效。

制法：将去皮的番茄切成块状，放入搅拌机中，再加进蜂蜜，与冷开水一起搅拌，最后加上柠檬汁和冰块即可。

特点:

排毒美白，对预防色斑很有功效

所属菜系：其它菜系

番茄汁土豆

原料:

土豆250克，生番茄150克、(或番茄酱50克)洋葱半个、植物油50克，精油7克，白糖，红油少许

制作方法:

1.将土豆洗净带皮放锅里，加适量水，上火煮熟，然后捞出晾凉剥去皮，绞成细泥；洋葱切末。2.将番茄去皮切碎(或番茄酱)，锅中加少许油将番茄炒成茄汁出锅待用。3.炒锅上火，倒入油烧热后，投入洋葱末煸炒片刻，再对入番茄汁炒出香味放红油，倒入土豆泥，

特点:

色艳味鲜，微透酸甜

所属菜系：其他

番茄泡蛋汤

原料:

"番茄250克, 鸡蛋4个, 熟猪油75克, 清汤500毫升, 盐适量

制作方法:

"(1)把鲜鸡蛋4个磕入碗中放适量盐, 用筷子打起泡. 化猪油75克入锅烧热, 倒入蛋液煎成两面发泡, 再用锅铲切成几块, 在锅内倒清汤500毫升, 煮开, 加适量盐. (2)把用开水烫过的250克番茄去皮, 抠去籽、蒂, 切片, 放蛋汤内略煮起锅.

特点:

"此汤红黄相间, 蛋香扑鼻.

所属菜系: 浙江菜

番茄海蜇

原料:

制作方法:

烧热菜锅放素油，将经过浸泡、充分洗漂干净、切成片状的海蜇倒入锅内后，加少许姜末、糖、黄酒、葱末和适量酱油调味、除腥。而后，添加已洗净切成片状的番茄(或番茄酱)，旺火快炒3-4秒。再加湿淀粉少量，拌炒均匀。待汁稠浓时，即可食用。

特点:

清香味浓、营养丰富

所属菜系：粤菜

番茄炒鱼片

原料:

鱼肉200克，番茄200克，植物油50克，淀粉20克，葱、姜少许，
精盐适量。

制作方法:

"做法： 1.鱼肉用刀切成1寸多长、1分多厚的坡刀薄片，洗净沥干放入碗内，用精盐、葱、姜汁、淀粉腌渍；番茄洗净，用开水烫一下，去蒂、去皮、去籽，切成薄片，拌上精盐。

2.取锅烧热，下油，烧至五、六成热时，将鱼片下锅划开，铲到漏勺上沥油。

3.将番茄倒入锅内余油中煸炒几下，加一勺水烧开，再用淀粉勾上薄芡，把漏勺中的鱼片倒下锅，颠翻几下即成。

特点:

所属菜系： 其它菜系

番茄炒鸡蛋

原料:

鸡蛋3只，番茄200克，植物油50克，精盐适量。

制作方法:

"做法：1.将鸡蛋打入碗中搅散，加入精盐适量，拌和均匀。

2.番茄用清水洗净，再用开水烫一下，剥去外皮并将蒂切除，然后将番茄切成小块。

3.锅中放入少许植物油，烧热后，将番茄倒入翻炒一会盛出。

4.锅中再放油炒鸡蛋，待鸡蛋即将凝固时，再把番茄加入共炒，鸡蛋熟时便可装盘。

特点:

所属菜系：其它菜系

番茄焖明虾

原料:

原料: 明虾 7 5 0 克, 葱头 1 2 5 克, 芹菜 5 0 克, 青椒 7 5 克, 番茄 7 5 0 克。调料: 食油 7 5 克, 蒜瓣 1 5 克、干辣椒 5 克, 精盐适量, 胡椒粉 6 粒。

制作方法:

"1.将明虾洗净煮熟,剥壳去肠杂切段葱头,芹菜,青椒,番茄,蒜瓣洗净切末胡椒研末干辣椒洗净切段备用. 2.把锅烧热后倒入食油,待油温6成时,放入葱头,蒜末炒至微黄,放入芹菜,青椒,番茄炒至5成熟时,放入胡椒末,干辣椒炒透,倒入适量清汤煮沸,加入精盐调好口味,放入明虾段用文火焖数分即可食用.

特点:

鲜辣味浓。

所属菜系: 其他

番茄焖明虾

原料:

明虾 7 5 0 克, 葱头 1 2 5 克, 芹菜 5 0 克, 青椒 7 5 克, 番茄 7 5 0 克。调料: 食油 7 5 克, 蒜瓣 1 5 克、干辣椒 5 克, 精盐适量, 胡椒粉 6 粒。

制作方法:

将明虾洗净煮熟, 剥壳去肠杂切段; 葱头、芹菜、青椒, 番茄、蒜瓣洗净切末; 胡椒研末; 干辣椒洗净切段; 备用。把锅烧热后倒入食油, 待油温 6 成时, 放入葱头、蒜末炒至微黄, 放入芹菜、青椒、番茄炒至 5 成熟时, 放入胡椒末, 干辣椒炒透, 倒入适量清汤煮沸, 加入精盐调好口味, 放入明虾段用文火焖数分即可食用。

特点:

鲜辣味浓。

所属菜系: 浙江菜

番茄牛肉

原料:

用料: 牛腿肉500克, 熟菜油500克, 蕃茄15克, 干辣椒20克, 花椒3克, 姜片15克, 白糖10克, 酱油20克, 精盐7.5克, 甜酒酿50克, 鲜汤250克, 葱段10克, 麻油10克, 绍酒5克。

制作方法:

1、牛肉切成6.5厘米长、4.5厘米宽、0.3厘米厚的片, 放在碗内, 加精盐、绍酒、姜片、葱段拌匀, 腌渍约半小时, 拣去葱、姜。干辣椒切成2.5厘米长的段。蕃茄改成2厘米的小片; 2、炒锅上火, 舀入菜油烧至七成熟, 放入牛肉片炸至棕褐色, 捞出沥油。锅内留油烧至四成热, 下干辣椒、花椒炸香成棕红色, 下蕃茄炒出香味, 加入鲜汤, 放入牛肉、精盐、酱油烧沸, 用旺火收稠卤汁, 加入酒酿、白糖、味精、麻油即可。

特点:

鲜嫩味美

所属菜系: 浙江菜

番茄牛肉

原料:

牛腿肉500克，熟菜油500克，蕃茄15克，干辣椒20克，花椒3克，姜片15克，白糖10克，酱油20克，精盐7.5克，甜酒酿50克，鲜汤250克，葱段10克，麻油10克，绍酒5克。

制作方法:

①牛肉切成6.5厘米长、4.5厘米宽、0.3厘米厚的片，放在碗内，加精盐、绍酒、姜片、葱段拌匀，腌渍约半小时，拣去葱、姜。干辣椒切成2.5厘米长的段。蕃茄改成2厘米的小片；②炒锅上火，舀入菜油烧至七成熟，放入牛肉片炸至棕褐色，捞出沥油。锅内留油烧至四成热，下干辣椒、花椒炸香成棕红色，下蕃茄炒出香味，加入鲜汤，放入牛肉、精盐、酱油烧沸，用旺火收稠卤汁，加入酒酿、白糖、味精、麻油即可。

特点:

(京菜)

所属菜系: 京菜

番茄牛肉

原料:

牛腿肉500克，熟菜油500克，蕃茄15克，干辣椒20克，花椒3克，姜片15克，白糖10克，酱油20克，精盐7.5克，甜酒酿50克，鲜汤250克，葱段0克，麻油10克，绍酒5克。

制作方法:

①牛肉切成6.5厘米长、4.5厘米宽、0.3厘米厚的片，放在碗内，加精盐、绍酒、姜片、葱段拌匀，腌渍约半小时，拣去葱、姜。干辣椒切成2.5厘米长的段。蕃茄改成2厘米的小片；②炒锅上火，舀入菜油烧至七成熟，放入牛肉片炸至棕褐色，捞出沥油。锅内留油烧至四成热，下干辣椒、花椒炸香成棕红色，下蕃茄炒出香味，加入鲜汤，放入牛肉、精盐、酱油烧沸，用旺火收稠卤汁，加入酒酿、白糖、味精、麻油即可。

特点:

所属菜系: 其他

番茄牛肉菠菜汤

原料:

熟牛肉250克，鸡汤2500毫升，土豆500克，鸡蛋4个，芝麻油50克，盐15克，胡椒面2克，花椒粒2克，番茄酱150克，菠菜500克，醋20克，辣椒油1克，芝麻10克（焙好），葱头2个，胡萝卜2根

制作方法:

1、葱头去皮，洗净，切丝；熟牛肉切片；鸡蛋煮熟，去皮，竖切一半；菠菜摘洗干净，切成1.5厘米的段；土豆去皮，切块；胡萝卜去皮，洗净，切斜花片 2、炒锅内，，放入芝麻油，烧热，放入葱头丝煸炒出香味，放胡萝卜斜花片，加花椒粒焖半熟时，放上番茄酱，焖至油呈红色时，成汤码 3、煮汤放入鸡汤，投入土豆块，焖九成熟时，加上焖好的汤码，加盐、胡椒面、醋、辣椒油，调剂好口味。 4、食用前5分钟放入牛肉片、菠菜段，拣去花椒粒，煮开，出锅，盛入碗内，每碗放半个煮老熟的鸡蛋，撒上芝麻，即可

特点:

咸酸利口，红黑透绿，口味独道

所属菜系：韩国

番茄腰柳

原料:

净猪里脊肉（即腰柳），水发玉兰片，黄瓜，熟火腿（或叉烧肉），番茄酱，面粉，鸡蛋，湿淀粉，鸡汤，白糖，醋，绍酒，精盐，味精，熟猪油，花生油。

制作方法:

将猪里脊肉横着切成两段，每段正面切成斜刀，背面则切直刀切完后，蘸上一层面粉；将玉兰片，黄瓜，火腿切成小丁，将番茄酱放入碗内，加入鸡汤，白糖，绍酒，醋，味精，精盐，湿淀粉和清水，调成芡汁，把鸡蛋磕在碗里搅匀，放入蘸上面粉的里脊肉；将炒锅里放入花生油，置于微火上烧到即将冒烟时，将挂匀蛋液的里脊肉放入油中炸熟（约炸3分钟）捞出，沥去油，然后切成厚0.33厘米的片，一片搭一片地码在盘中；将炒锅置于旺火上烧热，放入熟猪油，油热后下入黄瓜丁，玉兰片丁，火腿丁翻炒几下，倒入芡汁，芡熟后，倒在里脊片上即成。

特点:

肉质软嫩，味道酸甜。

所属菜系：京菜

番茄腰柳

原料:

主料: 猪里脊肉400克, 水发玉兰片30克, 熟火腿30克, 黄瓜30克, 鸡蛋2个, 番茄酱200克。调料: 熟大油70克, 植物油1公斤(实耗约70克), 面粉40克, 白糖60克, 湿淀粉15克, 鸡汤30克, 醋15克, 料酒20克, 味精少许。

制作方法:

(1) 将猪里脊肉横切成四段, 各段正面均切成斜刀口, 切口相距0.5厘米许, 深度为肉厚一半即可, 背面切直刀口, 距离同正面。然后沾上一层面粉。(2) 把黄瓜、玉兰片、火腿分别切成小丁在番茄酱内加入鸡汤、料酒、醋、白糖、盐、味精、湿淀粉和清水, 调和成芡汁。(3) 鸡蛋打入炒勺内, 放文火上烧至快冒烟时, 放入里脊肉炸3分钟左右。捞出后切成片, 整齐地码入盘中。(4) 把炒勺放旺火上烧热后, 倒入熟大油, 热后放入黄瓜、玉兰片、火腿丁, 翻炒几下, 倒入芡汁, 待熟后, 倒在盘中码好的里脊肉片上即可。

特点:

汁显红色, 小丁各色争艳, 十分美观夺目, 肉质软嫩, 味道酸甜

所属菜系: 浙江菜

番茄腰柳

原料:

原料: 猪里脊肉200克、鸡蛋1个、黄瓜丁玉兰片丁火腿丁调料: 番茄酱100克、白糖、料酒、醋、精盐、味精、湿淀粉、花生油500克。

制作方法:

净猪里脊肉横切成两段, 每段正面切成斜刀(刀口与肉纹呈45°角), 刀口之间相距0.5厘米, 深度为肉厚度的1/2, 背面则切直刀(刀口与肉纹呈直角), 距离及深度与正面相同。切完后蘸上一层面粉。水发玉兰片、黄瓜、熟火腿, 均切成0.4厘米见方的小丁番茄酱放入碗内, 加入鸡汤、白糖、料酒、醋、精盐、味精、湿淀粉和清水调成芡汁。鸡蛋磕入碗内搅匀, 放入里脊肉。炒锅添花生油, 置微火上烧至即将冒烟时, 将挂匀蛋液的里脊肉放入油中炸熟(炸约3分钟), 捞出沥去油, 然后切成厚0.4厘米的片, 一片搭一片码入盘内。炒锅添熟猪油置旺火上烧热, 油热后下入黄瓜丁玉兰片丁火腿丁翻炒几下。勾芡后倒在里脊片上即成。

特点:

味甜鲜带酸, 腰柳细嫩滑润

所属菜系: 浙江菜

番茄腰柳

原料:

主料 猪里脊肉400克，水发玉兰片30克，熟火腿30克，黄瓜30克，鸡蛋

制作方法:

作法(1)将猪里脊肉横切成四段，各段正面均切成斜刀口，切口相距0.5厘米

许，深度为肉厚一半即可，背面切直刀口，距离同正面。然后沾上

一层面粉。(2)把黄瓜、玉兰片、火腿分别切成小丁在番茄酱内加入鸡

汤、料酒、醋、白糖、盐、味精、湿淀粉和清水，调和成芡汁。(3)鸡蛋

打入炒勺内，放文火上烧至快冒烟时，放入里脊肉炸3分钟左右。捞出后

切成片，整齐地码入盘中。(4)把炒勺放旺火上烧热后，倒入熟大油，热后放入黄瓜、玉兰片、火腿丁，翻炒几下，倒入芡汁，待熟后，倒在盘中码好的里脊肉片上即可。

特点:

汁显红色，小丁各色争艳，十分美观夺目，肉质软嫩，味道酸甜，别具风格。

所属菜系：北京菜

番茄腰柳

原料:

"猪里脊肉400克，水发玉兰片30克，熟火腿30克，黄瓜30克，鸡蛋2个，番茄酱200克,熟大油70克，植物油1公斤(实耗约70克)，面粉40克，白糖60克，湿淀粉15克，鸡汤30克，醋15克，料酒20克，味精少许。

制作方法:

(1) 将猪里脊肉横切成四段，各段正面均切成斜刀口，切口相距0.5厘米许，深度为肉厚一半即可，背面切直刀口，距离同正面。然后沾上一层面粉。(2) 把黄瓜、玉兰片、火腿分别切成小丁在番茄酱内加入鸡汤、料酒、醋、白糖、盐、味精、湿淀粉和清水，调和成芡汁。(3) 鸡蛋打入炒勺内，放文火上烧至快冒烟时，放入里脊肉炸3分钟左右。捞出后切成片，整齐地码入盘中。(4) 把炒勺放旺火上烧热后，倒入熟大油，热后放入黄瓜、玉兰片、火腿丁，翻炒几下，倒入芡汁，待熟后，倒在盘中码好的里脊肉片上即可。

特点:

汁显红色，小丁各色争艳，十分美观夺目%

所属菜系：其他

番茄蕨菜绣球

原料:

鲜蕨菜200克，肉茸200克，番茄酱50克，面粉100克，辣椒粉、鸡蛋、猪油、盐、味精、白糖、醋、湿淀粉各适量。

制作方法:

1.肉茸加火50克，蛋清2个，搅拌均匀，加入盐、味精、辣椒粉、葱、姜、湿淀粉，调制入味；将新鲜的蕨菜切成3厘米长的段，入沸水锅中氽熟，取出，与调好的肉茸拌和均匀，用手制成绣球状备用。2.将2个蛋黄加水搅打均匀，加入盐、味精、少许猪油、面粉、调成蛋黄面糊。3.将炒锅置于中火上，倒入干净猪油，烧至五成热，将蕨菜绣球生坯先逐个粘上干面粉，然后逐个放入面糊中裹匀，再放入七油锅中煎炸，待蕨菜球浮出油面捞起，全部炸好后，再放入七、八成熟的油锅复炸至金黄色捞出，沥净油。4.炒锅留底油，将番茄酱煸炒片刻，加入适量水、白糖、醋、盐、鼓掌精、葱姜末、淋入湿淀粉勾芡，加入少许明油，随即出锅装盘。

特点:

外形美观，颜色红艳晶亮，口感酸甜松脆。

所属菜系：其他

番茄蛋糕

原料:

鸡蛋3个，肉末50克，海米和炸花生米各20克，西红柿2个，花生油20克，葱末、姜末各10克，另精盐、味精和料酒各少许。

制作方法:

制法：鸡蛋磕入碗内，搅打均匀；海米、花生米剁碾成末，放入碗内，加肉末、蛋液、姜末、葱末、精盐、味精、料酒，搅拌均匀；花生油放入炒锅内，倒入混合好的鸡蛋液，用微火焖15分钟，取出晾凉，切成图案花样；西红柿切成大薄片，摆在盘子的周围，切好的蛋糕放在盘子中间即成。

功效：健胃养血。

用法：佐餐食用。

应用：适用于脾胃虚弱，食纳不佳，贫血乏力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健胃养血

所属菜系：其它菜系

番茄蛋花汤

原料:

番茄: 250克 (去核, 切块)。云耳: 少许 (浸透, 放入沸水中稍煮, 漂冷) 鸡蛋: 2只 (拌匀) 油: 适量、盐: 适量、糖: 适量、胡椒粉:

制作方法:

用料:

番茄: 250克 (去核, 切块)。云耳: 少许 (浸透, 放入沸水中稍煮, 漂冷) 鸡蛋: 2只 (拌匀) 油: 适量、盐: 适量、糖: 适量、胡椒粉:

适量鸡精清汤块: 2块沸水: 5饭碗

做法:

(一) 将鸡精清汤块加入沸水中, 做成清汤、备用。

(二) 用油爆炒番茄, 放入清鸡汤、云耳、盐、糖、胡椒粉煮沸片刻。

(三) 加入鸡蛋拌匀, 即可食用。

特点:

所属菜系: 粤菜

番茄豆腐

原料:

番茄500克，豆腐一块，葱2根，油、糖、味精、盐、生粉、茄汁适量。

制作方法:

豆腐切小块，葱洗净切段，番茄去蒂切件。豆腐入滚水中略滚后捞起沥干水分。起油锅，下葱爆香，加入番茄爆炒片刻后放入豆腐煮8分钟，调好味，加入茄汁，埋芡加入葱即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

番茄豆腐炒肉片

原料:

主料: 番茄2个, 豆腐1块, 猪肉80克, 姜丝1匙, 油1汤匙, 水溶粟粉1汤匙。 调料: 高汤1/2杯, 沙糖、酱油各1汤匙, 酒2汤匙, 盐1匙。

制作方法:

①番茄切块。豆腐切大块。猪肉切片。②将猪肉在油中炒透, 加番茄、豆腐炒匀, 加调料煮开, 用粟粉水勾芡 即成。

特点:

所属菜系: 川菜

番茄镶肉

原料:

材 料: 番茄6个; 猪肉糜100克; 虾仁70克; 荸荠2个。调味料: 酱油、酒各1汤匙; 水2汤匙; 糖1茶匙; 胡椒粉少许; 盐1/2茶匙; 葱末2 汤匙。

制作方法:

1.虾仁、荸荠剁碎, 加肉糜、调味料拌匀。 2.番茄自顶部切开, 挖除籽与瓢并抹上少许生粉, 将肉馅塞入。全部塞好 后置于盘上, 覆塑料膜, 高功率微波4分钟即成。

特点:

所属菜系: 其他

番茄青蚝汤

原料:

(4人分量) 连壳青蚝 1千克、去衣蒜头 3-4粒、干辣椒 (切碎) 1克、白酒 3汤匙、番茄 (切粒) 120克、意大利茼蒿 (切碎) 10克、marinara汁 2汤匙、橄榄油 少许、盐及胡椒 各少许

制作方法:

marinara汁材料: 蒜头 (切碎) 1粒、橄榄油 少许、银鱼柳茸 10克、茄膏 (罐头) 2汤匙 marinara汁做法: 1橄榄油加热后炒香蒜茸及银鱼柳茸。2倒入茄膏, 慢火煮约10分钟。汤做法: 1、拍松蒜头, 放橄榄油中煎至金黄色, 转猛火加入青蚝。2、加入番茄粒和白酒, 镬盖煮至所有青蚝打开。3、加入marinara汁, 以慢火煮至汤浓, 洒上少许橄榄油, 伴以茼蒿即可。烹调时间: 25分钟

特点:

所属菜系: 其他

番茄鱼片

原料:

净草鱼肉200克，鲜蕃茄150克，鸡蛋清一个，清汤100克，料酒20克，精盐100克，水淀粉25克，味精2克，葱段5克，油500克

制作方法:

1、将鱼肉洗净，斜刀切成长3厘米、宽2厘米的薄片，盛入容器内，用精盐1.5克、料酒10克腌渍，加鸡蛋清、水淀粉15克上浆，待用。2、将鲜蕃茄用沸水烫过后剥皮，去蒂、籽，切成与鱼片同样大小的瓣，待用。3、炒勺上火，放油，烧至四成热，放入浆好的鱼片，用筷子轻轻划散，至鱼肉呈白色时倒入漏勺，沥油。4、原勺留底油，下葱段略煸，将蕃茄下勺，烹料酒、精盐、味精、清汤，用水淀粉勾芡，再倒入鱼片，颠勺，淋入熟油，起勺装盘即可。

特点:

口感凉爽，滋味清淡鲜美。

所属菜系：浙江菜

番茄鱼片

原料:

鲜草鱼200克。番茄150克、蛋清100克。味精1.5克、葱段5克、湿淀粉25克、精盐2.5克、绍酒20克。

制作方法:

鱼肉批成长方片，用精盐1.5克、绍酒10克渍一下，加蛋清捏上劲，再用湿淀粉15克拌匀，鲜番茄入沸水烫后剥皮，去子，去蒂，洗净切成与鱼片大小的瓣待用。炒锅置火上烧热，滑锅后下猪油烧至四成热（约88℃）时，把鱼片撒入锅内划散，至鱼片呈白玉色时倒入漏勺沥去油。原锅留油15克，下葱段略煸，将番茄入锅略炸再加绍酒10克、精盐1克及味精、清汤，用湿淀粉10克调稀勾芡，再倒入鱼片转动炒锅。淋上热猪油，轻轻出锅装盘即成。

特点:

红白相映，色泽鲜艳，鱼片滑嫩，番茄略酸、清香可口。

所属菜系：浙江菜

番茄鸡蛋

原料:

番茄3个 小葱5-6棵 鸡蛋4个 盐适量 胡椒少许 色拉油1大勺

制作方法:

"1. 番茄切成一口大小;小葱切成段,蛋液中加少许盐搅匀备用. 2. 热油锅放入番茄快炒,以盐1/3小勺、胡椒调味。 3. 将蛋液打入锅中, 以大火炒至蛋半熟时加入葱段, 略炒后起锅。

特点:

"酸甜美味,开胃又营养

所属菜系: 浙江菜

番茄黄焖鸡块

原料:

净鸡块250克，西红柿250克，花生油500克（实耗50克），辣酱油15克，辣椒面5克，料酒15克，精盐2克，白糖20克，味精2克，鸡蛋1个，大葱5克，鸡汤250毫升，生姜5克，水淀粉10克，芝麻油10克

制作方法:

1、将净鸡浸泡，洗净剁成6厘米长，3厘米宽的长方块，放入瓷盆内，加精盐、料酒、辣椒面腌渍入味，待用 2、鸡蛋打入小瓷碗，加入水淀粉，搅拌均匀成蛋糊粉，放入鸡块浆匀 3、西红柿去蒂根，洗净，切成厚片；大葱、生姜均洗净，切成碎末，待用 4、炒锅烧热，放入花生油，烧至四五成热时，将浆好的鸡块分散下入勺中，用筷子慢慢滑开，待鸡块变白时，滑透，倒入漏勺中。余油倒入油罐。 5、炒锅净后，放入25克花生油，烧热后，投入葱末、姜末煸炒出香味，下入炸好的鸡块、辣椒油、料酒、精盐、白糖、鸡汤，烧开，盖好锅盖，改用小火焖20分钟左右，再放入西红柿和味精，煨焖片刻后翻炒均匀，出锅 6、食用时，番茄焖鸡块入盘，淋入芝麻油，配打糕同吃，即可

特点:

色泽红黄，甜酸咸辣，肥而不腻

所属菜系：韩国

番薯狗肉汤

原料:

番薯750克，狗肉500克

制作方法:

"[制法]: 1.狗肉洗净，切块；番薯刮去皮，洗净切块，备用。

2.将狗肉、番薯一齐放入炖盅内，加清水和调味料适量，放入锅内用文火隔水炖3小时，调味供用。

[功能]: 补中益气、固肾强腰。

[适用范围]: 用于体虚怕冷、腰腿酸痛、夜多小便、食欲减退、神疲乏力等症。

特点:

补中益气、固肾强腰。

所属菜系: 其它菜系

疙瘩汤

原料:

主料 面粉50克，鸡蛋1个，虾仁10克，菠菜20克。辅料 高汤200克，香油2克，精盐2克，味精少许。

制作方法:

"1、将鸡蛋磕破，取鸡蛋清与面粉和成稍硬的面团揉匀，擀成薄片，切成黄豆粒大小的丁，撒入少许面粉，搓成小球。2、将虾仁切成小丁；菠菜洗净，用开水烫一下，切末。

3、将高汤放入锅内，下入虾仁丁，加入精盐，开后下入面疙瘩，煮熟，淋入鸡蛋黄，加入菠菜末，淋入香

特点:

此汤滑润，汤鲜味美，含有丰富的蛋白质、碳水化合物、铁质等，

所属菜系：其他

痤疮药膳食疗方

原料:

250克左右乌鲤鱼1条，大蒜3头，白芨15克，薏仁、绿豆各80克，蜂蜜10克

制作方法:

痤疮又称粉刺，多发生于青少年的面部。痤疮患者可通过药膳疗法，以内养外，辅助消除痤疮。大蒜白芨煮鲤鱼、绿豆薏仁汤、荷叶贝母核桃仁等药膳方，可使您在享受美味的同时，疾病也得到治疗。

大蒜白芨煮鲤鱼

功效：解毒消肿，止血生肌，适用于痤疮患者。

配料：250克左右乌鲤鱼1条，大蒜3头，白芨15克。

制作：将鱼去鳞、鳃及肠杂，与大蒜、白芨一同煮汤，鱼肉熟后即可食用。

用法：吃鱼喝汤，每日1剂，连服数天。

绿豆薏仁汤

功效：清热止渴，消软皮肤硬结，可治疗粉刺、脂溢性皮炎、皮疣。

配料：薏仁、绿豆各80克，蜂蜜10克。

制作：绿豆、薏仁洗净，放入锅内，加适量水，用文火炖至熟，焖数分钟即可。

用法：趁热时调入蜂蜜饮用。

特点:

使您在享受美味的同时，疾病也得到治疗

所属菜系：其它菜系

瘦肉章鱼西菜汤

原料:

西洋菜1500克，干章鱼50克，瘦猪肉500克，蜜枣3个，味精4克，精盐7克，清水3000毫升。

制作方法:

制法：将洗净的西洋菜（又名豆瓣菜），切去老茎，沥去水分待用；章鱼去掉内脏，洗净，将期腹部附着的薄膜泡在水里待用，把猪肉洗净；蜜枣去核待用。将沙锅内放清水3000毫升，烧沸后放入章鱼、西洋菜，锅中水再烧沸后，放入瘦猪肉、蜜枣，用中火炖90分钟。至汤水剩2000毫升时，加盐、味精调味。锅离火后，将西洋菜捞出，沥出汤，装入盘内，再把捞出的章鱼、瘦肉切块，放在西洋菜上。另用小碗盛淡色酱油，并浇上熟油，用以蘸菜，将汤和蜜枣盛在大碗内即成。

功效：补气血，益精髓。

用法：佐餐食用。

应用：适用于病后体弱，阴血不足之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气血，益精髓

所属菜系：其它菜系

瘦肉胡椒老鸡汤

原料:

老母鸡1只，瘦肉150克，胡椒30粒，红枣8粒

制作方法:

"[制法]: 1.老母鸡剖净、去内脏、洗净斩件; 瘦肉、胡椒、红枣分别用清水洗净, 胡椒研末, 红枣去核。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内, 加清水适量, 武火煮沸后, 改用文火煲4小时, 调味供用。

[功能]: 益气补血、滋补肝肾、健脾养胃

[适用范围]: 用于风寒湿痹、脾胃虚寒、消化不良、胀满打噎、经常泄泻、精神不振等症。

特点:

益气补血、滋补肝肾、健脾养胃

所属菜系: 其它菜系

瘦身美颜汤

原料:

" 黑木耳50克,田七15克,红枣10粒,生姜2片,腐皮100克,白果2枚,瘦猪肉100克,生姜2片

制作方法:

"一、木耳田七红枣汤

功效: 肥胖、手脚冰冷、活血调经、防治脸部黑斑、润肺、补血气

材料(一人份量): 黑木耳50克田七15克红枣10粒生姜2片

做法:

- 1、将黑木耳浸软,去头切碎。
- 2、田七洗净切碎或打碎;红枣洗净拍松去核。
- 3、上述材料和姜片加入十碗水,大火滚后,用中火再煮两个小时左右,最后加入适当的盐调味即可。

说明:

- 1、木耳性味甘寒,能补血气、降脂、润肺、止血、清瘀。
- 2、田七性味微甘苦、微温,能去瘀止血、消肿、促进冠状动脉血液循环。
- 3、脸部长黑斑和气滞血瘀、肌肤营养不良有关、木耳田七红枣汤可调和营养,补气活血。

二、腐皮白果瘦肉汤

功效: 利尿降脂、清热解毒、润肺定喘、消肿止痛

材料(一人份量): 腐皮100克白果2枚瘦猪肉100克生姜2片

做法:

- 1、用清水略洗腐皮,白果剥去壳去蕊。
- 2、瘦猪肉先洗净,并过水去腥。
- 3、将瘦肉、白果和生姜加入十碗水,用大火煮滚后,再用小火煮一个小时,再放腐皮煮十分钟左右,最后加入适当的盐调味即可。

说明:

1、白果又名银杏，性甘味苦。目前许多降脂、治冠心病并心绞痛的成药多用白果制成，但白果有毒，尤其是白果蕊，因此食用时要先将果蕊去掉。

2、腐皮是黄豆浆之上层，能清热解毒，是优质植物蛋白，对减肥有效。

特点:

" 肥胖、手脚冰冷、活血调经、防治脸部黑斑、润肺、补血气,利尿降脂、清热解毒、润肺定喘、消肿止痛

所属菜系: 其它菜系

白云猪手

原料:

用料: 猪前后蹄各一只(重约1250克)。调料: 精盐45克、白醋1500克、白糖500克。五柳料(瓜英、锦菜、红姜、白酸姜、酸芥头)110克。

制作方法:

"1. 将猪脚去净毛甲,洗净,用沸水煮约30分钟,改用清水冲漂约1小时,剖开切成块,每块重约25克,洗净,另换沸水煮约20分钟,取出,又用清水冲漂约1小时,然后再换沸水煮20分钟至六成软烂,取出,晾凉,装盘. 2. 将白醋煮沸,加白糖,精盐,煮至溶解,滤清,凉后倒入盆里,将猪脚块浸6小时,随食随取.

特点:

此菜皮爽肉滑,肥糯不腻

所属菜系: 粤菜

白云猪手

原料:

猪脚500克，葱15克，姜20克，冰水400克，料酒40克，高汤200克，精盐10克，味精3克。

制作方法:

"猪脚500克，葱15克，姜20克，冰水400克，料酒40克，高汤200克，精盐10克，味精3克。

烹饪方法

1.将猪腿对剖切成两片，剖成长条状，清水洗净，再用热水煮5分钟，洗净沥干待用；

2.另用半锅水加葱、姜放入剁成小块的猪脚，中火煮30分钟后取出，马上用冰水冰凉，冷却后捞出，投入料酒、高汤、精盐、味精浸腌6小时即可。

趣闻

据传此菜原出于白云山。在很久以前，白云山上有一寺院，有一小和尚常趁老和尚外出时偷偷吃肉，一次，正当小和尚在山门外偷煮猪肘时，老和尚突然回来，小和尚一时性急，急忙将已煮熟的肘子扔到寺外山泉中。浸泡一夜后，第二日被一路过的樵夫发现，拿回家重煮后以糖醋伴食，味道奇美。一时间一传十，十传百，此菜很快传遍了广州城。

特点:

著名广州传统菜。以猪手为主料，沸水煮至软烂，捞出晾凉后加调料凉拌，即可食用。其特点是骨肉易离，皮爽肉滑，是佐酒佳肴。有美容、养颜的功效。

所属菜系：粤菜

白云猪手

原料:

猪脚、白糖、精盐

制作方法:

1. 将猪脚去净毛甲，洗净，用沸水煮约30分钟，改用清水冲漂约1小时，剖开切成块，每块重约25克，洗净，另换沸水煮约20分钟，取出，又用清水冲漂约1小时，然后再换沸水煮20分钟至六成软烂，取出，晾凉，装盘。2. 将白醋煮沸，加白糖、精盐，煮至溶解，滤清，凉后倒入盆里，将猪脚块浸6小时，随食随蘸

特点:

骨肉易离，皮爽肉滑，不肥不腻，酸甜可口

所属菜系：浙江菜

白兔冷盘

原料:

盐水鸡脯肉、蛋白糕、糖醋胡萝卜、红椒、青椒、绿叶菜。

制作方法:

1. 将胡萝卜用直刀切成长片，排列于盘的中间，然后用小刀把它刻成一大蘑菇形状，另用胡萝卜、蛋白糕、青椒、香菇刻成小蘑菇状作点缀。2. 将鸡脯肉切片，塑大球为兔身，小球为兔的垫底，再以鸡肉脯刻成兔耳以绿叶菜塑成裙状，红椒片叠在胡萝卜片上，香菇刻成眼珠，用红椒雕成兔鼻状。3. 将香菇雕刻成兔嘴、红椒刻成唇状。胡萝卜刻成蝴蝶结。鸡胸脯肉塑成兔手与兔足。最后用香菇切成细丝色出线条。以盐水鸡脯肉、盐水鸭肚、糖醋胡萝卜、黄瓜、蛋黄糕、蛋白糕、卤香菇加工制作而成

特点:

清脆可口，清凉解暑。

所属菜系：浙江菜

白内障的食疗

原料:

" 枸杞子20克，龙眼肉20枚,黑芝麻,猪肝150克，鲜枸杞叶100克，红枣7枚，枸杞子15克

制作方法:

白内障是内外因素共同作用于眼睛晶状体使之代谢功能发生改变，产生混浊。我国人民在长期的生产生活中，积累了大量的防治白内障的经验，有些食疗验方方便有效，现介绍如下：

1、枸杞子20克，龙眼肉20枚，水煎煮连续服用有效。枸杞子富含胡萝卜素、维生素和钙、磷、铁等微量元素。龙眼肉富含维生素b2、维生素c和蛋白质。这些营养素均能益精养血、滋补明目。

2、黑芝麻炒熟研成粉，每次以1汤匙冲入牛奶或豆浆中服用，并可加入1汤匙蜂蜜。黑芝麻富含维生素e、铁和蛋白质，可延缓机体衰老，改善眼球代谢，能维护和增强造血系统、免疫系统的功能。

3、猪肝150克，鲜枸杞叶100克，先将猪肝洗净切条，与枸杞叶共同煎煮，饮汤吃肝，每日口服2次，可明目清肝，改善视功能。

4、红枣7枚，枸杞子15克，加适量水煎服，每日一剂，连续服用。红枣含蛋白质、维生素c及钙、磷、铁等，可补血明目，提高视力。

特点:

益精养血、滋补明目、改善眼球代谢，能维护和增强造血系统、免疫系统的功能、明目清肝，改善视功能、补血明目，提高视力

所属菜系：其它菜系

白切羊肉

原料:

羊肉一斤；黄酒三钱；葱二根；白糖一钱；姜二片；甜面酱；五钱；蒜二钱；味精一分；香菜三钱；芝麻油五钱

制作方法:

1.羊肉洗净后，放水沸水锅内焯去血水后再洗净，装入盛器内，加入京葱、生姜、黄酒、白萝卜和精盐，上笼蒸至羊肉酥熟时取出，除净京葱、生姜和白萝卜，放一边稍凉后，放入冰箱冰冷. 2.取一只炒锅，放入麻油烧热后，加入白糖、味精、胡椒粉和甜酱再稍炒并调味，装入碟子内备用。 3.取出羊肉，用刀切成薄片后装入盆内，连同碟子内的调料一起上台供食。

特点:

此菜味道鲜美爽口，不膻不腻，是佐酒佳肴。

所属菜系：其他

白及冰糖燕窝

原料:

白及15克，燕窝10克，冰糖少许。

制作方法:

制法：燕窝择去毛渣；白及洗净，切薄片。同放入碗内，加水适量，隔水蒸至熟，滤去药渣。冰糖放入锅内，加水适量煮熬，用纱布过滤，然后将糖汁倒入燕窝内即成。

功效：补肺养阴，止嗽止血。

用法：适量食用。

应用：适用于肺结核、肺气肿咯血者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肺养阴，止嗽止血

所属菜系：其它菜系

白及冰糖燕窝

原料:

燕窝10克 白及15克

制作方法:

燕窝制如食法，与白及同放瓦锅内，加水适量，隔水蒸炖至极烂，滤去滓，加冰糖适量，再炖片刻即成。【用法】每日服1~2次。

特点:

【功效】补肺养阴，止嗽止血。适用于肺结核咯血、老年慢性支气管炎、肺气肿、哮喘。

所属菜系：浙江菜

白及冰糖燕窝

原料:

燕窝10克 白及15克【来源】民间方

制作方法:

燕窝制如食法，与白及同放瓦锅内，加水适量，隔水蒸炖至极烂，滤去滓，加冰糖适量，再炖片刻即成。【用法】每日服1~2次。

特点:

补肺养阴，止嗽止血。适用于肺结核咯血、老年慢性支气管炎、肺气肿、哮喘。

所属菜系：其他

白字焖肉

原料:

猪五花肋肉400克。菠菜150克。精盐5克、白糖15克、白字酒50克、红糟汁50克、酱油40克，湿淀粉25克、葱白50克、姜片5克。

制作方法:

将猪五花肋肉皮刮洗干净，切成大小相同的10块，入沸水中氽过。取小砂锅一只，用葱白、姜片垫底把肉块放在砂锅里，放进各种调料和白汤，加盖焖烧30分钟，然后另取一小碗，将肉平放碗内盖上平盖，上笼蒸1.5小时，食用时，盖上盖滗出原汁勾芡，用菠菜围边即成。

特点:

香醇浓郁，汤汁稠和，肉质酥烂。

所属菜系：浙江菜

白扁豆粥

原料:

炒白扁豆60克(或鲜扁豆120克)、粳米100克、红糖适量【来源】
《延年秘旨》

制作方法:

先将白扁豆用温水浸泡一宿，再与粳米、红糖同煮为粥。【用法】可供夏秋季早晚餐食用，每日2~3次温服。

特点:

健脾养胃，清暑止泻。适于脾胃虚弱、食少呕逆、慢性腹泻、暑湿泻立夏季烦渴。妇女赤白带下亦宜。

所属菜系：其他

白扒四宝

原料:

"水发广肚250克，炖鲍鱼200克，鸡脯肉250克，桶龙须菜1桶,料酒20克，精盐2.5克，鸡油15克，熟猪油500克(约耗40克)，湿玉米粉、白糖少许，清汤500克，奶汤30克，鸡蛋清1个。

制作方法:

1.将鸡脯肉片去筋、皮，然后片成大薄片，放入锅中，加入少许精盐和少许玉米粉以及鸡蛋清拌匀上浆。将龙须菜整齐地放入小圆盘中，加入少许鸡油、少许精盐，上屉蒸10分钟取出。锅中注入200克清汤，加入料酒、精盐各少许，再放入鲍鱼，在微火上熬2分钟，倒入漏勺。坐煊锅，注入熟猪油，烧至五成热，下入浆好的鸡片滑熟，倒入漏勺控油。坐锅上火，注入汤，加1克精盐、少许绍酒，下入广肚氽透。2.将熟广肚、熟鲍鱼、熟鸡脯肉、熟龙须菜依次整齐码盘。锅中注入300克清汤，加入剩余的料酒、精盐，上火烧开，撇去浮沫，加入用水调稀的玉米粉勾芡淋上鸡油，浇在菜上即

特点:

所属菜系：满汉全席

白扒燕菜

原料:

干燕菜50克，净火腿100克，油菜心10棵，鸡汤1公斤，盐10克，白糖10克，味精3克，料酒15克，芝麻油10克，淀粉5克

制作方法:

1、将燕菜水发好；火腿切成细丝；菜心撕去筋皮，用水洗净 2、取瓷碗一个，洗净，先把火腿丝在碗的内壁对角码成四角形，碗底不要码，然后，把燕菜一根一根地顺码在碗内，先码碗底，再码上面，剩下的比较碎的燕菜装入碗内 3、再取250毫升鸡汤，加少许盐、白糖、味精，倒入碗内，然后上笼蒸20分钟左右取出，滗出汤，翻扣在盘内，碗暂不要拿开 4、油菜心用开水氽透捞出，用凉水冲凉，理齐，控净水，然后下锅，锅内放鸡汤，上火烧开，加入盐、白糖、味精，烧烂入味后捞出，围在盘子边上，反滗出的汤倒入锅内，再加入适量的鸡汤，加盐、白糖、味精调好口味，用水淀粉勾薄芡，淋上芝麻油，把盘内的碗取掉，将汁浇在燕菜和菜心上，即

特点:

软滑洁白，色泽美观，味道鲜美

所属菜系：韩国

白扒猴头

原料:

猴头菇150克。光母鸡200克、火腿25克、绿菜30克。绍酒30克。葱25克、姜25、盐7.5克、鲜奶20克、淀粉15克、鸡汤250克。

制作方法:

干猴头菇用温水涨发，泡透后洗净细砂，削去老根，整形批片，再泡入清水中涨发。母鸡斩成块放入锅中出水，捞出洗净。将猴头菇挤干水分，用纱布包起，放入碗内，加鸡块、火腿、绍酒、葱姜和鸡汤，加盖上笼蒸3小时。锅上火，将猴头菇从笼中取出，原汁漠入锅中，猴头菇除去纱布，投入锅中，加盐及少许鲜奶，烧沸后收汁着芡，起锅装盘，将绿叶菜加调料炒熟。盛出装饰盘内即成。

特点:

猴头菇油润，柔软鲜美，乳香浓郁。

所属菜系：江苏菜

白扒鱼片

原料:

主料: 鲜鱼 配料: 笋片 调料: 盐、味精、糖、料酒、高汤、淀粉、蛋清、油、葱姜水。

制作方法:

1、将鱼初加工，去头、骨、刺、皮，改刀切为片状；用盐、料酒、淀粉、蛋清、葱姜水上浆。2、把浆好的鱼片用六成热的油滑一下，笋切成片同时滑油。3、炒锅上火打底油，将鱼片、笋片煸炒，放入调料、翻勺勾芡后打明油，即可出锅。

特点:

菜色雪白，入口即碎，口感十分好

所属菜系: 其他

白扒鱼翅

原料:

水发鱼翅200克。母鸡肉、肥鸭肉、猪肘肉各25克、菜心50克、熟猪油50克、鸡油25克、精盐5克、绍酒10克。葱10克、鲜姜10克、味精0.5克、淀粉30克。

制作方法:

将母鸡肉、肥鸭肉、猪肘肉洗净剁成小块，放入开水锅内焯过捞出，洗净血沫待用。炒锅内加入清汤、精盐、绍酒、鱼翅，烧开后捞出沥净水分。再把菜心放入锅内氽过捞出。将鱼翅用清水洗净，排列整齐，码在大碗的底层，上面放上鸡块、鸭块、猪肘肉块和葱、姜片、精盐，绍酒、倒入清汤上笼蒸烂，取出捡去鸡块、鸭块。猪肘肉块、葱、姜它用。炒锅内放熟猪油，用中火烧至六成热（约132℃）时，放入葱、姜片烧出香味，再加精盐、奶汤、绍酒捞出葱姜不要，放入鱼翅、菜心，烧开后撇去浮沫，改用微火煨扒，待汤汁剩下1/3时，放湿淀粉勾芡，至汤成浓汁时，放味精、淋鸡油，大翻勺装盘即成。

特点:

汤汁浓郁，鱼翅软烂光亮，鲜香味醇。

所属菜系：鲁菜

白拌黄螺

原料:

黄螺肉（500克）、葱段（6.5克）、黄酒（8.5克）、白糖（少许）、白酱油（40克）、麻油（12.5克）

制作方法:

一、先将黄螺的肉取出，方法有二种：一种是先将黄螺外壳敲开，将肉取出，另一种是先将带壳的黄螺用水煮约十分钟，取出，将黄螺的盖子一只一只地揭开，顺着壳的螺旋纹将肉慢慢转出。为了保持螺肉的完整，以用后一种方法为好。二、将整只黄螺肉洗清，去污质（不要剪去尾部），再放入开水里川一下，以拔除腥味和黏液，然后取出，揩干水分。三、将酒、白酱油、糖、葱放在碗里调和，放黄螺肉下去浸约二十分钟，再与作料一起倒入盘中，浇上麻油即好。

特点:

能保持黄螺肉的本色，鲜嫩清口，是夏季的好菜。(福建菜)

所属菜系：闽菜

白斩加积鸭

原料:

加积鸭 1 只（重约2000--3000克）、姜25克、蒜头25克、咸盐适量

制作方法:

1、将活鸭割颈放血，热水脱毛，切开下腹洞口，取出内脏，清水洗净晾干。2、旺火烧水，加适量咸盐、姜、蒜（拍碎），水温至80℃时，将鸭放入水中烫过，然后慢火浸煮，水温保持微沸而不太滚，至鸭仅熟时（以鸭身有弹性，用筷子往鸭腿上端戳进肉内而不冒血水为度）捞起，待自然冷却后斩件装盘，砌成整鸭形状上席。3、佐料：用滚鸭汤冲入蒜茸、姜茸，挤入酸桔汁（没有酸桔汁时，用米醋或醋精稀释代替）加精盐、白糖，辣椒酱调成。酸咸甜辣诸味具有。

特点:

皮白肉厚，香气诱人，佐料助味，清爽脆滑，耐人回味

所属菜系：海派菜

白斩文昌鸡

原料:

文昌鸡（以将要下蛋的小母鸡最佳）1只（重约1000克）姜丝、蒜泥、味精、白醋、白糖、精盐、老抽各适量。

制作方法:

1、将活鸡割颈放血、去毛除脏（不损坏整鸡原状），洗净：在鸡素囊口插进一瓷汤勺（以利汤水从鸡腔中对流）把鸡脚扭反插进鸡下腹洞内固定：将鸡头仰屈，用翅膀窝夹住，（目的是使鸡头向后仰起、不用翅膀夹住亦可，但需在煮鸡时掌握好造型。）放进烧滚的清汤中翻转烫余，使鸡身四周受热膨胀定型。2、改用慢火浸煮（以汤中冒气泡而不滚开为度）约5分钟，用铁勾将鸡提起，倒出腹腔汤水，再放入汤中浸煮，反复三四次至仅熟（不可大生也不可过熟），离火后另放凉汤中浸泡稍为冷却后取出，抹上一层香麻油，使皮色淡黄光亮，食时斩件装盘，砌成原鸡形上席。3、佐料调配：通常有二种，一种是咸鲜味型，用姜丝、蒜茸、味精、老抽调制而成，另一种是酸甜味型，以白醋、白糖、精盐、姜茸、蒜泥配制成。另有辣椒酱备用。民间还有山茶油或香麻油调配姜丝、蒜茸、桔汁、精盐等制成的佐料，别有一番风味。

特点:

摆盘美观，色泽淡黄光亮，皮脆肉嫩味鲜，蘸佐料而吃，入口喷香，爽滑异常

所属菜系：海派菜

白斩河田鸡

原料:

河田鸡1只(以当年生未下蛋的鸡媛为最佳, 重纳1. 25公斤, 公鸡重约1. 5公斤至1. 7公斤), 葱白、嫩姜各2克, 香油、精盐、鸡油适量。

制作方法:

将生鸡宰杀, 放血去净毛, 冲洗干净, 于腹部后端从肛门处起开一小口, 取净内脏, 彻底洗净血污。取精盐少许擦遍鸡全身表里(护皮勿破), 腌一小时、使其入味。葱白、嫩姜及精盐少许, 共剁为汁(也可熬成油姜葱汁), 装碟备用。将整鸡置盆内加盖, 上冷水蒸锅密封, 卤常温到沸点、干蒸约1个小时(以鸡翅紧贴身, 筷子能一戳而过, 鸡皮尚未破裂为传), 取出风凉, 斩成鸡块, 整齐装盘。原蒸盘中之鸡原汁(干蒸鸡)10毫升。加入搞好的油姜葱汁薄浇在装好的鸡块上, 即可上席。

特点:

干蒸精制, 金黄油亮, 肉香扑鼻, 十分诱人。原汁原味, 鲜香脆爽, 滑嫩不腻

所属菜系: 粤菜

白斩鸡

原料:

嫩公鸡一只，姜茸5克，葱白丝5克，精盐0.5克，花生油6克。

制作方法:

"做法:

①葱、姜、精盐分盛二小碟，拌匀。用中火烧热炒锅，下油烧至微沸，取出，分别淋在二小碟上，供佐膳用；

②将鸡洗净，放水中净煮，中间提出两次，倒出腔中的水，以保持内外温度一致。约浸十五分钟至熟，用铁钩勾起，再放在冷开水中浸没冷却，并洗去绒毛、黄衣，随即捞起。晾干表皮，扫上熟花生油，斩成小块，盛入碟中，摆成鸡形。吃时佐以姜茸、葱丝。

特点:

所属菜系：小吃

白斩鸡

原料:

原料：嫩油鸡1只（1.25千克），香菜5克。调料：酱油25克，麻油10克。

制作方法:

1.油鸡宰杀后用八成热的水烫透，褪去毛挖去内脏，洗净后放在开水锅中（以淹没鸡为度），用小火约浸1小时左右（水不能滚沸，以免鸡皮破裂），用竹签戳一下鸡腿肉，如没有血水，即可捞起，待自然冷却。2.将熟的油鸡从背脊剖开斩成两片，再卸下两腿，随即取鸡脯肉1块，斩成6.6厘米长、1厘米宽的条块，修齐成刀面放在一边待用；另一块鸡脯斩成块后，用修下的碎鸡肉一起装在盆当中，再将两只鸡腿用斜刀斩成6.6厘米长、1厘米宽的条块，整齐地排在鸡块两边；然后将斩好的刀面覆盖在上面，略带桥形。上面放上香菜。3.酱油分装两小碟，加入麻油，同白斩鸡一起上席蘸吃。

特点:

鲜醇，肥嫩。

所属菜系：粤菜

白果冬瓜汤

原料:

材料：冬瓜37.5克，莲子20克，白果10颗；调味料：白糖1大匙

制作方法:

做法:

1.冬瓜洗净，去皮，切块；莲子、白果均洗净备用。

2.所有材料放入锅中，加入2杯水以大火煮开，改小火熬煮30--40分钟，再加入白糖煮匀即可。

注意：此汤对于女性塑身颇具成效，中年妇女常饮用有调理内分泌和保持青春的作用。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此汤能去除体内积滞的水分与油脂，更含有能润泽皮肤的维生素，对于瘦身与维持身材均有功效。血压低者与贫血者较不宜饮用。

所属菜系：其它菜系

白果南杏生鱼汤

原料:

白果 60 克，南杏仁 60 克，腐竹 90 克，生鱼 500 克，马蹄 8 个，生姜 1 片。

制作方法:

做法

(1) 白果去壳，开水稍煮去衣；南杏仁开水烫，去衣，腐竹浸软切段，马蹄去皮，洗净，切两半，生鱼去鳞，腮、肠脏，洗净。

(2) 把全部材料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 2—3 小时，调味供用。

说明

本汤清润肺燥而止咳，是阴虚有热、肺燥久咳常用之汤品。汤中白果又名银杏，性味甘苦平，功能敛肺润肺、止咳平喘，《医学入门》说它能“清肺胃浊气，化痰定喘，止咳”。《本草便读》说它“上敛肺金除咳逆，下行湿浊化痰涎。”本品含有鞣质、糖类、白果酸、白果醇、白果酚等成分。南杏仁性味甘平，含有丰富的脂肪油，滋养柔润，有补肺润肺、止咳化痰的作用。生鱼又名乌鱼，性味甘平而润，有滋阴润肺、养血生肌的作用，是阴虚有热及术后调养常用之品。腐竹性味甘淡平，功能清肺养胃，《医林纂要》说它能“清肺热，止咳，消痰。”马蹄性味甘寒，功能清热生津、化痰消积。生姜和胃。合而为汤，共奏宣肺、润肺、敛肺、补肺之功，使肺之燥热得以清润，气之耗损得以补敛，则咳嗽自平。

特点:

润肺化痰，敛肺止咳。咳喘日久，耗伤气阴，或平素阴虚气弱，症见口干渴，胃纳差，动则气短，亦可用于肺结核喘咳，咯血、盗汗、潮热等。

所属菜系：粤菜

白果烧牛肉

原料:

牛肉750克，大葱50克，白果250克，生姜50克，酱油50克，白糖20克，淀粉10克，味精3克，精盐3克，豆油40克。

制作方法:

1、牛肉洗净，切成4厘米见方的块。2、白果去皮，用油将果仁稍过一下，捞出，放入开水里，用布搓去嫩皮。3、炒锅上火烧热，放少许油。投入白糖10克，炒成红色时，下入牛肉块，煸炒片刻，待糖色与肉块炒匀时，加进开水，以没过牛肉为好，同时下入白果仁、白糖10克、葱块和生姜块，用旺火烧开，小火煨焖烂软。4、捡去葱块和姜块，用水调好淀粉后，倒入炒锅中，勾薄芡，出锅，即可。

特点:

汁浓味香，软嫩郁鲜，咸香微甜。

所属菜系：韩国

白果烧鸡

原料:

"净仔母鸡 1 2 5 0 克, 白果 2 5 0 克, 清汤 7 5 0 克, 猪化油 5 0 0 克, 鸡化油 2 0 克, 姜、大蒜白、料酒各 5 0 克, 胡椒粉、胡萝卜各 2 克, 盐 5 克, 味精 1 克, 湿淀粉 2 5 克

制作方法:

"(1)将白果去壳、心芽, 炒锅置旺火上, 下猪油烧至六成热, 放白果炸至进皮时捞起。胡卜切成小梅花状, 焯熟; (2)净鸡放入沸水煮熟后捞起, 置清水中漂洗干净; (3)清汤加姜、葱、料酒、胡椒粉和鸡, 烧沸换微火, 鸡烧至八成熟时加白果和精盐, 白果烧烂时将鸡盛入盘中, 将白果围于鸡的周围; 锅内汤汁置旺火上, 捞去姜葱, 勾入湿淀粉, 汤浓下味精, 鸡油和匀起锅, 叫与鸡身上, 胡萝卜小梅花置鸡周围即成。

特点:

味醇鲜, 鸡肉细嫩, 白果回甜。

所属菜系: 川菜

白果烧鸡

原料:

净仔母鸡 1 2 5 0 克, 白果 2 5 0 克, 清汤 7 5 0 克, 猪化油 5 0 0 克, 鸡化油 2 0 克, 姜、大蒜白、料酒各 5 0 克, 胡椒粉、胡萝卜各 2 克, 盐 5 克, 味精 1 克, 湿淀粉 2 5 克

制作方法:

"白果烧鸡

配料:

净仔母鸡 1 2 5 0 克, 白果 2 5 0 克, 清汤 7 5 0 克, 猪化油 5 0 0 克, 鸡化油 2 0 克, 姜、大蒜白、料酒各 5 0 克, 胡椒粉、胡萝卜各 2 克, 盐 5 克, 味精 1 克, 湿淀粉 2 5 克

制作方法:

将白果去壳、心芽, 猪油烧至六成热, 放白果炸至进皮时捞起。胡萝卜切成小梅花状, 焯熟; 净鸡放入沸水煮熟后捞起, 置清水中漂洗干净; 清汤加姜、葱、料酒、胡椒粉和鸡, 烧沸换微火, 鸡烧至八成熟时加白果和精盐, 白果烧烂时将鸡盛入盘中, 将白果围于鸡的周围; 锅内汤汁置旺火上, 捞去姜、葱, 勾入湿淀粉, 汤变浓时放味精、鸡油和匀起锅, 浇到鸡身上, 胡萝卜置鸡周围即可。

注意:

营养成分:

胆固醇: 1 8 0 毫克 碳水化合物: 3 5 克 蛋白质: 1 4 克 脂肪: 1 3 5 克 热量: 1 5 4 6 大卡

风味特点:

四川名菜。以仔鸡、白果为主料, 经蒸、煮、勾芡制成。此菜原为四川青城山道家菜, 道家菜素以养生为本, 仔鸡、白果均含丰富的营养成分, 尤其白果含磷量很高, 有润肺、益气的功效。

特点:

四川名菜。以仔鸡、白果为主料, 经蒸、煮、勾芡制成。此菜原为四川青城山道家菜, 道家菜素以养生为本, 仔鸡、白果均含丰富的

营养成分，尤其白果含磷量很高，有润肺、益气的功效。

所属菜系：川菜

白果烧鸡

原料:

鲜嫩开膛母鸡一只（约500克）。白果50克。红汤500克、香油10克、豆粉15克

制作方法:

鸡洗净后，出一水。白果去皮，捅去心，入清水漂。红汤入锅，用鸡鸭骨垫底放入鸡，加白果，用小火慢烧，至鸡烟、白果裂缝时，将鸡捞出放盘中，拣出白果环绕四周。锅内原汁勾芡收浓，淋上香油和匀，浇于鸡上即成。

特点:

鸡肉细嫩，白果回甜，味醇厚。

所属菜系：川菜

白果烧鸡

原料:

"净仔母鸡 1 2 5 0 克, 白果 2 5 0 克, 清汤 7 5 0 克, 猪化油 5 0 0 克, 鸡化油 2 0 克, 姜、大蒜白、料酒各 5 0 克, 胡椒粉、胡萝卜各 2 克, 盐 5 克, 味精 1 克, 湿淀粉 2 5 克

制作方法:

"(1)将白果去壳、心芽, 炒锅置旺火上, 下猪油烧至六成热, 放白果炸至进皮时捞起。胡卜切成小梅花状, 焯熟; (2)净鸡放入沸水煮熟后捞起, 置清水中漂洗干净; (3)清汤加姜、葱、料酒、胡椒粉和鸡, 烧沸换微火, 鸡烧至八成熟时加白果和精盐, 白果烧烂时将鸡盛入盘中, 将白果围于鸡的周围; 锅内汤汁置旺火上, 捞去姜葱, 勾入湿淀粉, 汤浓下味精, 鸡油和匀起锅, 叫与鸡身上, 胡萝卜小梅花置鸡周围即成。

特点:

味醇鲜, 鸡肉细嫩, 白果回甜

所属菜系: 川菜

白果莲子粥

原料:

白果10枚，莲子50克。

制作方法:

制法：莲子加水煮熟，加入炒熟白果（去壳）共煮粥。

功效：补肾固精。

用法：加糖调味食用。

应用：适用于肾精不固之遗精，咳喘者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾固精

所属菜系：其它菜系

白果鸡球

原料:

鸡肉（200克）、白果（200克）、冬菇（10克）、时菜（100克）、猪油（125克）、味粉（1.5克）、鸡汤、酱油、菱粉、葱（适量）。

制作方法:

一、将鸡肉以横直刀起花纹切成球形，用湿菱粉拌匀，白果剥壳，用滚水滚过，去外衣，除去苦味，二、起热油锅，将鸡球，白果一起放进滚油锅中略炸一下即取起，三、将冬菇、葱、鸡球、白果一齐下油锅爆香，加味粉、酱油、鸡汤拌匀，下湿菱粉勾芡。

特点:

（客家菜）

所属菜系：其他

白果鸭煲

原料:

光鸭一只，白果4两，黄芽白八两，芫荽二棵，胡萝卜，磨豉鼓，蚝油，糖，鸡粉，生粉，酒，盐，老抽，果皮各适量。

制作方法:

"制作方法:

①白果去壳，放滚水中煮五分钟，洗净滴干水。鸭洗净，下滚水中煮熟，取出滴干水，切块；

②下油二汤匙，爆透白果，然后下鸭爆片刻，加调味，白果焖熟，大约二十分钟，勾芡熄火；

③芽白洗净，切短段。煮熟放在煲仔内，把鸭放在黄芽白上煲滚，放上芫荽。原煲上台即可。

特点:

所属菜系：小吃

白果鸭煲

原料:

用料: 鸭1000克, 白果80克, 胡萝卜片。姜片、陈皮少许, 葱粒1汤匙, 菠菜150克, 葱头4个。调料: (1)姜汁1/2匙, 糖、酱油、盐各2/3匙, 蒜茸1匙。(2)豆豉酱2匙, 冰糖适量。

制作方法:

(1)白果去壳、衣、心。菠菜洗净, 用油盐炒熟。(2)鸭洗净切块, 加调料腌3小时, 用油炸至微黄色。(3)烧热1汤匙油, 爆香葱头, 下豆豉酱、鸭、白果、姜片、陈皮、冰糖和2杯开水, 大火煮20分钟, 熄火5分钟, 菠菜垫底, 勾芡, 煮开后撒上葱粒及胡萝卜片。

特点:

所属菜系: 其他

白果鸭煲

原料:

光鸭一只，白果4两，黄芽白八两，芫荽二棵，胡萝卜，磨豉鼓，蚝油，糖，鸡粉，生粉，酒，盐，老抽，果皮各适量

制作方法:

①白果去壳，放滚水中煮五分钟，洗净滴干水。鸭洗净，下滚水中煮熟，取出滴干水，切块；②下油二汤匙，爆透白果，然后下鸭爆片刻，加调味，白果焖熟，大约二十分钟，勾芡熄火③芽白洗净，切短段。煮熟放在煲仔内，把鸭放在黄芽白上煲滚，放上芫荽。原煲上台即可。

特点:

所属菜系：粤菜

白汁乳狗

原料:

乳狗肉750克。熟火腿片25克、水发香菇35克、冬笋150克、青菜心250克。精盐15克。花生油100克、味精12克、葱姜各15克、绍酒35克、胡椒粉7.5克、芝麻油5克）。

制作方法:

将乳狗宰杀后，褪毛，去掉内脏、头。脚和光脊，洗净斩成4厘米见方的块，。放入水锅中出水。火腿、香菇切片。炒锅置火上烧热，放花生油烧至二成（约50℃）热，投入葱姜炸出香味，放入狗肉略煸，加绍酒、肉汤烧沸后移小火烧至酥烂。再加精盐转旺火收浓汤汁，放入胡椒粉、味精，淋芝麻油装盘。将火腿片、香菇片，青菜心、冬笋等，用锅中留下的余汁略烩后浇在盘中的狗肉上即成。

特点:

汤汁浓白、味厚，狗肉异香酥嫩。是冬令时节之佳肴。

所属菜系：江苏菜

白汁全鱼

原料:

草鱼一条（重约750克）。熟鸡脯肉25克、水发香菇15克、熟火腿25克、蛋黄糕25克、熟豌豆15克。姜片5克、葱结1个、葱段2.5克、精盐2.5克、味精1.5克、胡椒粉1克、湿淀粉10克、熟猪油15克、熟鸡油10克、姜末醋一小碟。

制作方法:

将鱼剖洗干净，劈成雌雄两片，斩去鱼牙。将火腿、鸡肉、蛋糕、香菇等均切成指甲丁待用。锅内放清水1000克左右，旺火烧沸，将鱼片放入，先放雄片，再放雌片，鱼头对齐，鱼皮朝上。使胸鳍翘起，放入葱结、姜片，盖上锅盖，沸时起盖，撇去浮沫，转动锅，继续用旺火烧煮3分钟左右即熟。去掉葱、姜，将鱼捞出，沥去水，装入长腰盘中。再另用锅一只，烧热下猪油，将葱段放入煸出香味，加绍酒、放入余鱼原汤200克，捞去葱，将火腿、鸡丁蛋糕、香菇、豌豆等佐料倒入锅中，加精盐、味精，用湿淀粉调稀勾薄芡，淋上鸡油，浇在鱼身上即成，上桌时带姜末醋、胡椒粉

特点:

汁白明亮，色泽清丽，鲜咸嫩滑，有蟹肉滋味。

所属菜系：浙江菜

白汁回鱼

原料:

回鱼一尾（约重750克）。春笋35克。绍酒20克、熟猪油75克、酒酿15克、高汤250克、盐2克、葱10克、姜7.5克、白胡椒粉2克。

制作方法:

"将鱼段切成块，放入沸水锅中，加酒、精盐烧沸，捞出洗净。锅置旺火上烧热、舀入熟猪油，烧至六成热（约132℃）时，投入葱白、姜片炸香，放入鱼块，加入绍酒、酒酿，盖上锅盖稍焖，加入精盐、春笋块和高汤，待锅、烧沸后移至小火，焖烧15分钟，再移大火收汤，使汤汁浓稠，淋入熟猪油。起锅装入盘中，撒上白胡椒粉即成。

特点:

肉厚无刺，肥嫩不腻，汤汁似乳，稠浓粘口，且微溢酒香，堪为水产肴馔中之上品。

所属菜系：江苏菜

白汁甘笋

原料:

材料: 甘笋2~3条, 牛油1/2汤匙, 盐1茶匙, 青豆仁1两(约40克)。白对科: 牛油3汤匙, 面粉2汤匙, 牛奶1/2杯, 盐、胡椒粉各少许。

制作方法:

"(1)甘笋去皮, 切长条状。(2)甘笋加适量水, 下牛油、盐, 煮至软身。(3)先烧热牛油3汤匙, 下面粉炒拌至散出香味, 加牛奶, 搅拌均匀, 注意不要烧焦, 以盐、胡椒粉调味, 即成白汁。(4)把甘笋加入(3)中, 加焯熟青豆仁, 混合, 连汁供食。

特点:

"色美,口味鲜咸

所属菜系: 浙江菜

白汁甘笋

原料:

甘笋 2-3条, 牛油 1/2汤匙, 盐 1茶匙, 青豆仁1两 (约20克)

制作方法:

(1) 甘笋去皮, 切长条状 (2) 甘笋加适量水, 下牛油, 盐煮至软身。(3) 先烧热牛油 3汤匙, 下面粉炒拌至散出香味, 加牛奶, 搅拌均匀, 注意不要烧焦, 以盐, 胡椒粉调味, 即成白汁。(4) 把甘笋加入 (3) 中, 加焯熟青豆仁, 混合, 连汁供食。

特点:

所属菜系: 浙江菜

白汁芦筋

原料:

猪后腿蹄筋 3 5 根，熟鸡脯 1 0 0 克，熟火腿 1 0 0 克，水发冬菇 5 0 克，青豆 3 0 粒，精盐 1.5 客，绍酒 1 5 克，味精 1.5 客，生姜 1 0 克，葱 1 0 克，湿淀粉 4 0 克，鸡清汤 3 0 0 克，鸡油 1 0 克，熟猪油 3 0 克。

制作方法:

(1) 将蹄筋洗精，放入锅中，加清水烧沸，用小火焖透，捞入清水中，撕去叉筋，剔除余肉，漂洗干净。(2) 将生姜、葱、鸡脯、火腿、冬菇分别改刀成片。将蹄筋从叉头处切断。(3) 炒锅上火，舀入清水烧沸，放入蹄筋，加绍酒 1 0 克及葱、姜片，烫 5 分钟，倒出沥干。(4) 炒锅复置火上，舀入熟猪油烧热，倒入鸡清汤，将蹄筋、火腿、鸡脯、冬菇、青豆放入，烧沸，加精盐、绍酒 5 克，放入味精略靠，用湿淀粉勾前，淋入鸡油，起锅装盘即成。

特点:

菜品以水发猪蹄筋为原料靠制而成，色泽悦目，柔嫩软糯，%

所属菜系：江苏菜

白汁芦筋

原料:

猪后腿蹄筋 3 5 根, 熟鸡脯 1 0 0 克, 熟火腿 1 0 0 克, 水发冬菇 5 0 克, 青豆 3 0 粒, 精盐 1.5 客, 绍酒 1 5 克, 味精 1.5 客, 生姜 1 0 克, 葱 1 0 克, 湿淀粉 4 0 克, 鸡清汤 3 0 0 克, 鸡油 1 0 克, 熟猪油 3 0 克。

制作方法:

(1) 将蹄筋洗精, 放入锅中, 加清水烧沸, 用小火焖透, 捞入清水中, 撕去叉筋, 剔除余肉, 漂洗干净。(2) 将生姜、葱、鸡脯、火腿、冬菇分别改刀成片。将蹄筋从叉头处切断。(3) 炒锅上火, 舀入清水烧沸, 放入蹄筋, 加绍酒 1 0 克及葱、姜片, 烫 5 分钟, 倒出沥干。(4) 炒锅复置火上, 舀入熟猪油烧热, 倒入鸡清汤, 将蹄筋、火腿、鸡脯、冬菇、青豆放入, 烧沸, 加精盐、绍酒 5 克, 放入味精略靠, 用湿淀粉勾前, 淋入鸡油, 起锅装盘即成。

特点:

菜品以水发猪蹄筋为原料靠制而成, 色泽悦目, 柔嫩软糯, %d

所属菜系: 江苏菜

白汁裙边

原料:

水发裙边150克。鸡翅膀100克、猪肋骨50克、猪肥瘦肉片50克。精盐3克，味精2克、葱姜12克、奶油25克。绍酒20克、姜汁15克、猪油35克、湿淀粉15克。

制作方法:

将水发裙边投入开水锅内，除去异味，用清水洗净，再用清水氽过，凉后切成长6厘米、宽2厘米的长方块备用。炒锅内放入熟猪油用中火烧热，放葱姜丝，煸出香味后，将鸡翅、猪肉片、猪肋骨放入锅内中略煸炒一下，随即加入奶汤、绍酒、精盐，捞出葱姜，开沸后，打去浮沫，将肋骨捞出排在砂锅底，上面放裙边，再将砂锅内的鸡翅随汤一并倒入砂锅内，用微火扒至裙边糯烂时，捞出裙边码入碗中，扣入汤盆内。锅内放入奶油、绍酒、精盐、姜汁及原汤，待沸后撇去浮沫，用湿淀粉勾芡。加入味精、淋葱油，浇在裙边上即成

特点:

"裙边透明糯烂，汁浓洁白似胶，香气四溢,并有滋阴凉血之功效。

所属菜系：鲁菜

白汁酿鱼

原料:

黄鱼750克。猪肥瘦肉30克、净冬笋20克、火腿15克、青豆15克。姜末10克、鸡蛋清25克、精盐5克、芝麻油5克、清汤150克。绍酒15克、湿淀粉60克。

制作方法:

将黄鱼去鳃、内脏，刮去鱼鳞冲洗干净。在鱼的两面用拔刀法贴着脊骨劈成斜刀片（肉不离骨），每面约劈7片。将鱼头下颌，胸鳍中间割开（鱼腹不割开），两鳃壳往两边一掰，用刀在鱼头顶上拍一下，使鱼头扒下。猪肉剁成茸泥放入碗内，加葱末、姜末、鸡蛋清、精盐、芝麻油搅拌成馅。火腿、冬笋均切成长3厘米、厚0.1厘米的象眼片。将肉馅抹在鱼片上，逐片向劈进方向卷成卷，鱼腹朝下摆入大鱼盘内（两面的鱼卷紧贴在鱼脊骨两旁竖着），每个鱼卷的顶端按一粒青豆，入笼内用旺火约蒸15分钟即熟取出。将鱼的原汤滗入炒锅内。加清汤、绍酒、精盐、冬笋、火腿片烧沸，撇去浮沫，用湿淀粉勾芡，淋鸡油浇在鱼上即成。

特点:

造型新颖，鱼肉鲜嫩，馅香味美。

所属菜系：鲁菜

白汁鮰鱼

原料:

鮰鱼 1 条(1250克), 白糖5克, 葱结1只, 盐3克, 姜2片, 猪150克, 竹笋100克, 味精2克, 绍酒30克

制作方法:

1. 鮰鱼刮鳞、剖腹、去内脏、去鳃, 清水洗净, 放在砧板上, 齐鳍斩下鱼头, 在肛门处切下鱼尾。将钱中段剖成两爿, 每爿各斩成4小块; 鱼头一劈两爿, 再各斩成2块; 鱼尾竖切成4块。将鱼块放入开水中略烫取出, 用清水少林寺漂洗干净。 2. 竹笋剥去壳, 清水洗净, 切成菱形 3. 炒锅上旺火, 放入猪油, 烧至七八成热, 下葱、姜煸出香味后捞出, 再放入鮰鱼块稍煎, 烹酒后加盖加重焖, 以去其腥味, 随即下笋片, 加盐、糖、清水(以淹没鱼块为度), 加盖烧开后用小火焖烧15分钟左右, 再用旺火稠浓卤汁, 放味精, 出锅装盘。

特点:

色泽乳白, 肉质细嫩, 卤汁稠粘, 滋味鲜美

所属菜系: 沪菜

白汁鱼肚

原料:

主料 水发鱼肚250克，奶汤250克。调料 在油100克，鸡油、料酒、湿淀粉各25克，盐8克，味精5克，胡椒粉少许。

制作方法:

(1) 将鱼肚整块先用油浸软，捞出切小块再下入油中稍加温继续浸泡，待鱼肚出现气泡，继续提高油温，使鱼肚全部鼓起，为使之充分鼓足，稍加点水则彻底发透。(2) 使用时，将油发鱼肚用水泡上，待皮发软时挤去水分斜切成较大的片。为去鱼肚油腻可用温碱水洗，再用温水洗去碱味，最后用凉水洗净，挤去水分。(3)把炒勺注油烧热，加入奶汤、调料和鱼肚，以中火至汁浓时加味精，用湿淀粉勾芡，淋上鸡油即成。

特点:

色白，味鲜。

所属菜系：川菜

白汁鱼肚

原料:

"水发鱼肚250克,奶汤250克,在油100克,鸡油、料酒、湿淀粉各25克,盐8克,味精5克,胡椒粉少许。

制作方法:

(1) 将鱼肚整块先用油浸软,捞出切小块再下入油中稍加温继续浸泡,待鱼肚出现气泡,继续提高油温,使鱼肚全部鼓起,为使之充分鼓足,稍加点水则彻底发透。(2) 使用时,将油发鱼肚用水泡上,待皮发软时挤去水分斜切成较大的片。为去鱼肚油腻可用温碱水洗,再用温水洗去碱味,最后用凉水洗净,挤去水分。(3)把炒勺注油烧热,加入奶汤、调料和鱼肚,以中火炖至汁浓时加味精,用湿淀粉勾芡,淋上鸡油即成。

特点:

色白,味鲜。

所属菜系:川菜

白汁鲜蘑

原料:

鲜蘑300克，熟鸡蛋1个，熟花生油50克，香油10克，牛奶50克，精盐8克，料酒5克，味精2克，水淀粉10克，鲜汤75克。

制作方法:

1.将熟鸡蛋去皮，将蛋白，蛋黄切碎。2.炒锅放火上，放入花生油，烧热后加入料酒，精盐，投入鲜蘑翻炒片刻，再加入鲜汤。汤烧开后用慢火3分钟，加入牛奶，调好味用水淀粉勾芡，加入味精，香油装盘，撒上蛋白蛋黄末即可。

特点:

色泽乳白，味道鲜美。

所属菜系：其他

白汁鲳鱼

原料:

鲳鱼1条(约750克), 牛奶100克, 熟火腿末25克, 猪油50克, 上汤100克, 味精、精盐、绍酒、姜、葱、淀粉各适量。

制作方法:

"制法:

1、将鲳鱼去鳞、剖腹、去鳃、肠、洗干净, 用布抹干内外水分, 然后用刀在鱼身的两面剖上花刀, 抹上精盐2.5克、绍酒, 加入姜、葱放进蒸笼12分钟, 取出滗去原汁。

2、将上汤下鼎, 加入味精、精盐2.5克和淀粉水一起搅匀, 即将鼎离炉, 加入猪油、牛奶拌匀再煮一下, 淋于鱼上面, 把火腿末撒在鲳鱼上面布成2条直线即成。

特点:

"肉嫩骨软,清鲜可口,牛奶味馥。

所属菜系: 粤菜

白汁鼈量

原料:

活甲鱼750克。猪肥膘50克、熟山药50克、熟冬笋30克、水发木耳20克。葱25克、姜15克、绍酒30克、盐10克、猪肉汤100克、蒜10克（熟猪油35克、冰糖7.5克、白糖5克，芝麻油25克、淀粉25克。

制作方法:

将甲鱼宰杀，入沸水锅中略烫刮去表皮黑衣，去内脏洗净，斩成块状。将甲鱼蛋放入碗中，加葱姜、绍酒、精盐，上笼蒸熟取出。锅中放入竹筴，将鱼块排入锅内，上放肥膘片。另取锅上火放油，投入葱姜炸黄发香时，捞出葱姜放肥膘肉片上，将油倒入甲鱼锅中，加绍酒，加盖上旺火略烧，加猪肉汤，烧沸后移至中火烧30分钟，加精盐、蒜瓣再烧。然后加冰糖屑、熟猪油，用微火焖烧2小时至酥烂，拣去葱姜，用旺火收稠汤汁，离火。将甲鱼块扣入到几个碗中，把卤汁均匀的分浇在碗内。将锅置旺火烧热，放入熟猪油。投入葱段炸香，放入笋块、山药块、木耳、甲鱼蛋，加绍酒、精盐、白糖略烧，取一碗甲鱼倒入锅中，加猪肉汤烧沸，加盖移至小火焖至卤汁稠浓，再移旺火淋入少许水淀粉收汁，淋熟猪油、芝麻油，起锅装盘即成。

特点:

鱼肉酥烂脱骨，裙边透明光亮，汁粘如胶，入口咸中带甜。并有滋阴凉血，健脾补肺，固肾益精之功效。

所属菜系：江苏菜

白汤鲫鱼

原料:

主料: 活鲫鱼2条(约重 500克)。配料: 熟笋片 50克, 熟火腿片 25克, 水发香菇25克。调料: 绍酒 50克, 精盐7克, 味精2.5克, 葱结10克, 姜片 5克, 熟猪油75克, 熟鸡油10克。

制作方法:

(1) 将鲫鱼治净, 在鱼脊背两侧剖斜十字刀纹。(2) 将锅置旺火上烧热, 舀入熟猪油, 烧至四成热时, 将鱼放入, 两面略煎后, 加绍酒、葱结、姜片和清水750克, 烧沸后撇去浮沫, 盖上锅盖, 移至小火上煮到汤色乳白时(约8分钟), 再移至旺火上, 加精盐、味精、火腿片、笋片、香菇, 烧2分钟后端离火口, 拣去葱、姜, 盛入大汤碗, 将火腿片、香菇片放在鱼身上, 淋入熟鸡油即成。

特点:

肉质鲜嫩, 鱼形完整, 汤色乳白, 味香浓醇。

所属菜系: 江苏菜

白油肝片

原料:

猪肝400克，熟猪油200克，木耳20克，泡辣椒4只，料酒2茶匙，时菜20克，蒜、葱、姜各适量，生粉少许。

制作方法:

将猪肝(选用新鲜细沙猪肝)洗净，滤干水分，去掉肝筋，切成约0.3厘米厚的“柳叶片”。葱和泡辣椒切成“马耳形”。姜、蒜去皮切成薄片。木耳发透、洗净、去掉杂质。时菜取真嫩心。将切好的肝片装入碟内，用盐和生粉水拌匀，将酱油、盐、味精、料酒、生粉水加适量的上汤，在碗内调成汁。烧热锅，下熟猪油烧至七成熟，倒入拌好的肝片，速将肝片炒散，立即下姜、蒜、泡辣椒炒几下，再倒入木耳、葱、菜心翻炒均匀，下调好的汁料即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

白灼东风螺

原料:

用料: 东风螺500克。调料: 蒜茸3茶匙, 浅色酱油1汤匙, 胡椒粉1茶匙。

制作方法:

先在炒锅中烧好滚水, 将东风螺放在炒锅里, 加盖盖好灼至熟, 捞起放在碟中, 将上述各味料调匀, 分两碟同上。

特点:

此菜味鲜甘爽, 下酒佳品

所属菜系: 其他

白灼九孔

原料:

用料：九孔（核桃大小）800克，开水一锅，冰开水1盆。调料：蒜末0.5汤匙，姜茸、蒜茸、麻油各3茶匙，酱油0.5汤匙，辣椒油2茶匙，精盐、白糖各2茶匙，味精1茶匙，绍酒5茶匙。

制作方法:

1.将九孔洗净，放入开水锅中烫煮2分钟（不可烫太久，否则肉太老不好吃），捞出放冰开水中浸10分钟。2.将九孔肉取出切去脏部分，然后再将九孔放回壳中，并排放盘中将蒜末、姜茸、蒜茸、酱油、辣椒油、麻油、精盐、白糖、味精、绍酒、冰开水2汤匙拌匀，淋在九孔肉上。

特点:

此菜鲜香独特，营养丰富

所属菜系：其他

白灼响螺片

原料:

大螺肉（2000克）、姜（2片）、葱（2条）、黄酒（20克）、白醋（3滴）。

制作方法:

"1.将大螺壳敲开剔出肉，洗净后切掉螺肉的边缘，用横切的方法把螺肉片成灯盏形。2.起猪油锅把姜、葱倒入稍爆，再加清水烧透，取出葱姜，加白醋3滴，立即将螺片放入锅内，略烫三秒钟即取出，沥干水分（用洁毛巾将螺肉水吸干）。3.另用油锅,加少许猪油烧热后,将螺肉倒下略炒几下,即加黄酒少许翻炒几下,便离火装盘

特点:

色奶白，脆嫩爽口。（粤菜）

所属菜系：粤菜

白灼响螺片

原料:

"大海螺4000克,绍酒15克,葱条25克,淡二汤750克,姜片10克,芝麻油0.5克,虾酱20克,熟猪油250克,蚝油20克,姜汁酒10克

制作方法:

1. 用铁锤敲破螺壳，取出螺肉，去掉厖和肠，擦去表层污物，洗净，切去头、尾和皮，只用螺肉中心部分约600克，切圆片，每片厚约0.3厘米。2. 将虾酱、蚝油各分盛于两小碟中。炒锅用旺火烧热，熟猪油35克，烧至微沸，取出20克，淋在虾酱、蚝油碟内；后放入姜、葱，烹收汁酒，加二汤，烧沸后去掉姜、葱，放进螺片氽至九成熟，倒入漏勺里。炒锅再用旺火烧热，下油涮锅后倒回油盆；放入螺片，烹绍酒，加芝麻油，迅速炒匀上盘即成。注意：1. 姜汁酒：将姜块500克磨成泥，装入白纱布袋扎紧口，盛在碗中，倒入米酒500浸泡，同时挤出姜汁调匀便成。2. 用淡二汤氽螺片，一氽即出，延时则螺肉革刃绵，不堪入口。

特点:

成菜鲜嫩爽脆，特点突出。

所属菜系：粤菜

白灼鲜鱿鱼

原料:

用料: 新鲜鱿鱼500克。调料: 姜5片, 大葱5段, 精盐3茶匙, 姜汁酒, 绍酒、虾油、蚝油各0.5汤匙, 二汤2杯, 猪油1.5汤匙。

制作方法:

1.将新鲜鱿鱼洗净, 在鱿鱼肚上用竖刀刻上直纹, 调转过来, 用斜刀刻上斜纹, 便成棱形花纹, 然后再切成横5cm、直3cm的片, 用姜片酒腌约10分钟。2.炒锅内放油0.5汤匙, 放入姜片、葱段爆透, 烹绍酒, 放入精盐、二汤, 烧沸后去掉姜片、葱段, 把鲜鱿鱼放入锅中, 烧至恰熟, 用漏勺捞起鱿鱼片, 沥去水分。3.炒锅置旺火上, 下入熟猪油, 放入鱿鱼, 烹绍酒, 快速爆炒, 迅速炒匀装盘即成。炒锅置旺火上, 下熟猪油0.5汤匙, 烧沸后烹入盛有虾油和蚝油的味碟中, 与鲜鱿鱼一同上桌蘸食。

特点:

此菜鲜嫩清脆, 滑爽利口

所属菜系: 其他

白炒三七花田鸡

原料:

活田鸡...600克, 料酒...20克, 鲜三七花...10克, 精盐...15克, 油菜芯...200克, 味精...3克, 熟红萝卜...200克, 麻油...3克, 鸡蛋清...1个, 胡椒粉...2克, 鸡汤...400毫升, 水淀粉...30克, 葱丝...30克, 猪油...1000克, 姜丝...20克, 明矾水...10克

制作方法:

- 1、将田鸡剥皮割下后腿剔去骨,洗净入碗。加葱10克、姜5克、料酒10克腌渍15分钟捞出晾干水分。
- 2、田鸡肉入碗,加盐5克、鸡蛋清、水淀粉20克上浆。
- 3、三七花放入淡明矾水中浸泡30分钟,捞出漂洗干净。
- 4、炒勺上火烧热,注入油,下菜芯过油,捞入漏勺内,锅上火,注入鸡汤200毫升,放盐,倒入菜芯,沸后,捞出摆在菜盘外沿。
- 5、将熟萝卜雕刻成小花,摆放在菜芯里面一圈。
- 6、炒勺上火,烧热注入油,放入葱20克、姜15克,下田鸡肉,滑散呈白色,倒入漏勺,捞出葱、姜。
- 7、炒勺上火,舀入鸡汤200毫升,加盐10克、味精、胡椒、料酒,用水淀粉勾芡,下田鸡、三七花翻炒,装在盘中央,淋上麻油即成。

注意:

田鸡肉用调料腌渍15分钟,使其入底味,便于后面的烹调。

风味特点:

1、田鸡,学名虎纹蛙。生长于稻田、水沟、沼泽地。体长最在可达66毫米,头略扁平,前肢较为粗状,后肢长,体背及体侧有较显著的疣粒,腹面皮肤光滑,腹背为橄榄色或带黄色。肉细嫩,鲜美,有清热解毒、利尿消肿,补虚弱的功能。

2、三七是,云南出产的名贵药材,有止血强心,散瘀生肌,消肿定痛的显著功效。李时珍在《本草纲目》中誉之为“金不换”。《本

《草纲目拾遗》称道：“人参补气第一，三七补血第一味同而功亦等，故称人参三七，为中药中最珍贵者。”其根、茎、花、叶均可入药。

3、白炒三七花田鸡，白绿相映，三七花清香浓郁，田鸡肉细嫩鲜美，是一款造型漂亮，又有营养的佳品。

特点：

所属菜系：其它菜系

白炒三七花田鸡

原料:

活田鸡600克，料酒20克，鲜三七花10克，精盐15克，油菜芯200克，味精3克，熟红萝卜200克，麻油3克，鸡蛋清1个，胡椒粉2克，鸡汤400毫升，水淀粉30克，葱丝30克，猪油1000克，姜丝20克，明矾水10克

制作方法:

"制作方法:

1.将田鸡剥皮割下后腿剔去骨，洗净入碗。加葱10克、姜5克、料酒10克腌渍15分钟捞出晾干水分。

2.田鸡肉入碗，加盐5克、鸡蛋清、水淀粉20克上浆。

3.三七花放入淡明矾水中浸泡30分钟，捞出漂洗干净。

4.炒勺上火烧热，注入油，下菜芯过油，捞入漏勺内，锅上火，注入鸡汤200毫升，放盐，倒入菜芯，沸后，捞出摆在菜盘外沿。

5.将熟萝卜雕刻成小花，摆放在菜芯里面一圈。

6.炒勺上火，烧热注入油，放入葱20克、姜15克，下田鸡肉，滑散呈白色，倒入漏勺，捞出葱、姜。

7.炒勺上火，舀入鸡汤200毫升，加盐10克、味精、胡椒、料酒，用水淀粉勾芡，下田鸡、三七花翻炒，装在盘中央，淋上麻油即成。

注意:

田鸡肉用调料腌渍15分钟，使其入底味，便于后面的烹调。

风味特点:

1.田鸡，学名虎纹蛙。生长于稻田、水沟、沼泽地。体长最在可达66毫米，头略扁平，前肢较为粗壮，后肢长，体背及体侧有较显著的疣粒，腹面皮肤光滑，腹背为橄榄色或带黄色。肉细嫩，鲜美，有清热解毒、利尿消肿，补虚弱的功能。

2.三七是云南出产的名贵药材，有止血强心，散瘀生肌，消肿定痛的显著功效。李时珍在《本草纲目》中誉之为“金不换”。《本草纲

目拾遗》称道：“人参补气第一，三七补血第一，味同而功亦等，故称人参三七，为中药中最珍贵者。”其根、茎、花、叶均可入药。

3.白炒三七花田鸡，白绿相映，三七花清香浓郁，田鸡肉细嫩鲜美，是一款造型漂亮，又有营养的佳品。

特点：

所属菜系：其它菜系

白炒刀鱼丝

原料:

刀鱼300克。水发冬菇10克、绿叶菜100克、蛋清20克、火腿15克。绍酒20克、葱姜汁10克、精盐2克、水淀粉15克、味精1.5克、猪油500克（实耗油100克）。

制作方法:

刀鱼治净，批下两面鱼肉，皮向下平放砧板上，用刀背轻捶鱼肉，致鱼刺粘在皮上，再用刀刮下鱼肉略斩成茸，加入绍酒、葱姜汁、精盐、蛋清和水淀粉调拌上劲，灌入用牛皮纸做的漏斗内。炒锅上火烧热，放熟猪油，烧至三成热（约66℃）时，将漏斗内的鱼茸从小孔中慢慢挤入油锅，至熟时捞出，改成4厘米长的段。将配料切成丝，放入原锅中煸炒，力口绍酒、精盐、葱姜汁、鸡汤和味精，倒入鱼丝，晃动炒锅，用水淀粉勾芡，淋熟猪油翻锅装盘即成。

特点:

鱼丝洁白，加以三丝调和，色彩悦目，软嫩润滑，味美可口，为初春佳肴。

所属菜系：江苏菜

白炒响螺

原料:

响螺肉（500克）、冬笋片（75克）、冬菇片（4片）、葱段（45克）、黄酒（75克）、盐（少许）、菱粉（少许）、清汤（少许）

制作方法:

一、将响螺壳敲开，取出肉，除去尾部，用少许盐搓一搓，去尽响螺肉的黏液，再用清水洗净，然后片成薄片，越薄越好，否则炒不嫩。二、开旺火热猪油（30克）、锅，将响

螺片放下去一拉，倒出，滤去油。三、在锅内另加少许猪油烧热，将葱段，冬笋片、冬菇片一起放入略炒，再加盐、酒、菱粉、清汤勾好芡，随即将拉过的响螺片倒入，一起迅速炒几下即好。

特点:

色白，鲜而清口，夏季最宜

所属菜系：闽菜

白炒响螺

原料:

响螺肉（500克）、冬笋片（75克）、冬菇片（4片）、葱段（45克）、黄酒（75克）、盐（少许）、菱粉（少许）、清汤（少许）

制作方法:

一、将响螺壳敲开，取出肉，除去尾部，用少许盐搓一搓，去尽响螺肉的黏液，再用清水洗净，然后片成薄片，越薄越好，否则炒不嫩。二、开旺火热猪油（30克）、锅，将响

螺片放下去一拉，倒出，滤去油。三、在锅内另加少许猪油烧热，将葱段，冬笋片、冬菇片一起放入略炒，再加盐、酒、菱粉、清汤勾好芡，随即将拉过的响螺片倒入，一起迅速炒几下即好。

特点:

色白，鲜而清口，夏季最宜。(福建菜)

所属菜系：闽菜

白炒香螺片

原料:

净香螺400克，香菇1朵，冬笋半根，葱两根，胡萝卜半条，蒜头2瓣，味精、精盐、白糖、湿淀粉、黄酒、香油、各少许，高汤30克，猪油500克，（实耗100克），时鲜菜蔬几根。

制作方法:

"香螺去壳洗净，肉用平刀法切成薄片，洗净待用。香菇切小三角形，冬笋、胡萝卜刻片花，葱切马蹄片，蒜头切米，放碗内加清汤、味精、香油、精盐、白糖、黄酒、湿淀粉、等调好卤汁待用。

锅入水烧热至九成时，把片好的香螺肉下锅快速氽至八成熟起锅，沥干水分。热锅下底油

特点:

色白，质脆。新鲜爽口。

所属菜系：其他

白烧四宝

原料:

鸡腰（200克）、鸭舌（15克）、鸭掌（15只）、熟鸡皮（15块）、菜心（10余棵）、鲜蘑菇（75克）、浓汤（1中碗）、鸡油（75克）、黄酒（75克）、菱粉（7.5克）、精盐（少许）

制作方法:

- 1.把鸡腰洗清，放入开水煮一下，取出撕去外皮，把鸭舌先用开水烫过，也撕去外皮，同鸭掌一道放入开水内煮熟，取出拆净软骨。
- 2.起热猪油锅，把鸡腰、鸭舌、鸭掌、熟鸡皮，菜心、蘑菇一道下锅，加浓汤、酒、盐烧。等汤将近收干，即调菱粉下锅勾薄芡，同时浇上鸡油起锅。

特点:

味道鲜美可口

所属菜系：淮阳菜

白烧鱼翅

原料:

水发整鱼翅（最好用吕宋黄翅）（500克）、光母鸡（1只）、鸡油9少许）、猪蹄膀（1只）、姜片、葱、盐、黄酒、菱粉、清汤（1200克）

制作方法:

一、将鱼翅整只放入清汤锅里，加葱、姜、酒煮三次，取出鱼翅，挤干水分，以拔除海腥味。二、将母鸡剖开，去内脏，洗净；将蹄膀也洗净理清，一起放入开水锅内川一下，以拔除血水。三、用砂锅，锅底放竹垫，竹垫上放鱼翅，鱼翅上覆鸡和蹄膀，再加清汤，然后用温火焖酥

特点:

所属菜系：闽菜

白烧鱼翅

原料:

水发整鱼翅（最好用吕宋黄翅）（500克）、光母鸡（1只）、鸡油9少许）、猪蹄膀（1只）、姜片、葱、盐、黄酒、菱粉、清汤（1200克）

制作方法:

一、将鱼翅整只放入清汤锅里，加葱、姜、酒煮三次，取出鱼翅，挤干水分，以拔除海腥味。二、将母鸡剖开，去内脏，洗净；将蹄膀也洗净理清，一起放入开水锅内川一下，以拔除血水。三、用砂锅，锅底放竹垫，竹垫上放鱼翅，鱼翅上覆鸡和蹄膀，再加清汤，然后用温火焖酥（约三小时），取去蹄膀、鸡不要，将鱼翅连同汤汁到入另一锅内将汤收浓。再用盐、湿菱粉调和，下锅勾薄芡，浇上少许鸡油即好。

特点:

所属菜系：闽菜

白焯响螺

原料:

响螺肉 4 0 0 克，熟火腿 3 0 克，鸡油 2 5 克，蜜柑 2 个，味精、精盐、胡椒粉、芝麻油各适量。

制作方法:

制法:

1、将螺肉切成厚片，鏤上横直花纹，冲洗干净，把火腿切片待用。

2、把鸡油、味精、精盐、胡椒粉、芝麻油盛于碗中，搅匀成调味料。

3、用旺火将水烧沸，把螺片放入，焯至刚熟捞起，和调味料拌匀后盛入盘，把火腿片放在餐盘两边，伴以蜜柑片。酱碟芥末酱各一碟。

特点:

肉滑爽脆，味鲜清香。

所属菜系: 闽菜

白焯响螺

原料:

响螺肉 4 0 0 克，熟火腿 3 0 克，鸡油 2 5 克，蜜柑 2 个，味精、精盐、胡椒粉、芝麻油各适量

制作方法:

1、将螺肉切成厚片，鏤上横直花纹，冲洗干净，把火腿切片待用。2、把鸡油、味精、精盐、胡椒粉、芝麻油盛于碗中，搅匀成调味料。3、用旺火将水烧沸，把螺片放入，焯至刚熟捞起，和调味料拌匀后盛入盘，把火腿片放在餐盘两边，伴以蜜柑片。酱碟芥末酱各一碟

特点:

肉滑爽脆，味鲜清香。

所属菜系：粤菜

白焯响螺片

原料:

净大螺肉，熟猪油，芝麻油，绍酒，葱条，姜片，虾酱，蚝油。

制作方法:

将大螺肉切成片状，旺火烧热炒锅下熟猪油，姜葱，烹绍酒，上汤煮沸，去掉姜葱，将螺片放入沸汤中烹至九成熟，用漏尔勺取出，去掉汤，将锅放回炉上，下熟猪油，续将螺片放入锅中，烹绍酒，加芝麻油，迅速翻匀装盘。食以蚝油，熟虾酱各一小碟为佐料。

特点:

肉质鲜美而爽。

所属菜系：粤菜

白煮肉

原料:

原料：猪五花肉（或通脊肉）。调料：酱油、蒜泥、腌韭菜花、酱豆腐汁、辣椒油。

制作方法:

去骨的猪五花肉（或通脊肉）横割成三、四条，每条宽约13厘米，再切成20厘米长的块，刮洗净，肉皮朝上放入锅内，倒入清水（以淹没肉并高出10厘米为度），盖上锅盖，用旺火烧开，再改用微火煮（要保持微沸状态，中途不得添水）煮2小时左右

特点:

汁浓味厚，入口滚烫

所属菜系：浙江菜

白煮肉

原料:

去骨猪五花肉、酱油、蒜泥、腌韭菜花、酱豆腐汁、辣椒油。

制作方法:

将去骨猪肉横切成三、四条，再切成长块，刮洗干净，皮朝上放入锅肉，倒入清水，盖上锅盖，在旺火上烧开，再转微火煮 2 小时，用筷子一穿即入，捞出晾凉，撕去肉皮，切成薄片，整齐地排在盘内；把酱油、蒜泥、韭菜花、酱豆腐汁和辣椒油等，一起放在小碗内，随同肉片一起上桌。

特点:

肉质香烂、肥而不腻、味道醇厚、最宜卷着荷叶饼或烧饼食用。

所属菜系：京菜

白煮鲫鱼

原料:

鲫鱼二条（一斤左右）；黄酒三钱；醋七钱；白萝卜二两；味精二分；葱二钱；胡椒粉少许；姜五钱；熟猪油（或豆油）一两；精盐一钱

制作方法:

- 1.将鲜活鲫鱼除鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净沥干，在鱼身两侧划几道斜刀花。姜三钱切末，二钱切片。萝卜洗净，削去皮，切成丝。
- 2.锅放炉火上，放入熟猪油烧热，下鱼稍煎一下，加入冷水（二斤）、葱（打结）、姜片、黄酒，用大火烧开，盖上锅盖，改用小火烧煮十分钟左右，放入萝卜丝，继续烧至鱼熟，汤呈奶白色时，加精盐、味精，拣去葱结、姜片，盛入碗内，撒上胡椒粉即成。

特点:

此菜汤白似奶，鱼肉鲜嫩，萝卜软烂，醇香味浓。配以姜末、醋食之，味更佳。

所属菜系：其他

白玉桃花

原料:

鲜虾肉1100克，鸡蛋清150克，青菜80克，淀粉50克，绍酒20克，黄鸡油50克，糖50克，猪大油150克，番茄酱50克，精盐、葱、姜适量。

制作方法:

"将虾肉分别改刀成虾球和虾花，下四成热油中滑透。勺放少许底油，放入调料，加汤后放入虾花，勾芡加明油出勺，装盘中间，用另一炒勺加入番茄酱、调料后，将虾球下勺加明油出勺，

码入在虾花中周围，中间码放青菜叶。

特点:

色泽金红，洁白，形同桃花盛开，味道咸、鲜、甜、质感滑润酥软。

所属菜系：其他

白玉翡翠

原料:

鸡胸肉，豆芽半斤，油菜若干棵。

制作方法:

"特点：此菜色泽翠绿，口味清淡

原料：鸡胸肉，豆芽半斤，油菜若干棵。

调料：（1）盐、酒、淀粉。

（2）盐、味精。

制法：①鸡肉切丝，放入（1）料腌20分钟。

②豆芽去头尾，油菜对切备用。

③油炒肉丝，倒入豆芽及（2）料翻炒后盛出。

④将油菜放入开水中烫一下，捞出撒少许盐和油，放在豆芽外圈即可

特点:

此菜色泽翠绿，口味清淡

所属菜系：粤菜

白玉藏珠

原料:

鸡蛋12个，银耳25克，白莲子25克，白糖200克。

制作方法:

把鸡蛋放入锅内，加入冷水，用旺火煮熟，然后用漏勺捞出放置盆内，用冷水将其冷却后，把蛋壳剥去。将银耳洗净，用冷水浸泡2~3小时，取出用开水煮2分钟，然后放置盘内同蛋一起摆置好。把白糖倒入碗内，用开水少许将其溶解，淋于鸡蛋、银耳之上。装盘完毕后用熟白莲子配成各种花样即成。

特点:

此菜色泽洁净，艳丽、清甜可口。

所属菜系：粤菜

白瓜咸蛋汤

原料:

咸鸭蛋3个、白瓜500克、紫菜15克、绿豆粉丝60克

制作方法:

"白瓜咸蛋汤

白瓜咸蛋汤能清暑利水，清肺化痰。大热天时多见暑湿症，其症多见身热口渴，咳嗽痰稠，头重倦怠，小便短赤。

其症状多因夏日感受暑湿所致，其病机为暑湿蕴结肺卫，因此宜清暑利水、清肺化痰。汤中的白瓜为葫芦拌攀援或葡萄状草本越瓜的果实，学名为越瓜，广东俗称为白瓜。其含甘露糖、葡萄糖，多种氨基酸，维生素b1、c，葫芦素a、b、c、d等。它性寒味甘，功能清热、化痰，含有蛋白质、多种氨基酸，卵磷脂，蛋黄素，铁、钙、维生素a、b、b6、d、e，烟酸等。在此与白瓜相伍则专于清肺化痰而止咳。绿豆粉丝为绿豆加工而成，性凉味甘，功能清热消暑、利小便，亦有助于白瓜的消暑祛湿。

主要原料：咸鸭蛋3个、白瓜500克、紫菜15克、绿豆粉丝60克。

制法：白瓜洗净、去瓢、子，切片，放入锅内，加清水适量，武火煮沸15分钟，放入咸鸭蛋、粉丝稍煮片刻，随即放入紫菜煮沸，调味即成。如无咸鸭蛋则可用咸鸡蛋代之。

来源:潮汕美食

日期:2001.7.30

特点:

所属菜系：其它菜系

白糖拌藕片

原料:

鲜嫩藕四两 白糖一两 青红丝各一分

制作方法:

"将藕洗净，削去皮，用斜刀切成梳背形片（如藕粗时也可一剖两瓣，再切成半月片），放入开水锅里焯熟捞出，注意时间不可过长，再放入冷水盆

中泡凉，捞出装入盘里，撒上白糖、青红丝即好。

特点:

味甜脆嫩，夏令佳吃。

所属菜系：其他

白羊肾羹

原料:

肉苁蓉50克 苁苁10克 青果10克 陈皮5克 胡椒10克 白羊肾2对 羊脂200克 食盐 葱 酱油 酵母面 姜各适量

制作方法:

1. 将白羊肾、羊脂洗净；将肉苁蓉、陈皮、苁苁、草果、胡椒装入纱布袋内，扎住口后，与白羊肾、羊脂一同放入铝锅内，加水适。
2. 将铝锅置灶上，用武火烧沸，文火炖熬，待羊肾熟透时，放入葱、姜、酵母面、酱油，如常法制羹。【用法】吃羊肾，喝羹。

特点:

壮肾，暖脾胃。适用于肾虚阳道衰败(阳痿)、腰膝无力、脾虚食少、胃寒腹痛等症。

所属菜系：浙江菜

白肉片

原料:

"猪肉(最好是五花肉)1公斤,腌韭菜花10克,大蒜泥10克,腐乳汁15克,辣椒油30克,酱油50克。

制作方法:

(1) 把肉横切成10厘米宽、20厘米长的条块,刮皮洗净,皮向上放入锅里,倒入腌没肉块10厘米深的清水,盖盖后旺火烧开,再用文火煮。(2) 煮熟后,先捞出浮油,再捞肉晾凉,去皮后切成10厘米长的薄片,码入盘内。(3) 把大蒜泥、腌韭菜花、腐乳汁、辣椒油和酱油等调料一并放入小碗内拌匀,随同肉片上桌。

特点:

根据个人喜爱,凉热吃均可,一般用肉片蘸调料吃,肥而不腻,瘦而不柴,香烂可口,如能就荷叶饼、煎饼、烧饼

所属菜系: 京菜

白肉血肠

原料:

"鲜带皮猪五花肉一方,猪大肠500克,鲜猪血1000克

制作方法:

"(1)带皮猪五花肉皮朝下用明火把皮烧焦,在温水中泡半个小时取,刮净焦皮,下开水锅中煮开后,用小火煮透,趁热抽去肋骨,晾凉后切薄片装盘。(2)猪肥肠治净,皮朝内翻出,一头扎紧。(3)鲜猪血澄清,上部血清加1/4清水、盐、味精及用砂仁、桂皮、企边桂、紫蔻、丁香合制的调料面搅匀,倒入猪肠中,扎紧封口,下开水锅用小火煮至浮出,捞出晾凉切片,下水锅中焯透捞入汤碗只,加葱花、姜丝、味精等调料及肉汤,随白肉一同上桌即可。

特点:

所属菜系: 东北菜

白肚

原料:

"猪肚子1只（约1千克），香菜5克,姜葱10克，料酒50克，酱油25克，麻油5克，明矾5克，米醋10克。

制作方法:

(1)将肚子翻过来，用水洗净内壁污渍，剪去肥油，然后仍翻过去，用明矾擦透，洗净粘液，下开水锅氽一下捞起，刮去白衣，再用明矾、米醋擦透洗净，放入开水锅中，加入料酒、姜葱烧至肚子八成酥时捞起，将肚子顺长一剖两，平放在盆内，肚子上面压上重物（使肚子平整），待其自然冷却。(2)将冷却后的肚子修成6.6厘米宽的长方块（共3块），随即内壁向上，切成6.6厘米长、1厘米宽的条块，排齐作为刀面；将其余肚子切片，装入盆中，两旁放两个刀面并排齐，上面覆盖一个刀面，略带桥形，肚子面上放香菜。(3)酱油分装在两只小碟内，加入麻油，同白肚一起上席蘸吃。

特点:

嫩，滑，爽口

所属菜系：浙江菜

白脆鸭子

原料:

肥光鸭（1只，500克）、猪肥膘（1块，500克）、面包细末（200克）、鸡蛋（2只）、味精（4克）、花椒粉（少许）、精盐（0.5克）、干菱粉（60克）、葱姜汁（少许）、黄酒（少许）

制作方法:

一、先将鸭子分为脯子肉、腿肉、皮三部分切下。二、将腿肉和鸭皮上笼蒸熟，取出，将鸭皮切成12个桃子形的小块。将腿肉切成细丁，同鸭脯肉一道捶松斩成茸，再加葱姜汁、鸡蛋（打匀）、味精、花椒粉、精盐、黄酒、菱粉调匀。三、将猪肥膘下清汤锅煮熟，除去零碎肉，也切成12个同鸭皮大小相仿的桃子形小块。四、分3层合起来，底层是肥膘，中层是鸭脯茸，面皮是鸭皮。五、在面皮上撒面包末，然后投入七成热猪油锅炸熟，再用大火炸脆，起锅装在盘的中央，另用面粉做好“鸡丝卷”蒸熟，镶在四周即好。

特点:

所属菜系: 其他

白芨冰糖燕窝

原料:

白芨片30克，猪肺1具，姜、葱、黄酒、盐、白糖、味精适量。

制作方法:

"【制作方法】

1、将燕窝毛镊去，漂洗净水发透，装入搪瓷碗内。白芨洗净，切成薄片。冰糖敲碎，待用。

2、白芨放入盛燕窝的瓷碗内，用旺火隔水炖熟。去白芨留燕窝、药汁。

3、冰糖放入锅内，加清水适量，用文火熬化，再用纱布滤清，然后，将糖汁浇入燕窝、药汁内即成。

【本品特点】

功用为补肺养阴，止咳止血。用于肺结核咳血、老年慢性支气管炎、肺气肿、哮喘等症。

特点:

味甜、软、滑、糯。

所属菜系: 其它菜系

白芨炖燕窝

原料:

白芨6至9克，燕窝6至9克，清水适量

制作方法:

白芨炖燕窝，是滋养性补品，有补肺养阴，止嗽止血的功效。民间常用以治疗肺结核咯血，老人慢性支气管炎，肺气肿，哮喘等疾患。

【食物疗效】

白芨，是兰科植物白芨的块茎。性味苦甘、凉，入肺经。含淀粉、葡萄糖、挥发油、粘液质、甘露聚糖等。功能补肺止血，常用于治疗肺部疾患咳血。金代名医李杲说它能“止肺血”。《滇南本草》记载它“治癆伤肺气，补肺虚，止咳嗽，清肺癆咳血，收敛肺气”。现代药理研究证明，白芨有止血和对肺结核杆菌有弱抑制作用。

燕窝，是雨燕科动物金丝燕和多种同属燕类用唾液或唾液与绒毛等混合凝结所筑成的巢窝。性味甘、平。入肺、胃、肾经。含蛋白质、糖类、多种氨基酸以及钙、磷、钾、硫等。功能养阴润燥，益气补中。常用于治疗虚损癆瘵，咳嗽痰喘，咯血吐血等症。

【分量和用法】

每次可用白芨6至9克，燕窝6至9克，放瓦盅内加清水适量，隔水炖至极烂，过滤去渣，加冰糖适量调味，再炖片刻。每日服1至2次。

美食导报

特点:

所属菜系: 其它菜系

白芷炖鱼头

原料:

川芎、白芷各15克，鳙鱼头1个（约200克），生姜、葱、食盐、绍酒、味精适量。

制作方法:

"【制作方法】

1、将川芎、白芷洗净，切片。鳙鱼头去鳃，洗净。

2、将药物、鱼头放入铝锅内，加生姜、葱、食盐、绍酒、水适量。

3、铝锅置武火上烧沸，再用文火炖熟烂，食用时，加味精少许。即成。

特点:

此菜具有镇静止痛、活血行气、祛风湿补功效，可防治头风、四肢拘挛痹痛、月经不调、经闭、经痛、感冒头痛等症。

所属菜系：其它菜系

白茯苓粥

原料:

白茯苓粉15克、粳米100克、味精、食盐胡椒粉各适量【来源】
《直指方》

制作方法:

将粳米淘洗干净，加茯苓粉，放铝锅内加水适量，置火上，先用武火烧开，后移文火上，煎熬至米烂，再放入味精、食盐、胡椒粉即成。【用法】当饭吃，吃饱，常服有效。

特点:

健脾利湿。适用于老年性浮肿、肥胖症、小便不利、腹泻等症。

所属菜系: 其他

《百类蔬菜营养食谱》之白菜、菜干、椰菜及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

"白菜

白菜即浙江一带人称的青菜。食后能通利肠胃，利大小便，清热，兼可防止皮肤玻

经常觉得缺乏津液，唇干舌燥，或者牙龈肿胀，常流牙血时宜多吃。

菜干

菜干是用新鲜的白菜晒干而成，菜干的好处既可贮存作长年食用，经太阳晒后，更吸收了日光的紫外线。

含丰富维生素a、b、c和纤维素，能消除内火，清热益肠。菜干更可防止坏血病和皮肤玻

椰菜

椰菜又叫做包菜，因它的形态菜叶紧紧的包裹着，与西生菜一般同像球形，但叶瓣较肥厚。

广东人认为椰菜湿热，不大喜欢吃，但欧美人士却是“无椰叶不欢”，在他们的餐食或汤中，椰菜可以说是配菜中的主角。

椰菜原产于欧洲，价钱大众化，是家庭（送）菜的抵食材料。

椰菜含有维生素a、b1、b2、c和e、k、u等的叶酸。可治疗胃、十二指肠溃疡、便秘、皮肤化脓，可防止牙周玻

白菜咸鱼柳

材料：小白菜500克，实肉咸鱼150克，姜米1/2汤匙。

调味献料：糖1/2茶匙，生粉、清水各适量

做法：

1.小白菜洗净，晾水，备用。实肉咸鱼洗净吸干水，起肉切成片条状。

2.烧红锅，下油，爆香姜米，下咸鱼略爆香，盛起。再烧红锅，下油，炒小白菜至8成熟，咸鱼回锅，倾下调味献汁，兜匀便可上碟。

椰菜肉松

材料：椰菜400克，瘦肉（剁碎）250克，蒜茸1茶匙。

瘦肉调味料：生抽1茶匙，糖1/2茶匙，生粉适量

做法：

1.椰菜切成3厘米段状，洗净晾水备用。免治瘦肉加入瘦肉调味料略腌。

2.烧红锅，下油，加入椰菜炒匀，加少许水，将椰菜煮至8成熟，盛起。再烧红镬，下油爆香蒜茸，下瘦肉茸兜香至熟，再将椰菜回锅，下盐调味，便可上碟。

椰菜鸳鸯虾

材料：椰菜320克，生抽1茶匙，鲜虾320克，盐1/4茶匙，虾子1汤匙，糖1/2茶匙，蒜茸1茶匙，水1/4杯

做法：

1.椰菜洗净切粗条，鲜虾去壳、去肠，洗净吸干水份，用少许盐、胡椒粉、麻油搅匀，放入雪柜腌15分钟。

2.白锅将虾子炒香，盛起待用。

3.用温油将鲜虾走油。

4.下油两汤匙爆香蒜茸，椰菜加入调味料至椰菜软身，鲜虾回锅炒匀，1茶匙生粉水埋献，炒匀上碟，洒上虾子即成。

椰菜花炆鸭

材料：椰菜花640克，蒜茸少许，鸭半只，葱（切段）1棵，姜2片，红萝卜花数片

做法：

1.椰菜花切成花朵状，用盐、油、水，飞过冷河盛起。

2.鸭切厚件，下油2汤匙，将鸭两面煎至微黄色。

3.下油1汤匙爆姜片、蒜茸，鸭回锅，加水1杯，炆片刻，加入红萝卜花，少许生粉水埋献，加入葱段，即可上碟。

编辑：阿二

特点:

所属菜系: 其它菜系

白菜仔菜汤

原料:

白菜仔300克，淡菜100克，瘦猪肉100克，生姜1片，幼盐少许。

制作方法:

1、淡菜用清水浸软，洗干净，备用。2、白菜仔用清水洗干净，备用。3、瘦猪肉和生姜分别用清水洗干净，生姜刮去姜皮，切一片，备用。4、瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后加入以上全部材料，改用中火继续煲到白菜、淡菜熟，加入少许幼盐调味即可。

特点:

所属菜系：其他

白菜干百叶汤

原料:

牛百叶 500 克, 鲜白菜 1000 克, 生姜 6 片, 麻油适量。

制作方法:

做法

(1) 牛百叶浸透, 洗净, 切片, 生姜、鲜白菜洗净。

(2) 牛百叶下油锅用姜爆过, 加清水适量, 武火煮沸后, 加入白菜, 文火煲 1—2 小时, 调味供用。

说明

本汤所治之夏月感冒乃属夏感受暑邪而发病的热性玻治宜清热解暑、和中生津。白菜为十字花科草本植物白菜及其变种的幼株, 含有维生素 (B1、B2、C)、胡萝卜素、钙、磷、铁、蛋白质、粗纤维等, 性味甘微寒, 功能清热生津、除烦利水, 是清凉而兼补益之品。生姜既能发汗解表, 又可化痰止咳, 性味虽属辛温, 但用量不多, 因此, 配伍微寒之白菜。仍不失为辛甘而凉之品。牛百叶是牛胃的一部分, 性味甘平, 功能补益脾胃, 本品虽属肉类, 但爽嫩而不油腻, 实为感冒患者补益佳品, 合而为汤, 再以麻油调味, 汤成则味道清香, 尤宜感冒食欲欠佳的病者。

特点:

消暑清热, 解表和中。夏月感冒, 症见身热口渴, 咳嗽, 周身不适, 汗出, 头目不清, 舌红苔薄白, 脉浮数, 或预防暑玻亦可有用于热射并夏季微热、麻疹等属于夏季感受暑邪见有上症者。

所属菜系: 其它菜系

白菜扣虾

原料:

用料: 白菜750克, 干大虾150克, 大冬菇1个。调料: 精盐3茶匙, 生抽、料酒各0.5汤匙, 味精、香油、胡椒粉各1茶匙, 姜块1块, 葱条10克, 淀粉3茶匙, 猪油1汤匙。

制作方法:

1.大虾用湿水泡透, 用刀片成两半, 去掉沙线洗净。大白菜洗净切长条, 用开水氽一下, 沥干水分。2.锅放油烧三成热, 将姜、葱下锅爆香, 放大虾、料酒、生抽、汤、精盐和味精炒一下。3.冬菇泡洗洁净, 去蒂, 放在碗底, 虾整齐摆放在碗边, 白菜放在碗中, 锅内汁浇在碗内, 上笼蒸15分钟, 下屉滗出原汤扣在盘中。4.原汤放在锅内烧开, 勾淀粉薄芡, 撒胡椒粉, 香油浇在菜上。

特点:

此菜清素不腻, 主辅相映。

所属菜系: 其他

白菜扣虾

原料:

用料: 白菜750克, 干大虾150克, 大冬菇1个。调料: 精盐3茶匙, 生抽、料酒各0.5汤匙, 味精、香油、胡椒粉各1茶匙, 姜块1块, 葱条10克, 淀粉3茶匙, 猪油1汤匙

制作方法:

1.大虾用湿水泡透, 用刀片成两半, 去掉沙线洗净。大白菜洗净切长条, 用开水氽一下, 沥干水分。2.锅放油烧三成热, 将姜、葱下锅爆香, 放大虾、料酒、生抽、汤、精盐和味精炒一下。3.冬菇泡洗洁净, 去蒂, 放在碗底, 虾整齐摆放在碗边, 白菜放在碗中, 锅内汁浇在碗内, 上笼蒸15分钟, 下屉滗出原汤扣在盘中。4.原汤放在锅内烧开, 勾淀粉薄芡, 撒胡椒粉, 香油浇在菜上。

特点:

此菜清素不腻, 主辅相映

所属菜系: 其他

白菜扣虾

原料:

用料: 白菜750克, 干大虾150克, 大冬菇1个。调料: 精盐3茶匙, 生抽、料酒各0.5汤匙, 味精、香油、胡椒粉各1茶匙, 姜块1块, 葱条10克, 淀粉3茶匙, 猪油1汤匙。

制作方法:

(1)大虾用湿水泡透, 用刀片成两半, 去掉沙线洗净。大白菜洗净切长条, 用开水氽一下, 沥干水分。(2)锅放油烧三成热, 将姜、葱下锅爆香, 放大虾、料酒、生抽、汤、精盐和味精炒一下。(3)冬菇泡洗洁净, 去蒂, 放在碗底, 虾整齐摆放在碗边, 白菜放在碗中, 锅内汁浇在碗内, 上笼蒸15分钟, 下屉滗出原汤扣在盘中。(4)原汤放在锅内烧开, 勾淀粉薄芡, 撒胡椒粉, 香油浇在菜上。

特点:

此菜清素不腻, 主辅相映。

所属菜系: 浙江菜

白菜木须

原料:

净白菜帮175克，水发木耳25克，猪肉丝50克，鸡蛋1个，净菠菜25克。猪油50克酱油6克，精盐5克，料酒2克，味精2克，水淀粉7克，高汤50克，葱、姜末少许。

制作方法:

1.将白菜帮去掉边叶，坡刀片成大片，再顺切成4厘米长的丝，用少许油煸炒一下，出锅控净水分。菠菜切成3厘米长的段。鸡蛋打入碗内，用少许油炒熟。2.将猪油放入锅内，下入肉丝煸炒断生，加入葱、姜末、酱油、料酒再炒拌一下，投入炒熟的鸡蛋、木耳、菠菜、白菜丝，加入高汤、味精、精盐，开锅后勾芡即成。

特点:

家常菜肴，营养丰富，色泽美观。

所属菜系：浙江菜

白菜炒肉丝

原料:

猪肉三两；大白菜心四两；葱丝五钱；面酱五钱；酱油五钱；猪肉六钱；香油一钱

制作方法:

先将猪肉洗净片成片，再直刀切成二分粗的丝；白菜心也切成丝或条。将炒锅置于旺火上，化入猪油，煸炒肉丝，接着将葱丝、面酱、酱油、大白菜炒入，翻炒几下，待白菜熟时，淋入香油出锅上盘。

特点:

肉香菜绵，宜佐饭食。

所属菜系：其他

白菜粉丝炖豆腐

原料:

白菜500克，粉丝100克，豆腐400克，葱、姜、油、盐各少许。

制作方法:

制法：将豆腐切成条，白菜切成片，粉条泡发后切段，锅内放底油，下葱、姜末炆锅加汤，放入豆腐，加料酒、盐、味精，再放入白菜、粉条，炖至白菜、粉条熟软，出锅时淋明油即成。

功效：补益脾胃，延年益寿。

用法：食豆腐，饮汤。

应用：适用于一般人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益脾胃，延年益寿

所属菜系：其它菜系

白菜肉卷

原料:

白菜叶75克，肉馅50克，鸡蛋半个，花生油适量，香油面粉、精盐、味精各适量，葱、姜末各少许

制作方法:

此菜营养丰富，富含胡萝卜素、维生素b1、维生素b2、尼克酸、维生素c、粗纤维、蛋白质、脂肪、糖类及钙、磷、铁等。白菜与猪肉、鸡蛋相配制，营养价值更高。幼儿食用，对生长发育大有裨益，能使幼儿健康成长。

制作:

1、将白菜叶用沸水烫软；肉馅放入碗内，加入精盐、味精、葱姜末、香油，搅匀待用。

2、将烫过的白菜叶，切成长10厘米、宽7厘米后，在菜板上铺平，抹上肉馅，卷成直径3厘米的卷。

3、锅置火上，放入花生油烧至七八成热，将白菜卷依次蘸上面粉、鸡蛋，入油煎至微金黄色捞出。

4、原锅内留底油少许，投入葱姜丝炆锅，烹入高汤，放入煎好的白菜卷，加入精盐、味精，待汤汁将干时淋入香油即成。

特点:

味道鲜美，形态美观，易于消化

所属菜系：其它菜系

白菜肉卷

原料:

黄芽白菜叶十二片；猪肉六两；精盐三分；酱油七钱；白糖五分；葱末一钱；姜末一钱；芝麻油二钱

制作方法:

"1.选三成肥七成瘦的猪肉洗净，剁成肉泥，放大碗内，加入酱油、白糖搅匀，再缓缓加入清水三两，边加边搅，最后放精盐、葱末、姜末和芝麻油，搅匀成肉馅待用。

2.菜叶洗净，用刀修成长短一致，下开水锅烫至刚软时，捞出沥水，然后平铺在案板上，净肉馅分成十二份分放在菜叶

特点:

此菜制作较易，菜叶微脆，肉馅嫩，味咸甜适中，鲜美可口。

所属菜系：其他

白菜薄荷

原料:

圆白菜300克，薄荷叶30片，葱头85克，橙子3个，芹菜末5克，杏仁10克，山楂糕60克。生菜油100克，白醋10克，白砂糖75克，发粉糊50克，肉豆蔻粉3克，盐适量。

制作方法:

1.把圆白菜洗净，切细丝，放入水中泡5分钟，取出，控水；再把葱头横切成片，越薄越好，撒上盐揉搓一下，用冷水泡2分钟，取出，控水；然后，把橙子去皮，横切成2毫米厚的薄片；芹菜洗净，摘好，切碎末；杏仁去皮，切碎。2.将白砂糖、白醋、肉豆蔻粉(中药房有售)、盐拌匀，与圆白菜丝、葱头片、橙子片放在一起拌匀后，放在盘一边。3.把山楂糕改切成薄荷叶大小，每片5毫米厚，共15片，用两片薄荷叶(中药房有售)夹住1片山楂片，然后，沾上发粉糊，下七成热的油锅中，炸至呈金黄色，捞出，沥油，在炸好的薄荷叶坯一面上，用筷子扎上两个眼，但不能扎透，有眼一面朝上，撒上砂糖，(扎眼目的是能挂住糖)放在盘的另一边。4.盘中间放熟芹菜末，即成。注：发粉糊50克发酵粉用400毫升温水调开，加适量面粉拌匀而成。

特点:

白黄双色，酸甜双味，中法合璧。

所属菜系：法国名菜

白蒿猪鼻汤

原料:

白芷15克 蒿本15克 猪鼻1个 生姜2片 葱2根

制作方法:

"[制法]: 1.白芷、蒿本、生姜和葱分别用清水洗净, 生姜刮去皮、切厚片, 葱切段。

2.猪鼻刮洗干净、切块, 连用生姜、葱白放入开水锅内煮5分钟, 捞起过冷河; 与白芷、蒿本一齐放入砂煲内, 加清水适量, 武火煮沸后, 改用文火煲2小时, 调味供用。

[功能]: 祛风散寒、通敷止痛

[适用范围]: 用于鼻窦炎、慢性鼻炎、鼻塞头痛、眉棱骨痛、打气嗝等症。常用本汤有通鼻、预防感冒风寒鼻炎等作用。

特点:

祛风散寒、通敷止痛

所属菜系: 其它菜系

白蜜黄螺

原料:

主辅料: 鲜活黄螺1000克。调配料: 蒜米、生油、白糖适量, 味精、香油少许。

制作方法:

1.黄螺洗净, 在80℃热水锅中氽一下, 取出用竹签挑出螺肉, 洗净污渍(特别螺头部泥渍)。2.清水烧沸, 将洗净的螺肉下锅氽一下放碗中, 加蒜米及各种调料拌匀, 装盘即成。

特点:

螺肉脆嫩, 原汁原味, 鲜美可口。

所属菜系: 闽菜

白酒法国田螺

原料:

田螺6~8个. 千层面皮2张. 白葡萄酒20cc. 黄奶油15公克. 大蒜碎少许. 奶油40公克. 鲜奶油10cc

制作方法:

1.锅内加热先将田螺肉炒香备用、备一锅热水烫熟面皮，排进盘内、另置一锅融解奶油，放大蒜碎炒香。2.再加田螺肉，白葡萄酒，使酒精蒸发、加奶油及鲜奶油、置放于盘内，部分塞于面皮内、周围淋上剩余之白酒汁即可。

特点:

奶香、蒜香、酒香、杂陈了浓烈的异国风情

所属菜系：法国名菜

白酥鸡

原料:

当年仔母鸡鸡脯肉300克。 大白虾150克、熟火腿片25克、冬笋尖片25克、香菇片15克、猪肥膘50克、虾子5克, 绿叶菜25克。淀粉25克、绍酒30克、精盐7.5克、葱25克、姜15克、白酱油25克、猪油35克、鸡油15克。

制作方法:

"将鸡洗净, 取鸡腿、脯肉四块, 剔尽胸腿骨, 用刀排剁拍松, 加入绍酒、精盐、葱、姜汁腌渍。将虾仁、猪肥膘分别斩成茸。加入虾子等调料搅匀成虾馅。将鸡肉上拍一层干淀粉,抹上虾馅, 用刀轻轻细排, 将表面抹平, 放入盘中连同肫肝一道上笼蒸熟, 取出酥鸡, 滗去卤汁, 肫肝切片。净酥鸡切成长片, 与肫肝及其它配料一道扣入碗内, 倒入蒸鸡卤汁。上笼蒸30分钟。净绿叶菜炒熟辅入凹盆中, 取出蒸好的酥鸡翻扣入盆中, 原汁滗出。锅置火上放熟猪油, 投入葱姜炸香捞出, 倒入卤汁, 放入白酱油, 虾子烧沸着芡, 淋熟鸡油, 浇在酥鸡上即成。

特点:

以绿叶菜衬底, 白绿相映, 酥鸡细嫩, 味鲜而美, 清淡爽口, 深受食者喜爱。

所属菜系: 江苏菜

白雪鸡

原料:

鸡脯肉175克，鸡蛋清175克，鸭肥膘肉50克，火腿末15克，油菜叶末10克，熟鸡蛋黄糕75克，水发冬菇1个，料酒10克，精盐1.5克，味精1.5克，白鸡油20克，细干淀粉15克，水淀粉10克，白芝麻25克（焙好），葱姜水15克。

制作方法:

1、将鸡脯肉、鸭肥膘肉剔净筋膜，洗净，分别置于干净的丰墩上斩成细茸，用刀分别把鸡茸、鸭茸一层层刮下来，靠砧墩面上带筋的不要，放入瓷盆中，加入少许葱姜水，用竹筷搅匀，然后，加入50克鸡蛋清、1克精盐、料酒和味精，用竹筷3根，向同一方向搅拌，如感觉太稠，仍可稍加些葱姜水，搅拌上劲。2、将熟鸡蛋黄糕切成小梅花瓣25瓣；水发冬菇洗净，去蒂，用刀片去内层的肉，用剪刀剪成梅花的枝干。3、再将鸡蛋清125克放入汤盆里，用竹筷3根不停的使劲向一个方向搅打，直打至竹筷插入鸡蛋清中不倒即好。然后加入少许细干淀粉搅拌均匀。4、用小酱油碟子和30厘米平盘各1个，分别在平盘和碟中抹上10克白鸡油，然后，将拌好的鸡茸分别放在抹好鸡油的盘、碟中，摊平后，上面撒少许细干淀粉，随即将打好的鸡蛋清分别抹在盘、碟中的鸡茸上，抹光抹平后，再将火腿末、油菜叶末分别撒在30厘米平盘中的鸡蛋清上，一同入蒸锅上屉约5分钟，打开锅盖，将罐子中的取出，30厘米平盘中的继续蒸3分钟。5、取出后，切成梭子块装盘。同时，用净干布将碟内水分吸干，撒上少许细干淀粉，将切好的冬菇和蛋黄，放在碟子里的白雪鸡上，摆上5朵梅花，红色火腿末点缀花心，上蒸锅冒一下热气，取出，放在半夜好的白雪鸡顶端上。6、炒锅烧热加入鸡汤，0.5克精盐、0.5克味精，烧开后去浮沫，加入余下的白鸡油、白芝麻，用水淀粉勾薄芡，烧开后，出锅，浇在白雪鸡上，即可。

特点:

造型似梅，质地软嫩，清淡而鲜。

所属菜系：韩国

白髦浮渡

原料:

元鱼1000克，鸡块250克，香菇30克，火腿10克，菜心7.5克，胡萝卜75克，虾茸25克，盐15克，味精10克，绍酒10克，鲜汤1500克，葱、姜各10克，香菜15克，胡椒粉10克。

制作方法:

"元鱼宰杀后除去内脏，与鸡块分别用沸水氽烫除去血污。然后将鸡块下入汤盆内垫底，上面放上元鱼、葱姜、绍酒及其它调味品及鲜汤，上展蒸至酥烂后，取出，拣出姜块，将鸡块元鱼装入银制汤钵内，

元鱼腹部摆上用火腿。菜心、香菇切成的骨排片，中间放上一个写着“经”字的大香

特点:

汤呈乳白色，元鱼保持原形不散，口味鲜咸，酥烂。

所属菜系：其他

白鲞扣鸡

原料:

主料：熟鸡脯肉150克、鸡翅膀50克、白鲞100克。辅料：精盐3克、味精1克、绍酒25克、原鸡汁汤200克、花椒5粒、葱姜10克、熟鸡油10克。

制作方法:

将熟鸡脯肉切成均等的长方块12块。鸡翅膀切成6块。白鲞切成长2厘米、宽1厘米的块10块，剩余部分切成小方块。备中碗一只，用花椒和葱姜5克垫底，把鸡脯肉依次摆碗的中间，白鲞放在鸡肉两侧，然后将鸡翅肉与剩下的良鲞块放上，加入绍酒、原鸡汁汤，上笼屉蒸至白鲞肉熟透，出笼扣在汤盘中。拣去葱姜、花椒，放入味精、葱姜和烧沸的原鸡汁汤，淋上熟鸡油即成。

特点:

鲜美而咸香，肉质软滑，风味独特。

所属菜系：浙江菜

白鹅下蛋

原料:

鲜鹅、羊肉馅、江米饭、葱姜蒜末、蜂蜜。

制作方法:

"1. 鲜鹅1只去毛、开膛、洗净，入盐水浸30分钟。 2. 用羊肉馅、江米饭加葱姜蒜末打成丸子馅。 3. 把丸子放入鹅膛（裹上蛋清）。 4. 在鹅的外皮上刷一层蜂蜜和油。 5. 放入微波大火烤10分钟，转文火烤10分钟。 6. 取出置椭圆形或方形盘中即可。吃时用筷子敲一下鹅屁,每敲一下就会掉下一个丸子。

特点:

所属菜系: 其他

百仁全鸭

原料:

肥鸭一只（约1500克）。慧该仁30克、湘莲50克、芡实30克、扁豆30克、糯米100克、金钩15克、熟火腿50克、蘑菇30克。菜油500克、料酒30克、盐5克、胡椒粉3克。

制作方法:

将湘莲去皮、心，偏豆煮熟去皮，糯米淘净用水漂5分钟。慧芭仁、芡实去杂质用温水浸泡七分钟，金钩用温水发透，蘑菇用温水泡10分钟洗净，切成1厘米大的方叮火腿去皮切成与蘑菇相同的叮将以上原料一起放入碗内，加料酒、盐、胡椒粉，拌匀上笼蒸30分钟出笼，即制成八宝馅。将鸭子宰杀后去毛、内脏和脚，在鸭颈上顺开一刀，长约7厘米，切断颈脊骨，剔出颈骨，然后将鸭尾朝下，立放于案板上，将鸭皮由上往下退，同时用刀剔去骨头（除两翅外），成一只无骨全鸭。将八宝馅装入鸭腹内，在鸭颈部打个结，以免漏馅。然后放入汤中烫3分钟捞出，用料酒、盐、胡椒粉等遍抹鸭身，将鸭腹朝下，放入大蒸碗中，上笼蒸1个半小时出笼，晾干水分。油锅烧热，待油至八成热（约200℃）时，放入鸭子炸至皮酥色黄时捞出，装盘即成。

特点:

色泽金黄，皮脆肉嫩，酥香可口，并具有补脾健胃、滋阴补肾之功效。

所属菜系：川菜

百合二仁蜜

原料:

鲜百合50克（或干品25克），柏子仁10克，酸枣仁25克，红枣10枚，蜂蜜2匙。

制作方法:

制法：将柏子仁、酸枣仁、百合共入沙锅中，水煎2次，去渣合汁一大碗，加入大枣和适量清水，小火烧30分钟，离火，加入蜂蜜搅匀即成。

功效：滋肝养心安神。

用法：每日1剂，连用5--7天为一疗程。

应用：适用于阴虚火旺引起的心悸，失眠者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋肝养心安神

所属菜系：其它菜系

百合冰糖银耳粥

原料:

百合、银耳、红枣、花生米、核桃、枸杞子、冰糖

制作方法:

百合功用：温肺止嗽、养阴清热、清心安神、利大小便。

银耳功用：强精补肾、润肺生津、止咳清热、养胃补气。

红枣功用：神中益气、滋补、润心肺、调五茶、缓阳血、生津液、悦颜色、通九窍、助十二经、和百药。

花生米功用：开胃健脾、润肺祛痰、清喉补气。

核桃功用：健脑益智、补气养血、润燥化痰、温肺润肠、散肿消毒。

枸杞子功用：坚筋耐劳，补益筋骨，能益人，去虚劳。

冰糖功用：和中助脾，缓肝气，润心肺，解心腹热胀，口干渴，解酒毒。

北京中医医院主任医师王嘉麟

制作药粥的方法，我是先把银耳、百合、大枣、花生米头一天就把它拿水给发起来，倒在这个碗里，给它倒满了，泡过来发起来。第二天发好了，发好了就是这个样子，倒在一个搪瓷锅里面，水漫过来这时候就该上火了。这时候加上玉米面，黑芝麻粉加上半勺，这时加燕麦调匀以后倒在锅里和在一起煮熟了，粥啊煮得了，煮得了以后，趁着热把冰糖搁里头，枸杞子、核桃仁放里头，这时候把它和匀了，和匀之后，把盖盖上，晾温和了，就可以吃了。

特点:

温肺止嗽、养阴清热、清心安神、利大小便、强精补肾、润肺生津、止咳清热、养胃补气、神中益气、滋补、润心肺、调五茶、缓阳血、生津液、悦颜色、通九窍、助十二经、和百药、开胃健脾、润肺祛痰、清喉补气、健脑益智、补气养血、润燥化痰、温肺润肠、散肿消毒、坚筋耐劳，补益筋骨，能益人，去虚劳、和中助脾，缓肝气，润心肺，解心腹热胀，口干渴，解酒毒

所属菜系： 其它菜系

百合参竹润肺汤

原料:

材料：芦笋150克，红枣6颗，新鲜百合1朵，沙参、玉竹各8克；
调味料：盐1小匙

制作方法:

做法:

1.红枣洗净，泡水15分钟，去核；沙参、玉竹均洗净；芦笋削去老皮，洗净，切段；新鲜百合剥开，洗净备用。

2.红枣、沙参、玉竹放入锅中，加入5杯水熬煮，待煮到剩下约3杯水时加入所有材料煮2--3分钟，最后加盐调味即可。

注意：此汤四季皆适合饮用，尤以秋季宜多喝，能增强肌肤对气候变化的适应能力且有预防感冒、风寒的作用。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此汤能增加人体对过敏原的抵抗力，增强肌肤的强度并提高对灰尘等污染物的抵抗力，预防因过敏而产生的皮肤疹。

所属菜系：其它菜系

百合枣龟汤

原料:

主料: 龟肉60克。配料: 百合30克, 红枣10枚。调料: 精盐适量。

制作方法:

①龟肉、百合各洗净均切块。大枣去核, 洗净。②锅上火放入清水1500克, 下入龟肉、百合、大枣, 旺火烧开, 撇净浮沫, 改用小火, 加入少许盐, 将龟肉煮熟即可。

特点:

功用: 滋阴养血, 益心肾, 补肺脏。适合于心肾阴虚所致的失眠、心烦、心悸等病症者食

所属菜系: 其他

百合柿饼鸽蛋汤

原料:

鸽蛋 1 2 只, 百合 8 0 克, 柿饼 2 个

制作方法:

做法

(1) 鸽蛋煮熟后去壳, 百合洗净, 稍浸, 柿饼洗净, 切小块。

(2) 把全部材料放入锅内, 加清水适量, 武火煮沸后, 文火煲至百合稔, 加适量冰糖、调成甜汤供用。

说明

本汤是家庭常用的益肺润燥、健脾养心的甜汤。汤中百合性味甘微寒, 有润肺止咳、清心安神的作用, 《日华子本草》认为它有“安心, 定胆, 益志, 养五脏”的功效, 《本草纲目拾遗》又说它能“清痰火, 补虚损。”本品含有秋水仙碱等多种生物碱、淀粉、蛋白质、脂肪等。柿饼性味甘涩、平、功能润肺止咳、涩肠清热, 《本草通玄》说它能“止胃热口干、润心肺、消痰”。本品含糖、鞣质、瓜氨酸、碘等。鸽蛋性味甘平, 有滋阴润燥、养心安神的作用, 含有丰富的蛋白质、多种维生素及人体所需氨基酸等, 是燥咳声嘶常用的食品。百合、柿饼、鸽蛋合而为汤, 再加润肺止咳的冰糖, 其润肺燥之效更佳, 共奏益肺气、润肺燥、清痰火而止咳喘之功, 又能健脾养心以安神。

特点:

润肺燥, 益肺气, 清痰火。肺燥, 症见咳嗽日久, 干咳痰稠, 声音嘶哑, 咽干口燥, 咳嗽气短, 睡眠不宁。亦可用于肺结核低热干咳、小儿百日咳、老人慢性支气管炎燥咳渴饮者。

所属菜系: 粤菜

百合栗子羹

原料:

鲜百合100克，鲜板栗肉100克，白糖150克，湿淀粉50克

制作方法:

"制法:

1、百合剥片后清洗干净，与板栗同放碗内，加水少许上笼蒸30分钟。

2、锅内放清水400克，烧开后放入蒸好的百合、板栗，加糖150克，待糖溶化后勾芡即可装碗。

特点：味甜爽口，有清肺，安神，醒脑之功效。

特点:

味甜爽口，有清肺，安神，醒脑之功效

所属菜系：其它菜系

百合汤

原料:

鲜野百合150克。

制作方法:

方法：加水200毫升，煮烂，放白糖适量，每日下午食用。

百合善入心肺，具有补中益气，养肺宁嗽，安心益智，养五脏之功。因夏时人们多汗，口渴多饮，心烦少寐，纳食减少，而百合汤具有养心、益肺、补中之效。

本品宜夏季食用。

特点:

所属菜系： 其它菜系

百合熘鱼片1

原料:

主料: 草鱼1750克。配料: 百合50克, 冬笋250克, 豆苗150克。
调料: 味精10克, 胡椒面0.5克, 料酒10克, 淀粉15克, 花生油150克, 鸡蛋1个, 精盐10克, 汤、葱、姜各少许。

制作方法:

"①将百合在温水中浸泡, 上笼蒸软。草鱼去内脏及鳞, 剔骨去皮, 取其净肉, 加工成3厘米宽、5厘米长的片, 用精盐、胡椒面、鸡蛋清、淀粉上浆。冬笋切柳叶片。豆苗掐尖洗净。

葱姜切末。将精盐、味精、料酒、胡椒面、淀粉、汤放入碗, 对成汁。②炒勺

特点:

润肺清热, 止咳化痰。

所属菜系: 其他

百合田鸡粥

原料:

田鸡500克，猪瘦肉100克，太子参60克，百合30克，普通大米（或粳米）150克，葱、青豆少许，盐、麻油少许。

制作方法:

制作方法:

1、田鸡去皮、内脏，斩件；猪瘦肉洗净，切片。太子参、百合、大米、葱、青豆等洗净。

2、将大米（或粳米）放入开水锅内，煮开后，放入太子参、百合、青豆等，以武火煮开后，再放入猪瘦肉、田鸡，以文火煮至粥成，放入葱粒，调味供用。

注意:

1、可加入罗汉果1个同煮，其清热化痰、止咳润肺之功效更佳。

2、田鸡可用牛蛙代替。

3、咳而咽痒者，可加生姜1-2片同煮。

特点:

清润肺燥，益肺生津，清心安神。

所属菜系: 其它菜系

百合粥

原料:

百合30克（干百合碾粉20克），糯米50克，冰糖适量。

制作方法:

制法：百合剥皮，去须，切碎，再与糯米同入沙锅内，煮至米烂粥稠，加冰糖即成。

功效：养阴润肺，宁心安神。

用法：每日早、晚食用。

应用：适用于肺阴不足之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

养阴润肺，宁心安神

所属菜系：其它菜系

百合粥

原料:

百合30克(干百合碾粉20克) 糯米50克冰糖适量

制作方法:

"[关键词]百合药膳

【来源】《本草纲目》

【原料】百合30克(干百合碾粉20克)糯米50克冰糖适量

【制作】百合剥皮去须切碎(或干百合粉)与糯米同入砂锅内，煮至米烂汤稠，加冰糖即成。

【用法】作早晚餐或作点心，温热食。20天为一疗程。

【功效】润肺止咳，宁心安神。适用于肺燥咳嗽，痰中带血，热病后期余热未清、神志恍惚、心神不定以及妇女更年期综合征等

特点:

润肺止咳，宁心安神

所属菜系: 其它菜系

百合粥

原料:

百合30克(干百合碾粉20克) 糯米50克冰糖适量【来源】《本草纲目》

制作方法:

"百合剥皮去须切碎(或干百合粉)与糯米同入砂锅内，煮至米烂汤稠，加冰糖即成。

用法】作早晚餐或作点心，温热食。20天为一疗程

特点:

润肺止咳宁心安神。适用肺燥咳嗽痰中带血，热病后期余热未清、神志恍惚、心神不定及妇女更年期综合征等

所属菜系：其他

百合红枣汤

原料:

材料: 百合300克, 红枣75克, 谷芽37.5克; 调味料: 冰糖1--2大匙

制作方法:

做法:

1.百合及红枣均洗净备用。

2.谷芽放入纱布袋中包好,放入锅中,加入红枣及适量的水浸泡约30分钟后以大火煮开,捞除纱布袋,再加入百合煮熟,最后加入冰糖煮匀即可。

注意: 睡眠不足或是情绪不稳定时多喝此汤,可以帮助睡眠并消除因睡眠不好而产生的脸部浮肿。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此汤具有生津润肺、补血安神和提高睡眠的作用,并能增强肝脏的解毒和排毒功能。

所属菜系: 其它菜系

百合红枣粥

原料:

江米30克 勤克俭, 百合9克, 红枣10枚, 白糖适量。

制作方法:

1、先将百合用开水泡一次, 以泅支一部分苦味。 2、江米淘净, 和百合、红枣用文火缓熬成粥, 加白糖适量即成。

特点:

这一种粥, 特别适合女性朋友。江米甘平, 能益气止汗百合甘苦微寒,

所属菜系: 其他

百合芡实汤

原料:

百合30克，芡实50克。

制作方法:

制法：百合、芡实加水煮熟。

功效：补肾固精，养心安神。

用法：加糖调味后服用，每次1小碗，每日1-2次。

应用：适用于肾虚引起的失眠多梦，遗精头昏者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾固精，养心安神

所属菜系：其它菜系

百合银耳汤

原料:

百合、太子参、银耳各20克，冰糖适量。

制作方法:

制法：将百合、太子参用清水洗净，银耳浸泡后去根部黑蒂，加水适量，共煮汤，水沸30分钟后，加入冰糖见溶化即成。

功效：益气养阴，润肺止咳。

用法：佐餐食用。

应用：适用于气阴两虚之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益气养阴，润肺止咳

所属菜系：其它菜系

百合银耳瘦肉汤

原料:

百合50克，银耳30克，猪瘦肉250克，各种调料适量。

制作方法:

制法：将百合洗净；银耳用清水泡发，洗净；猪瘦肉洗净，切块。把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮2小时，调味即可。

功效：润肺止咳。

用法：随量饮汤食肉。

应用：适用于中老年人；肺阴伤干咳者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

润肺止咳。

所属菜系：其它菜系

百合鱼圆

原料:

主料: 鲜草鱼1500克。配料: 百合100克, 豆苗100克。调料: 味精10克, 清汤1000克, 猪油10克, 鸡油50克, 精盐10克, 蛋清2个, 淀粉、葱、姜、蒜各少许。

制作方法:

": ①将百合置碗内, 加少许清水, 上笼蒸透。豆苗择洗净。草鱼取其净肉, 用刀砸成鱼茸, 置盆内, 用葱姜水调稀, 过细箩, 滤出筋皮及骨刺, 然后将滤出的鱼茸汁加精盐搅

拌上劲, 再加入鸡蛋清及猪油, 搅匀即可。②锅上火, 注入清水, 将鱼茸挤成直径2厘

特点:

补神益气, 温肺止咳。

所属菜系: 其他

百合鲫鱼汤

原料:

主料: 鲫鱼多尾, 约1000克。配料: 百合200克。调料: 精盐、胡椒粉、生油各适量。

制作方法:

"①鲫鱼去鳞、鳃、内脏, 洗净, 控干水分, 经油炸后, 加开水, 盐煮烂, 汤滤清。百合去掉杂质, 在清水中浸泡半小时。②将鱼、百合、鱼汤放入沙锅中, 旺火烧开, 撇净浮沫, 改用小火煮熟, 撒上胡椒粉, 调好味, 盛入汤碗即成。

特点:

滋补清降。适合于虚热、虚咳、虚肿或肺阴虚、肺燥、干咳、癆嗽、吐血以及热病后期的虚烦、惊悸、神志恍惚、

所属菜系: 其他

百合鸡蛋冰糖水

原料:

百合60克，鸡蛋2个，冰糖适量。

制作方法:

制法：将百合洗净，放入锅内，加1000毫升水，煎至600毫升。鸡蛋去蛋清，取蛋黄搅拌，倒入百合汤中拌匀用慢火煮沸，再加入冰糖适量调味即可。

功效：养阴润燥，清心安神。

用法：每天分2次饮完。

应用：适用于阴虚心烦，失眠健忘者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

养阴润燥，清心安神

所属菜系：其它菜系

百寿桃

原料:

发面225克，白糖25克，枣泥馅100克，香菜叶少许。

制作方法:

1.将发面对好碱，加入白糖揉匀，饧10分钟后揪成15个面剂，用手揉成扁圆形，再擀成圆皮。 2.将枣泥馅分成15份，分别包入圆皮中，用手揉成圆锥形，上端做出一个桃尖，再用竹刮板在桃身上竖着印出一条印痕，把两片香菜叶贴在寿桃的下部，饧10分钟后上屉蒸8分钟，取出后在桃尖上稍抹一点红色即可。

特点:

所属菜系：满汉全席

百果玫瑰球

原料:

核桃仁末、红枣（去皮核）、青梅末、橘饼、莲米末各15克，南瓜子仁末6克，猪板油30克，白糖45克，干淀粉40克，鸡蛋清4只，菜油3000克，玫瑰酱、红米汁各适量。

制作方法:

"【制作】

1.将核桃仁末、红枣、青梅末、橘饼、南瓜子仁末、莲米末同猪板油、白糖30克及玫瑰酱拌匀，撒干淀粉10克，搓成丸形（10--20只）即为百果丸。

2.蛋清入浅汤盆中，用筷子打至起细浓泡沫，加入干淀粉30克，拌匀，再放入红米汁拌成红色。

3.锅内放入菜油3000克，在旺火上烧至三成热，将百果丸放入蛋清糊中滚满，然后投入油中，用筷子拨动，待百果丸结壳、肥大，捞出；待油烧到六成热时，再将所有百果丸一起投入，用漏勺翻炸至淡黄色，捞出装盆，撒上白糖即可食用。

【用法】每日2次，随量食。

【功效】补脾和胃，止咳定喘。适用于哮喘、慢性支气管炎、肺结核等。健康人经常食用能防病延年。

特点:

所属菜系：其它菜系

百花冬瓜球

原料:

材料: 冬瓜300克(约8两), 虾仁200克(约5两半), 肥肉15克(约4钱), 咸蛋黄1个, 西兰花75克(约2两), 马蹄、蒜头各2粒。
调味料: 盐1/2茶匙, 胡椒粉少许, 蛋白1茶匙, 栗粉1/2茶匙。芡汁料: 生抽2茶匙, 姜汁、酒各1茶匙, 糖1/2茶匙, 水2汤匙。

制作方法:

(1) 冬瓜挖成球状, 每个冬瓜球均挖一洞 (2) 虾仁洗净, 压成虾胶, 用调味料腌片刻, 搅至起胶。(3) 马蹄去皮, 洗净切碎粒。(4) 肥肉切小粒。(5) 马蹄, 肥肉与虾胶同搅拌。(6) 咸蛋黄切粒。(7) 冬瓜球扫上少许栗粉, 酿上虾胶, 中央放1粒咸蛋黄。(8) 冬瓜球排碟上, 盖上保鲜纸, 留一开口处、疏气, 高火煮1分锺。(9) 调拌芡汁後, 淋在冬瓜球上, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮1分锺。(10) 蒜头拍碎。(11) 西兰花洗净, 放碟上, 加蒜茸、1/4茶匙盐, 1汤匙油及2汤匙水, 拌匀後, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮3分锺, 围在冬瓜球旁边即成。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

百花冬瓜球

原料:

材料: 冬瓜300克, 虾仁200克, 肥肉15克, 咸蛋黄1个, 西兰花75克, 马蹄、蒜头各2粒。调味料: 盐1/2茶匙, 胡椒粉少许, 蛋白1茶匙, 栗粉1/2茶匙。芡汁料: 生抽2茶匙, 姜汁、酒各1茶匙, 糖1/2茶匙, 水2汤匙。

制作方法:

(1) 冬瓜挖成球状, 每个冬瓜球均挖一洞。(2) 虾仁洗净, 压成虾胶, 用调味料腌片刻, 搅至起胶。(3) 马蹄去皮, 洗净切碎粒。(4) 肥肉切小粒。(5) 马蹄, 肥肉与虾胶同搅拌。(6) 咸蛋黄切粒。(7) 冬瓜球扫上少许栗粉, 酿上虾胶, 中央放1粒咸蛋黄。(8) 冬瓜球排碟上, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮1分钟。(9) 调拌芡汁后, 淋在冬瓜球上, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮1分钟。(10) 蒜头拍碎。(11) 西兰花洗净, 放碟上, 加蒜茸、1/4茶匙盐, 1汤匙油及2汤匙水, 拌匀后, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮3分钟, 围在冬瓜球旁边即成。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

百花冬瓜球

原料:

材料: 冬瓜300克(约8两), 虾仁200克(约5两半), 肥肉15克(约4钱), 咸蛋黄1个, 西兰花75克(约2两), 马蹄、蒜头各2粒。
调味料: 盐1/2茶匙, 胡椒粉少许, 蛋白1茶匙, 栗粉1/2茶匙。芡汁料: 生抽2茶匙, 姜汁、酒各1茶匙, 糖1/2茶匙水2汤匙。

制作方法:

"1.冬瓜挖成球状, 每个冬瓜球均挖一洞。 2.虾仁洗净, 压成虾胶, 用调味料腌片刻, 搅至起胶。 3.马蹄去皮, 洗净切碎粒。 4.肥肉切小粒。 5.马蹄, 肥肉与虾胶同搅拌。 6.咸蛋黄切粒。 7.冬瓜球扫上少许栗粉, 酿上虾胶, 中央放 1粒咸蛋黄。 8.冬瓜球排碟上, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮1分钟。 9.调拌芡汁后, 淋在冬瓜球上, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮1分钟。 10.蒜头拍碎。 11.西兰花洗净, 放碟上, 加蒜茸、1/4茶匙盐, 1汤匙油及2汤匙水, 拌匀后, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮3分钟, 围在冬瓜球旁边即成。

特点:

所属菜系: 其他

百花大虾

原料:

新鲜对虾250克。鸡脯肉25克、鸡蛋清20克、火腿15克、黄蛋糕15克、发菜15克、红辣椒皮15克、香菜叶15克，精盐5克、绍酒15克、葱15克、姜末10克、清汤100克、芝麻油5克、淀粉50克。

制作方法:

将大虾挑去脊筋泥沙，去掉虾米，剥成虾皮，去腿留尾，用清水洗净，从腹剖，用刀劈成2/3深、使脊背相连。在肉面剖上十字花刀，用精盐、绍酒腌渍入味。火腿、黄蛋糕，红辣椒皮均切成小象眼皮。鸡脯肉去净筋膜，剁成细泥，加入葱、姜末、精盐、绍酒、清汤、芝麻油搅匀成馅，均匀地分抹在虾肉上。鸡蛋清放入碗内搅打成蛋泡，加入干淀粉调和成蛋泡糊，将蛋泡糊分别抹在大虾肉馅的表面，再用火腿、红辣椒、蛋糕、香菜叶、发菜等点缀成花色图案，装盘内上笼，用火蒸熟取出，滗净水分，摆在盘内。炒锅内加清汤、精盐、旺火烧沸，撇去浮沫，用湿淀粉勾成流芡，淋芝麻油，浇在虾身上即成。

特点:

造型优雅，味道鲜美，营养丰富。

所属菜系：鲁菜

百花煎酿椒子

原料:

用料: 圆形椒子开边24件, 肉百花馅360克。调料: 姜末、蒜茸、麻油各1茶匙, 豉汁0.5汤匙, 白糖2.5茶匙, 深色酱油3茶匙、味精1茶匙, 绍酒、湿淀粉、干淀粉各0.5汤匙, 花生油100克。

制作方法:

1.将圆椒开边去籽, 内膛抹上干淀粉, 然后将猪肉百花馅逐个瓢入。2.炒锅内放油搪锅, 将油倒回油缸, 端离火位, 逐只将瓢馅椒子放在锅里(肉百花馅在底), 再端回炉上, 用小火煎至金黄色, 边煎边加油, 煎好后倒入漏勺, 沥去油。3.炒锅再回炉上, 放入蒜茸、生姜末, 爆出味后再加豉汁, 再放入瓢椒子, 烹绍酒, 加入二汤、味精、白糖、芝麻油, 加盖略煮, 用深色酱油调色, 加入湿淀粉勾芡, 加熟花生油0.5汤匙推匀装盘即成。

特点:

此菜豉香味浓, 软滑可口。

所属菜系: 其他

百花珍珠鱼

原料:

桂鱼1尾（约重1000克），鸡蛋清250克，淀粉50克，火腿25克，香菇25克，黄瓜200克，葱、姜、蒜、笋尖、绍酒、精盐、味精各少许，高汤250克、精油500克（实耗100克）。

制作方法:

"将桂鱼去鳞去腮，挖去五脏，去骨去皮，将鱼肉剁成泥，用蛋清、高汤、淀粉、盐、味精拌匀成茸，把鱼茸抹成酒盅大的圆形片，用香菜、火腿制成百花形。油勺上火加温，用漏勺将鱼茸挤入油锅内，

成珍珠形捞出，沥去油，再上水勺，将鱼珍珠来一下（去油污）出勺沥水，将百花上？

特点:

色洁白如玉。形似珍珠，鲜嫩适口，对老年人尤为适宜。

所属菜系：其他

百花酒焖肉

原料:

去骨肋条肉一块1000克。百花酒50克、精盐10克。味精7.5克、白糖50克、酱油30克、葱姜各15克。

制作方法:

猪肋条肉洗刮干净，用洁布吸去水分，用烤叉插入肉块中，肉皮朝下，在中火上烤至皮色焦黑，其目的是起香增色，离火抽出烤叉，将肉入温水中泡软，刮去皮上焦污并洗净。然后修去肉的左角，切成大小均等的12个方块，再在每块肉皮上剖芦席形花刀。取砂锅一只，内垫竹血算，放入葱姜，把肉块皮朝上排放入锅，加百花酒、白糖、精盐、置旺火上烧沸，再加清水、酱油、盖上锅盖，用微火焖1小时至酥烂，再移至旺火收浓汤汁，拣去葱姜装盘即成；

特点:

酒香浓郁，肉酥入味，甜咸可口，肥而不腻，别有风味。

所属菜系：江苏菜

百花酿椒子

原料:

虾肉、精盐、肥肉、蛋白、味粉、白糖、豆豉、圆椒、生粉

制作方法:

"制法:

(1) 虾肉洗净，用洁净干白布（毛巾亦可）吸干水分，用刀将虾肉压烂成茸，加精盐搅拌至起胶，成为虾胶；

(2) 肥肉切成细末，放入虾胶内，然后加蛋白拌匀，即成百花馅（制前加味粉、白糖，如有条件，最好将百花馅放在有盖的容器内，放进电冰箱1--2小时）；

(3) 将豆豉捣烂，加入适量清水洗之，随后滤去豆豉渣；

(4) 将圆椒开边去籽洗净，滤干水分，沾薄生粉，再酿百花馅于椒壳内（约用馅15克），用中火煎至馅料呈金黄色时将豆豉、蒜茸水溅入，加热至熟即成。

注意：制作过程中，所有用具都要清洁、干净，忌姜、葱、酒、生水和油。

特点:

香鲜咸辣甜，佐粥作菜两相宜

所属菜系：小吃

百花鱼肚

原料:

主料 炸鱼肚120克，猪肥膘肉100克，虾肉200克，火腿末50克，鸡蛋 200克，香菜末少许。调料 鸡汤300克，料酒25克，盐适量，胡椒粉少许，湿淀粉30克，味精5克，葱花3克，姜末2克。

制作方法:

(1) 先将炸好的鱼肚洗干净泡透，再用鸡汤煨之，除其腥味。(2) 将鱼肚切成长方形的块，把里面的水分挤干。(3) 把肥猪膘肉和虾肉剁烂，加入鸡蛋、料酒、盐、胡椒粉、味精、葱花、姜末等搅拌成馅，酿于鱼肚上。再加入火腿末、香菜末，上笼屉蒸熟。(4) 食用时，用湿淀粉调稀勾芡淋上即成。

特点:

鱼肚软骨洁白，味道清淡鲜嫩，圆盘盛装典雅，宴客美观大方。

所属菜系：粤菜

百花鸡

原料:

虾仁八两，鸡胸脯肉八两，盐、味精、酒 太白粉、胡椒粉适量。

制作方法:

① 虾仁去泥肠后剁碎，加盐、味精、酒、太白粉、胡椒粉拌匀；鸡胸肉加盐腌制一下。② 鸡胸肉扑点太白粉，将虾仁置于鸡胸肉上，入热油锅中小火炸至色泽金黄取出沥干切块。

特点:

所属菜系：浙江菜

百花鹌鹑

原料:

净鹌鹑2只，虾仁400克，青蟹肉50克，牛奶100毫升，青蟹黄50克，精盐10克，火腿末15克，味精15克，鸡蛋清100克，料酒15克，香菜10克，白糖5克，芥菜200克，鸡汤200毫升，芝麻油5克，淀粉100克，胡椒粉1克，熟鸡油80克，熟芝麻15克。

制作方法:

1、虾仁洗净后剁成茸，放入碗内，先用牛奶调开后，加入精盐，拌至起粘时，再加入味精、芝麻油、熟鸡油10克、鸡蛋清、淀粉拌成虾胶。2、将鹌鹑开胸拆去骨头，肉厚处用刀捶匀，将鹌鹑皮朝下平整地摊放在算上（竹算衬平盆），撒上少许干淀粉抹匀，然后酿入虾胶，表皮抹光洁，将蟹黄粒、蟹肉、香菜叶、火腿末、粘贴在虾胶上面，随即上蒸锅，用旺火上蒸熟后，取出，切成长方块装盆，装上鹌头、尾，成鹌鹑形。3、芥菜洗涤净，切丝，炒熟后，围在鹌肉四周。再用熟鸡油起锅，烹入料酒、鸡汤、味精、胡椒粉、精盐、白糖、芝麻油烧开，用湿淀粉勾琉璃芡，撒匀熟芝麻，浇在鹌鹑面上。4、食用时，配绿豆饼同食，即可。

特点:

色泽洁白，嫩滑爽脆，饼软香美

所属菜系：韩国

百莲酿藕

原料:

百合、莲米、橘红、薏苡仁、芡实、瓜片各15克，鲜藕500克，糯米125克，蜜樱桃30克，白糖300克，猪肉油60克。

制作方法:

制法：取鲜藕粗壮部位，削去一头，内外洗净，将淘洗过的糯米，由藕孔装入塞紧，用刀背敲拍孔口，使之封闭不漏，放锅内煮熟后，捞出清水中漂起，然后刮去外面粗皮，切成6毫米厚圆片。莲米去皮，捅去心，同薏苡仁、百合、芡实分别洗净，装入碗中，加清水适量，上笼蒸烂待用。瓜片、橘红切成丁，蜜樱桃对剖。将猪网油取一方块，铺于碗内，先放蜜樱桃，再相继放入瓜片、橘红和薏苡仁、百合、芡实、莲米等原料，然后放藕片，撒入白糖，上笼蒸至极烂，翻于圆盆内，揭去猪网油即成。

功效：清热润肺，安神养心。

用法：佐餐食用。

应用：适用于肺虚久咳。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清热润肺，安神养心

所属菜系：其它菜系

百部红枣麻雀汤

原料:

麻雀3只，炙百部13克，红枣5粒

制作方法:

"[制法]: 1.麻雀剖净，去内脏及脚爪，洗净；炙百部、红枣（去核）分别用清水洗净。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲1小时，调味供用。

[功能]: 温润肺气、化痰止咳

[适用范围]: 用于慢性支气管炎、百日咳属寒痰者。症见咳嗽不止，入夜尤甚，动则喘息、痰白量多，胸闷口淡，食欲减退，舌苔白。

特点:

温润肺气、化痰止咳

所属菜系: 其它菜系

百鸟朝凤

原料:

主料: 嫩鸡一只(约重1250克)、猪肉200克、富强面粉100克。

辅料: 火腿(或筒骨)1块。葱结5克、熟鸡油15克、姜块5克、绍酒25克、味精5克、精盐7.5克、芝麻油5克。

制作方法:

将鸡入沸水中氽一下,去净血水,捞出洗净,取砂锅一只,用小竹架垫底,放入葱结、姜块、火腿皮,加清水2500克,在旺火上烧沸,放入鸡和绍酒20克,再沸时移至小火炖。将猪肉剁成末,加水2.5克、精盐1.5克、绍酒5克、味精1克搅拌至有粘性,再加芝麻油拌制成馅料,面粉揉成面团,搭成小饺子皮20张放入馅料,包制成鸟形水饺,煮(或蒸)熟,待鸡炖至酥熟,取出姜块、葱结、火腿皮和蒸架,撇尽浮沫,加入精盐6克、味精4克,将鸟形水饺围放在鸡的周围,置火上稍沸,淋上鸡油即成。

特点:

菜形美观,鸡肉肥嫩,软烂香酥;饺子形美,馅软皮滑,鲜香味美。

所属菜系: 浙江菜

百鸟朝凤凰

原料:

鸡脯肉350克、鸡蛋6只、瘦火腿275克、鸡皮8寸平方,鲜虾肉275克、蟹黄75克、公鸡头1只、鸡汤150克、鸡肫肝2副、鹌鹑蛋6个、凤尾虾12只、禾花雀2只、精盐少许、大红萝卜1只、胡椒粉少许、白花芥兰菜1根、味精4克、菱粉40克、麻油少许、香菜40克、白膘60克、白糖4克

制作方法:

一. 先将鸡脯肉50克煮熟,切成8块柳叶式,将200克火腿切成小片柳叶式,芥兰菜叶也切成8片柳叶式,这三种拼成凤凰的翅膀。二. 将200克鸡脯肉、100克白膘、200克鲜虾斩成茸,加糖、味精、盐、胡椒粉、菱粉、鸡蛋白2只拌和在一起,分成两堆。将鸡皮切成鹅蛋状,上面放一堆鸡虾茸,再放蟹黄、香菜、撒些火腿末,上笼蒸十五分钟,取出切成24片,拼成凤凰的身体。三. 将鸡蛋4只打开,蛋白、蛋黄分开,分别煎成蛋皮共两张,一黄一白,上面放些火腿末、芥兰菜梗、红萝卜片点缀一下,一起切成若干块三角形,再将鸡肫肝两副,加酱油、盐煮熟,切成片,和蛋皮块拼成4条凤凰尾巴,将尾巴装在身体后面,身前装一只公鸡头,就拼成一只凤凰。四. 将火腿100克切成半圆形14块,做成一朵花;再将芥兰菜切成花叶形,拼在花旁;用蛋皮切成末,放在花中央作花蕊,五. 将鹌鹑蛋6只蒸熟后去壳,每只切成两片,做12只鸟的鸟身;用红萝卜雕成10只小鸟头,放在鹌鹑蛋做的鸟身前面;再用12只凤尾虾,分别涂一些鸡虾茸,镶在鸟身后面做尾巴,这样做好后,上笼蒸十五分钟取出,围在凤凰旁边。六. 将12只禾花雀除去骨头,用剩余的鸡虾茸酿入雀肚,用生油煎熟后放在凤凰的旁边。七. 用鸡汤加些味精、盐、胡椒粉、麻油烧一直,加些湿菱粉后,浇在凤凰身上即好。

特点:

味鲜,色香俱全,呈五彩。

所属菜系: 粤菜

皮片乳猪

原料:

宰杀净乳猪1只(重约15公斤左右), 千层饼130克, 葱球150克, 酸甜菜150克。植物油25克, 木炭7~8公斤, 白糖65克, 豆酱100克, 芝麻酱25克, 甜酱100克, 汾酒7克, 烤乳猪糖醋150克, 红腐乳25克, 五香盐65克, 蒜泥5克

制作方法:

"。

【制作过程】

(1)将乳猪放于案析上(胸脯向上), 从嘴巴开始经颈部至脊背骨尾部止, 沿胸骨中线劈开(注意不要破损表皮), 掏出内脏(留下腰子不取出来)。(2)将猪体内外冲洗干净沥水, 使猪壳成平板形。挖出猪脑, 将两边牙关节各劈一刀(注意不要破损老皮), 使上下分离。取出第三条肋骨、划开扇形骨关节取出扇形骨, 并将附近的厚肉以及臀部厚肉轻轻划上几刀。(3)将五香盐均匀地涂抹在猪腔内, 然后用铁钩把肉挂起, 腌30分钟左右, 凉干水分。(4)把豆酱、芝麻酱、腐乳、汾酒、蒜泥、白糖(25克)等, 均匀地涂抹猪腔内, 腌20分钟左右, 用特制的烧叉从臀部插入, 跨穿到扇形骨关节, 最后穿到腮部(注意不要穿破腹皮和肘皮)上叉后将猪头向上斜放, 用清水冲洗皮上的油污, 再用开水淋遍猪皮, 最后用排尾刷上糖醋。(5)将木炭放入烤炉点燃, 放入乳猪用小火烤15分钟左右。到5成熟时取出。在腔内用4厘米宽的木条从臂部直撑至颈部, 在前局腿部位分别用木条摆横撑开成工字形, 使猪身向四边伸展。将烤屈的前、后蹄用水草(或小绳)捆扎, 用铁丝将前、后腿分别对称勾祝(6)将烤炉中的木炭拨成前、后两堆, 把头、臀部烤10分钟左右, 呈嫣红色。然后再用植物油均匀地刷遍猪皮。把木炭拨成线形烤猪身, 烤30分钟左右, 猪皮烤成大红色即成。烤制时烧叉转动要迅速、有节奏, 火候要均匀, 如发现猪皮上起细泡, 要用小铁针轻轻插入排除内部气体, 但不要插到肉里去。(7)将烤好的猪烧叉一起斜放在案板上的一旁, 去掉前、后蹄的捆扎物, 在耳朵下边脊背处和尾部脊背处各横一刀(长度相当于猪脊背的宽度), 再用横切刀口两端从上到下各直切一刀, 使成长方形。再沿脊背中线直切一刀, 分成两

边。在每边中线又各开一刀，成为四条猪皮。用刀将平放在碗上，抽出猪叉。而后将每条猪皮切成8块，共为32块，照原样拼盖于猪背面，供第一次上席食用。(8)将干层饼、酸甜芽、葱球、甜酱和白糖(40克)等各盛两小盘，与猪皮一同上席作为佐料。(9)食完猪皮后，将猪取回，拆除木撑，切取猪其它部位皮肉。先把猪耳朵与尾巴取下(切的面积要大一些，摆放时才能竖起来)，而后取出猪舌头直切成两半。把前、后蹄的下节剁下一只，每只劈成两半。在猪额上用必直铲至鼻，取下皮肉，接着再把两边肋颊皮肉铲下，将腰子切成薄片。把两边腹肉片下。把这些皮肉盛于小盘中，按如下顺序皮向上彻成猪的形状，供第二次上席食用。先将腹肉切成长4.5厘米、宽3厘米的块，放在小盘中；将额肉切成同样大小的块，放在小盘中；将鼻肉切成同样大小的块，放在腹肉前的中间位置；将腮肉也切成块，放在两侧；舌头肉放在鼻的两侧各一条。再将猪耳朵竖立在腮后两边；尾巴竖立放在腹肉两边；前蹄摆在腹肉前方两侧；后蹄摆在腹肉后方两侧；腰子片肉排在腹肉中线上

特点:

制作艺术精细，色泽大红油亮，皮松软肉嫩滑，风味独特优美，驰名中外佳肴。

所属菜系：粤菜

皮片乳猪

原料:

宰杀净乳猪1只(重约15公斤左右), 千层饼130克, 葱球150克, 酸甜菜150克。植物油25克, 木炭7~8公斤, 白糖65克, 豆酱100克, 芝麻酱25克, 甜酱100克, 汾酒7克, 烤乳猪糖醋150克, 红腐乳25克, 五香盐65克, 蒜泥5克。

制作方法:

(1) 将乳猪放于案板上(胸脯向上), 从嘴巴开始经颈部至脊背骨尾部止, 沿胸骨中线劈开(注意不要破损表皮), 掏出内脏(留下腰子不取出来)。(2) 将猪体内外冲洗干净沥水, 使猪壳成平板形。挖出猪脑, 将两边牙关节各劈一刀(注意不要破损老皮), 使上下分离。取出第三条肋骨、划开扇形骨关节取出扇形骨, 并将附近的厚肉以及臀部厚肉轻轻划上几刀。(3) 将五香盐均匀地涂抹在猪腔内, 然后用铁钩把肉挂起, 腌30分钟左右, 凉干水分。(4) 把豆酱、芝麻酱、腐乳、汾酒、蒜泥、白糖(25克)等, 均匀地涂抹猪腔内, 腌20分钟左右, 用特制的烧叉从臀部插入, 跨穿到扇形骨关节, 最后穿到腮部(注意不要穿破腹皮和肘皮)上叉后将猪头向上斜放, 用清水冲洗皮上的油污, 再用开水淋遍猪皮, 最后用排尾刷上糖醋。(5) 将木炭放入烤炉点燃, 放入乳猪用小火烤15分钟左右。到5成熟时取出。在腔内用4厘米宽的木条从臀部直撑至颈部, 在前局腿部位分别用木条摆横撑开成工字形, 使猪身向四边伸展。将烤屈的前、后蹄用水草(或小绳)捆扎, 用铁丝将前、后腿分别对称勾祝(6) 将烤炉中的木炭拨成前、后两堆, 把头、臀部烤10分钟左右, 呈嫣红色。然后再用植物油均匀地刷遍猪皮。把木炭拨成线形烤猪身, 烤30分钟左右, 猪皮烤成大红色即成。烤制时烧叉转动要迅速、有节奏, 火候要均匀, 如发现猪皮上起细泡, 要用小铁针轻轻插入排除内部气体, 但不要插到肉里去。(7) 将烤好的猪烧叉一起斜放在案板上的一旁, 去掉前、后蹄的捆扎物, 在耳朵下边脊背处和尾部脊背处各横一刀(长度相当于猪脊背的宽度), 再用横切刀口两端从上到下各直切一刀, 使成长方形。再沿脊背中线直切一刀, 分成两边。在每边中线又各开一刀, 成为四条猪皮。用刀将平放在碗上, 抽出猪叉。而后将每条猪皮切成8块, 共为32块, 照原

样拼盖于猪背面，供第一次上席食用。(8) 将干层饼、酸甜芽、葱球、甜酱和白糖(40克)等各盛两小盘，与猪皮一同上席作为佐料。(9) 食完猪皮后，将猪取回，拆除木撑，切取猪其它部位皮肉。先把猪耳朵与尾巴取下(切的面积要大一些，摆放时才能竖起来)，而后取出猪舌头直切成两半。把前、后蹄的下节剁下一只，每只劈成两半。在猪额上用必直铲至鼻，取下皮肉，接着再把两边肋颊皮肉铲下，将腰子切成薄片。把两边腹肉片下。把这些皮肉盛于小盘中，按如下顺序皮向上彻成猪的形状，供第二次上席食用。先将腹肉切成长4.5厘米、宽3厘米的块，放在小盘中；将额肉切成同样大小的块，放在小盘中；将鼻肉切成同样大小的块，放在腹肉前的中间位置；将腮肉也切成块，放在两侧；舌头肉放在鼻的两侧各一条。再将猪耳朵竖立在腮后两边；尾巴竖立放在腹肉两边；前蹄摆在腹肉前方两侧；后蹄摆在腹肉后方两侧；腰子片肉排在腹肉中线上。特点

特点:

制作艺术精细，色泽大红油亮，皮松软肉嫩滑，风味独特优美，驰名中外佳肴。

所属菜系：粤菜

皮蛋粥

原料:

松花蛋二个、粳米二两、淡菜一两、精盐一钱、清水二斤、麻油三钱、料酒一钱

制作方法:

1、将淡菜用热水浸泡发软，剪洗干净，放入碗内，加料酒，上笼蒸至烂熟为度。2、松花蛋去壳，切成碎米粒状。3、粳米淘洗干净，入锅加清水上火烧开，再入淡菜、皮蛋、精盐，熬煮成粥后，入小麻油即可。

特点:

"口感润滑,鲜咸适口,约喝越香.

所属菜系: 浙江菜

益寿鸽蛋汤

原料:

枸杞子10克、龙眼肉10克、制黄精10克、鸽蛋4个、冰糖50克。

【来源】《四川中药志》

制作方法:

"1. 将枸杞子、龙眼肉、制黄精均洗净切碎，待用；冰糖砸碎装在碗内。 2. 锅置中火上注入清水约750克，加入以上3味同煮至沸后约15分

钟，再把鸽蛋打破逐个下锅内，同时将冰糖屑下入锅中同煮至熟即成。【用法】空腹服。每日服1次，连服7日。

特点:

补肝肾，益气血。适用于肺燥咳嗽、气血虚衰、智力减退等症。可作为老年体衰者之膳食。

所属菜系：其他

益气补血羊肉汤

原料:

羊肉300克，食盐3克，黄芪、党参、当归、生姜片各25克。

制作方法:

制法：将羊肉洗净，切成小块，黄芪、党参、当归包在纱布里，用线捆扎好，和羊肉共放在沙锅里，加水2000克，以小火煨煮至羊肉将烂时，放入生姜片、食盐，待羊肉熟烂即可。

功效：补气养血，行气通经，益脾散寒。

用法：佐餐食用。

应用：适用于病后体虚、产后血亏、体弱之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气养血，行气通经，益脾散寒

所属菜系：其它菜系

益肺补肾胡桃粥

原料:

胡桃肉10-15个，粳米100克

制作方法:

取胡桃肉10-15个，捣碎，粳米100克，同煮成粥，可作晚餐或点心服食。本品具补肾、益肺、润肠之功效，适用于老年肾亏腰疼、腿脚软弱无力、肺虚久咳、气短喘促、慢性便秘、病后衰弱，以及尿结石等症。

特点:

本品具补肾、益肺、润肠之功效

所属菜系：其它菜系

益脾饼

原料:

白术30克，干姜6克，红枣250克，鸡内金15克，面粉500克，菜油，食盐各适量。【来源】《医学衷中参西录》

制作方法:

"1. 将白术、干姜用纱布包成药包扎紧，放入锅内，下红枣，加水适量，先用武火烧沸，后用文火熬煮1小时左右，除去药包和红枣的核，把枣肉搅拌成枣泥待用。 2. 将鸡内金粉碎成细末，与面粉混合均匀，再将枣泥倒入，加盐、水适量，和成面团。 3. 将面团分成若干小团,做成薄饼,在锅内放入菜油,用文火烙熟即成

特点:

健脾益气，开胃消食。适用于食欲不振、食后胃痛、慢性腹泻、慢性胃肠病等。

所属菜系：其他

盐擦鸡

原料:

肥母鸡（1只，1900克）、葱段（42克）、姜块（42克）、花椒（13.5克）、黄酒（330克）、盐（85克）、味精（少许）、鸡汤（2100克）

制作方法:

一、将鸡杀好，去内脏及脚并洗净，用干洁布揩干，用针在鸡腿上、鸡脯上均匀地刺上一些小孔，全身抹上盐和花椒，放在钵头内压约十二小时。二、做卤汁：将鸡汤加酒、味精调好味，放入锅里烧开后，倒在钵头里，等冷却后，将压过的鸡放入浸约五六小时，取出，放在蒸器内，上面放葱、姜、用温火蒸约二十五分钟，即可切长方条食用。

特点:

味道鲜美

所属菜系：沪菜

盐水毛蟹

原料:

大毛蟹1000克，精盐50克，大葱10克，生姜20克，花椒2克，辣椒酱20克

制作方法:

1、螃蟹洗净，放入煮锅中，加入清水，清水要淹没螃蟹，再加盐、大葱段、生姜块、花椒压上锅盖，用旺火煮沸后，改用小火稍煮
2、拣出螃蟹，沥干，装盘 3、辣椒酱分装两小碟，用螃蟹肉蘸辣椒酱吃

特点:

色泽金黄，蟹肉香同嫩，诱人食欲

所属菜系：韩国

盐水毛豆

原料:

毛豆50克，花椒15粒，精盐适量。

制作方法:

"1.将毛豆洗净，沥去水份，挑选饱满个大的，用剪刀去两端的尖角，(为使毛豆进味)。

2.将剪好的毛豆放入锅中，放花椒和精盐，加清水至与毛豆平，用旺火加盖煮20分钟后捞出，装盘。

特点:

清香鲜嫩，佐酒最美。

所属菜系：其他

盐水肫

原料:

鸡肫（12只）、整花椒（少许）、京葱段（5克）、姜片（1片）、黄酒（5克）、盐（少许）、鸡汤（600克）。

制作方法:

一、将鸡肫里外的皮剥净，单面打菊花刀，放入开水里川一下。
二、开净温猪油锅，加葱、姜、酒、花椒、盐和鸡汤，再将鸡肫放入，用温火煮约三分钟。至鸡肫呈红色，汤收干，即取去葱和花椒，将鸡肫和卤汁一起盛入盘里即好。

特点:

（京菜）

所属菜系：其他

盐水肫花

原料:

鸡肫250克。精盐3克、姜、葱各10克、料酒10克、花椒2克、鲜汤50克、香油10克、味精0.5克

制作方法:

【制作过程】

鸡肫去内金洗净，去鸡肫外表皮的白肋膜，改成四瓣）再用直刀刻成十字花刀（刀距为2毫米，深度达4／5），然后装入蒸碗，加精盐、姜、葱、料酒、味精、鲜汤、花椒入笼用旺火蒸至熟透，取出晾冷，装盘，原汁加香油淋干肫花上即成。此菜也可用煮的方式。如蒸时加五香粉或装盘后淋上椒盐汁，则为五香肫花或椒盐肫花。

特点:

形如花朵，质地脆嫩，清淡爽口。

所属菜系：川菜

盐水肫花

原料:

鸡肫250克。 精盐3克、姜、葱各10克、料酒10克、花椒2克、鲜汤50克、香油10克、味精0.5克。

制作方法:

鸡肫去内金洗净，去鸡肫外表皮的白肋膜，改成四瓣）再用直刀刻成十字花刀（刀距为2毫米，深度达4／5），然后装入蒸碗，加精盐、姜、葱、料酒、味精、鲜汤、花椒入笼用旺火蒸至熟透，取出晾冷，装盘，原汁加香油淋干肫花上即成。此菜也可用煮的方式。如蒸时加五香粉或装盘后淋上椒盐汁，则为五香肫花或椒盐肫花。

特点:

形如花朵，质地脆嫩，清淡爽口。

所属菜系：川菜

盐水虾

原料:

主料 新鲜河虾500克。调料 盐15克, 花椒4粒, 姜2片, 葱3段, 料酒50克, 味精5克。

制作方法:

将虾去须、脚, 洗净后下入开水锅内。在烧开之前, 锅内先加入葱、姜味精、料酒、盐、花椒等调料, 烧开后将浮沫撇去, 约3分钟左右虾即可煮熟。而后连汤一起离火装入碗中, 冷却后盛入盆内即可。

特点:

鲜红美观, 鲜嫩清口。

所属菜系: 江苏菜

盐水鸭

原料:

主料 净肥鸭1只(2公斤左右)。调料 盐150克, 葱、姜各50克, 花椒100克, 大曲酒25克, 味精7克。

制作方法:

(1) 将鸭子内脏去净, 清洗后, 在鸭子腹壁里外抹上盐, 腌2小时左右。(2) 把锅烧热加入清水、花椒、盐、葱、姜, 将鸭子下锅, 烧开后转文火煮至四成熟时, 再加入曲酒、味精, 继续煮至鸭子全熟时取出。煮鸭子的卤汁, 也同时离锅(下次再用), 待鸭子冷却后, 再浸入卤内, 临吃时取出, 切成长方块装盆, 浇上少许卤汁即成。

特点:

色白微黄, 醇香鲜嫩。

所属菜系: 江苏菜

盐水鸭亲

原料:

生净嫩鸭一只（约重1250克）。花椒20粒、葱结1个、姜片5片、香菜25克、绍酒25克、精盐10克、味精15克。

制作方法:

鸭洗净，用洁布揩干，割去尾臊，从背部对剖开，用花椒、精盐拌匀，擦遍鸭身内外，皮朝下，头弯进，放入大品锅内，浇入绍酒，加葱结，姜片渍约15分钟后，上笼屉用旺火焖蒸约半小时，出笼，拣去花椒、葱结、姜，滗出原汁待用。待鸭略冷后，把鸭身拆肋骨，鸭颈斩成小块垫在盘底，鸭肉切成约6厘米长、1厘米宽的条，整齐地摆放成鸭子整形，将原汁撇去浮油，滤去沉渣，加入味精，调好口味，淋在鸭身上，缀上洗烫过的香菜即成。

特点:

鸭于鲜嫩，原汁香醇。为夏令佳肴。

所属菜系：浙江菜

盐水鸭肫

原料:

"鸭肫500克,姜20克,盐15克,味精3克,葱结 1 只15克,绍酒15克,花椒1克

制作方法:

1. 鸭肫洗净,剖芝麻花刀,入开水锅内略焯,再用清水洗净。
2. 将鸭肫放入锅内,加清水2000克左右,下葱、姜、花椒、盐,旺火烧沸,改用小焖煮2小时左右,至鸭肫熟透,再加绍酒、味精,继续用小火烧至入味后取出。
3. 待锅内卤汁冷却后,再将鸭肫浸入卤水中。食用时,将鸭肫捞出,切片装盘即成。

特点:

清鲜无腻,爽脆可口

所属菜系: 沪菜

盐焗肫肝

原料:

用料: 鸡肫子6个, 鸡肝8个, 芹菜1棵。调料: 料酒0.5汤匙, 胡椒粉1茶匙, 精盐3茶匙, 麻油2茶匙, 葱5段。

制作方法:

1.将鸡肫子洗净切花纹后再切大块; 将鸡肝洗去血污切大块; 将芹菜洗净撕成丝。 2.将鸡肫、鸡肝放入料酒、胡椒粉。炒锅内放入植物油2汤匙, 烧四成热, 放入葱段炒出香味后放入鸡肫炒2分钟, 再放入鸡肝炒1分钟后放入精盐、麻油, 炒匀后改用中火炒4分钟, 加入芹菜丝, 盛出即可

特点:

此菜口味鲜香, 营养价值高。

所属菜系: 其他

盐煎肉

原料:

·猪后腿三刀肉200克,

制作方法:

·猪后腿三刀肉200克,

·青蒜(或青椒、蒜台)7克。

调料:

·大油65克,

·酱油、面酱、豆豉、料酒各15克,

·豆瓣酱15克, 盐2克, 白糖5克,

·葱25克, 味精3克。

作法:

1.将带皮肉切成宽3厘米、长4厘米的薄片。青蒜切成3厘米长的段, 葱切成马耳状。

2.炒勺烧热注油, 油热后下入肉煸炒, 待断生时(勿过火)下豆瓣酱、面酱、盐、豆豉炒出味后再下青蒜, 并将酱油、白糖、味精、料酒、葱下入后, 翻炒几下便成。

特点:

味美适口, 皮脆肉嫩。

所属菜系: 川菜

盐煎肉

原料:

猪腿肉400克。蒜苗50克。郫县豆瓣20克，豆鼓15克、酱油10克、白糖25克、素油50克、盐2克。

制作方法:

猪肉切成长约5厘米、宽3厘米、厚0.3厘米的片。郫县豆瓣剁细。蒜苗切成长约2.5厘米的节。炒锅置旺火上，下油烧热（约120℃），放肉片略炒，加盐炒至肉吐油，下豆瓣、豆鼓炒至香味上色，再放酱油、白糖炒匀，下蒜苗炒至断生，出香味，起锅装盘即可。

特点:

色泽棕红，香气浓郁，咸鲜微辣，川味突出。

所属菜系：川菜

盐爆鸡条

原料:

"生鸡脯肉150克，玉兰片、香菜、红柿子椒少许，鸡蛋清1个,熟花生油500克，精盐、味精、绍酒、精葱、鲜姜、大蒜、淀粉少许。

制作方法:

①生鸡脯肉切成长3厘米，宽2~3厘米，厚1厘米的条；香菜梗切成段；葱顺长切成长3厘米，宽1厘米的条；姜去皮切成末；蒜切成末。②取一个碗放入葱条、姜末、蒜末、精盐、味精、绍酒、香菜段等调料汁，鸡条另放一碗，加鸡蛋清、淀粉浆好。③把炒勺放在旺火上，倒入花生油，等油烧至五成熟时，将勺端离火，放在勺垫上，将鸡条徐徐撒入，炒勺放回火上，放入玉兰片、柿子椒条，然后急速倒入漏勺内，滤去油，再把炒勺放回火上，倒鸡条等，将调料汁放入，翻炒几下，放点明油即成。

特点:

所属菜系：京菜

盐酥鸡块

原料:

鸡胸 7 0 0 克 生菜 1 0 0 克, 红薯粉 2 0 0 克 椒盐粉、酱油、葱各 1 5 克, 糖、酒各 2 5 克, 大蒜 1 0 克, 盐、姜各 5 克, 胡椒粉、味精各 1 克 鸡蛋 1 个 油 1 0 0 0 克

制作方法:

1.鸡胸洗净剁成小块, 先把酱油、糖、精盐、酒、胡椒粉、鸡蛋、葱、姜、大蒜、味精放入容器中搅拌均匀后, 将鸡块拌腌 1 0 分钟; 2.腌好的鸡块每块沾上干红薯粉待用; 油加热后投入沾好红薯粉的鸡块, 中火油炸, 炸至呈金黄色时即可捞出, 排入铺好生菜的盘中, 沾椒盐食用

特点:

成菜呈金黄色, 外焦里嫩, 沾椒盐食之, 鲜咸香郁, 口味极佳

所属菜系: 粤菜

盖浇饭

原料:

大米饭2000克，豆芽300克，黄瓜300克，胡萝卜300克，芹菜200克，熟牛肉丝1000克，鸡蛋5个性，芝麻100克（焙好）紫菜100克，大葱末50克，芝麻油100克

制作方法:

1、豆芽（黄豆芽和绿豆芽均可）去根，洗净控干，放用开水锅焯熟，出锅，放入凉水中，控水，切成段，加熟牛肉丝、芝麻、50克芝麻油，拌匀成冷拌菜。2、黄瓜洗净，消毒，切成丝，凉拌3、芹菜摘洗干净，用开水焯熟，再切细丝，做成凉拌菜4、再将蛋白和蛋黄色开，分别摊成饼，一半切成菱形，一半切面细丝5、紫菜在锅里烤脆，出锅后揉成粉末6、胡萝卜洗净，去皮，切成细丝凉拌7、把熟大米饭盛在碗里，中间稍高，再将各种菜料按颜色配好，按顺序整齐地摆出美妙的图案，放在饭上，撒上葱花，淋上芝麻油8、食用时，与泡菜、大酱汤同食，即可

特点:

图案美妙，色泽艳丽，开胃爽口

所属菜系：韩国

盖韭炒青蛤

原料:

主料青蛤仁250克，盖韭段250克。调料葱姜油75克，料酒、味精、香油各10克，酱油5克，盐2克。

制作方法:

"1) 将青蛤仁先用清水浸泡2分钟，除去污物，挤去屎包漂洗几次，控去水份。(2) 炒勺上旺火，将葱、姜油烧至7成热时，将青蛤仁放入热油内颠翻几下，烹入料酒，加入酱油、味精和盐，再放入盖韭段颠炒3秒钟左右，淋入香油即成。

特点:

蛤肉鲜嫩，盖韭味美。

所属菜系：其他

盘龙戏珠

原料:

对虾 1 0 只 (约重 1 0 0 0 克), 鸽蛋 1 0 个, 植物油 1 5 0 克, 白糖 5 0 克, 料酒 1 5 克, 盐 1 0 克, 醋 1 0 克, 葱、姜各 1 0 克, 高汤 2 百克。

制作方法:

将对虾剪去须、眼。嘴、小爪, 挑出沙泡, 由背部把虾剪开, 取出沙线, 剥去虾“中段, 虾皮, 用刀在虾背中段开一小口, 然后将虾尾穿入开口处套两圈, 虾尾展开备用, 净勺、置于旺火上, 放入油, 将加工好的虾整齐的码在漏勺里, 用油氽过, 沥去油加入葱姜、料酒、醋、高汤、盐?

特点:

大虾金黄, 稠汁红润, 味道咸甜, 虾肉质地鲜嫩, 造型优美。此菜系天津风味, 特色菜品, 是在传统操作技艺基础

所属菜系: 其他

目鱼与xo酱的奇妙组合

原料:

李锦记的xo酱 1 大匙, 目鱼 1 只, 笋 1 支, 胡萝卜半条, 豌豆夹 10 片, 香菜 1 支, 葱 1 支。

制作方法:

"材料:

李锦记的xo酱1大匙, 目鱼1只, 笋1支, 胡萝卜半条, 豌豆夹10片, 香菜1支, 葱1支。

调味料:

盐1/2匙, 酱油1小匙, 胡椒粉1/6匙, 花生酱1大匙, 水1/3杯, 太白粉1小匙,

做法:

- 1.花枝洗净斜划花纹入滚水氽过, 笋、胡萝卜切片, 葱切段备用;
- 2.油2大匙入锅, 将葱段爆香放入笋片, 胡萝卜片、豌豆夹拌均匀;
- 3.最后, 加入目鱼, 调味料, 香菜及xo酱就可以上桌了。

特点:

无

所属菜系: 其它菜系

眉毛酥(按26个计算)

原料:

主料 精白面粉1.8公斤，豆沙500克。调料 熟大油900克，(实耗约300克)，植物油少许。

制作方法:

(1) 将红小豆洗净，下锅，放入凉水和少许碱煮烂，用筛将豆皮擦去把豆沙泥用布袋装起挤去水分。将豆沙泥和白糖放入碗内，先用植物油油滑一下，以免粘锅，然后用小火熬干水分，加入桂花炒匀，即可取出凉透待和。(2) 取面粉300克放在案板上，扒一个小窝。放入70克熟大油、200克凉水拌和揉软，揉至不粘手、不案板即成水油面。将水油面揪起圆扁形，放入油酥包拢再揪扁，用擀面杖擀成0.3厘米厚的长形皮子，折叠成3层再擀开，按此法再擀一次，最后擀成0.3厘米厚，20厘米的长形皮子，然后卷成一个长筒，用刀切成28克即成皮胚。(3) 包馅、炸熟。将皮胚擀成直径7厘米的圆形皮子，左手托皮右手将馅刮入皮子中，对折对半圆形，口边绞捏成绳形花边，即成这眉毛酥生胚。炒勺上火将熟大油烧至4~5成热时，把眉毛酥生胚下入，氽至浮起，待酥起花时，即用大火炸熟(需保持白色)，即成眉毛酥。

特点:

所属菜系: 沪菜

眉炸梅卷

原料:

猪里脊肉（300克）、鸡肝（125克）、网油（500克）、葱姜汁（75克）、黄酒（40克）、白糖（2克）、精盐（6克）、鸡蛋（3只）、糯米粉（250克）、花椒盐（少许）

制作方法:

一、把猪里脊、鸡肝切细捶茸，加葱姜汁、鸡蛋（1只）、酒、糖、盐拌匀。二、把肉油摊开，将里脊、鸡肝茸放上全面铺开，卷成1寸径、粗6寸长的卷子，一切两段，排在盘中，上笼蒸约十分钟，取出稍凉一下。三、再用糯米粉和鸡蛋2只打匀，将卷子一段段放入拖一拖，再放入六成热油锅内炸酥，取出将每段再切成6小段，整齐地装在盘内，另外再撒上少许花椒盐即好。

特点:

"造型美观,香脆可口"

所属菜系：淮阳菜

眉炸梅卷

原料:

猪里脊肉（300克）、鸡肝（125克）、网油（500克）、葱姜汁（75克）、黄酒（40克）、白糖（2克）、精盐（6克）、鸡蛋（3只）、糯米粉（250克）、花椒盐（少许）

制作方法:

"一、把猪里脊、鸡肝切细捶茸，加葱姜汁、鸡蛋（1只）、酒、糖、盐拌匀。二、把肉油摊开，将里脊、鸡肝茸放上全面铺开，卷成1寸径、粗6寸长的卷子，一切两段，排在盘中，上笼蒸约十分钟，取出稍凉一下。三、再用糯米分和鸡蛋2只打匀，将卷子一段段放入拖一拖，再放入六成热油锅内炸酥，取出将每段再切成6小段，整齐地装在盘内，另外再撒上少许花椒盐即好。

特点:

所属菜系：其他

眼疲劳的食疗验方

原料:

黑豆粉1匙，核桃仁泥1匙，牛奶1标，蜂蜜1匙，枸杞子10克，桑椹子10克，山药10克，红枣10个

制作方法:

"眼疲劳的食疗验方

无法写作或阅读，眼睛干涩、头昏痛，严惩时可出现恶心、呕吐等。现向大家介绍眼疲劳食疗验方二则，以供参考。

1.黑豆粉1匙，核桃仁泥1匙，牛奶1标，蜂蜜1匙。制法：黑豆500克，炒熟后待冷，磨成粉。核桃仁500克，炒微焦去衣，待冷后捣如泥。取以上两种食品各1匙，冲入煮沸过的牛奶1杯后加入蜂蜜1匙。

吃法：早晨或早餐后服。或当早餐，另加早点。说明：黑豆含有丰富蛋白质与维生素b1等，营养价值高，又因黑色食物入肾，配合核桃仁，可增加补肾力量，再加上牛奶和蜂蜜，这些食物含有较多的维生素b1、钙、磷等，能增强眼内肌力、加强调节功能，改善眼疲劳的症状。

2.枸杞子10克，桑椹子10克，山药10克，红枣10个。制法：将上述四种药物水煎两次（分头、二汁）。吃法：头、二汁相隔3-4小时服。

说明：枸杞子、桑椹子能补肝肾、山药、红枣健脾胃。视力疲劳者如能较长时间服用，既能消除眼疲劳症状，又能增强体质。

特点:

如能较长时间服用，既能消除眼疲劳症状，又能增强体质

所属菜系：其它菜系

石山扣羊肉

原料:

带皮软骨羊肉（以羊腩肉最好）1000克、芝麻油250克、南（腐）乳15克、柱候酱2克、老抽5克、盐3克、糖3克、味精3克、胡椒粉2.5克、绍酒25克、姜50克、葱100克、蒜子30克、棕榈油1500克、二汤150克。

制作方法:

"1、将羊肉皮毛刮净，整块放入烧沸的姜葱水中滚至八成熟，捞出，沥去水分。

2、旺火烧锅，下棕榈油，烧至八成热度，将羊肉块放入油锅炸至略呈金黄色，倒入笊篱，再放清水中漂净油分。

3、旺火烧锅，倾入芝麻油，下姜块（拍碎）、葱段、蒜子、八角、桂皮、陈皮、南（腐）乳、柱候酱等，推匀，爆香，接着下羊肉块，溅入绍酒，再加清水、老抽、盐、糖、味精、胡椒粉，推拌均匀，加盖，慢火焖至皮熟入味，用疏壳沥出原汁待用。

4、将熟羊肉连皮切成长方块，皮朝底、肉朝面，整齐排列碗中，加入原汁，上笼蒸至熟透，倒出原汁，将羊肉反扣入盘中，用原汁加二汤、湿生粉勾芡，淋在羊肉面上，撒少许炸芝麻仁和葱花即成。

特点:

色泽金黄，装盘整齐，肉质酥烂，润滑适口，气味芳香，十分鲜美。

所属菜系: 其它菜系

石山扣羊肉

原料:

带皮软骨羊肉（以羊腩肉最好）1000克、芝麻油250克、南（腐）乳15克、柱候酱2克、老抽5克、盐3克、糖3克、味精3克、胡椒粉2.5克、绍酒25克、姜50克、葱100克、蒜子30克、棕榈油1500克、二汤150克。

制作方法:

1、将羊肉皮毛刮净，整块放入烧沸的姜葱水中滚至八成熟，捞出，沥去水分。2、旺火烧锅，下棕榈油，烧至八成热度，将羊肉块放入油锅炸至略呈金黄色，倒入笊篱，再放清水中漂净油分。3、旺火烧锅，倾入芝麻油，下姜块（拍碎）、葱段、蒜子、八角、桂皮、陈皮、南（腐）乳、柱候酱等，推匀，爆香，接着下羊肉块，溅入绍酒，再加清水、老抽、盐、糖、味精、胡椒粉，推拌均匀，加盖，慢火焖至皮熟入味，用疏壳沥出原汁待用。4、将熟羊肉连皮切成长方块，皮朝底、肉朝面，整齐排列碗中，加入原汁，上笼蒸至熟透，倒出原汁，将羊肉反扣入盘中，用原汁加二汤、湿生粉勾芡，淋在羊肉面上，撒少许炸芝麻仁和葱花即成。

特点:

色泽金黄，装盘整齐，肉质酥烂，润滑适口，气味芳香，十分鲜美。

所属菜系：海派菜

石斛花生米

原料:

花生米250克、石斛25克。盐3克、八角1.5克、山奈1.5克) 1

制作方法:

将石斛洗净。切成约1厘米长的节。花生米除去霉烂颗粒，洗净沥干。锅内注入适量清水，放入盐、香料，待盐溶化后，倒入花生米，同时将石斛入锅，置武火上烧沸后，移至文火煮约1小时，待花生米熟透装盘即成。

特点:

花生酥烂，咸鲜适口，并具有养阴润肺，清热生津之功效。

所属菜系：川菜

石斛粥

原料:

鲜石斛20克，粳米30克，冰糖适量。

制作方法:

制法：先将鲜石斛加水煎煮取汁去渣，再用药汁熬粳米、冰糖为粥。

功效：益胃生津，养阴清热。

用法：每日早餐食用。

应用：适用于津亏不足之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益胃生津，养阴清热

所属菜系：其它菜系

石榴鸡

原料:

鸡胸肉 175克 虾仁 100克 鸡皮 300克 猪肥肉 25克 熟冬笋 100克 芹菜梗 6克 火腿末 25克 蟹黄 10克 水发冬菇 50克 鸡蛋清 30克 精盐 11克 湿淀粉 25克 味精 2.5克 干淀粉 5克 胡椒粉 0.5克 芝麻油 2克

制作方法:

step:

- 1.将鸡皮开成24片，每片呈直径5厘米大的圆形。将鸡蛋清15克、干淀粉、精盐调配成糊，涂在鸡皮内侧。
- 2.把芹菜梗用开水氽过，再浸凉水，捞出晾干，每根梗撕成4条丝当绳用。
- 3.将鸡胸肉和虾、冬笋、冬菇、猪肥肉分别剁成小粒，混合拌匀，再加上胡椒粉、味业、精盐10克、芝麻油、蛋汪、湿淀粉20克拌匀成馅，分成24份，待用。每份用鸡皮一片做皮，包成石榴形，以芹菜梗扎口，用蟹黄点缀其上，盛在盘中，入蒸笼蒸8分钟，取出，用鸡的原汁加湿淀粉调成白汁芡，淋上即成。

注意:

火大气足，蒸8分钟即可，久蒸成形不佳，鲜味走失。

特点:

" ""炊石榴鸡""是潮汕风味名菜，已有数十年的历史。它的外形酷似开花的石榴，主料是鸡肉，经蒸制而成故名。传统的作法是用鸡皮或鸡胸肉作皮的，创新者则必用煎鸡蛋的。这一改，做起来虽较方便，也有特点。但比传统潮汕风味大为逊色。

所属菜系：粤菜

石耳炖鸡

原料:

净母鸡1只（约重1000克），石耳50克，小葱15克，姜15克，火腿骨5克，精盐5克，绍酒15克，熟猪油25克。

制作方法:

1.将石耳用温水泡开，反复搓洗干净后再用冷水浸泡五、六次，洗净黑水和细沙，再切成象眼片放锅里，加冷水500克，盐0.5克、绍酒5克和葱、姜各5克(姜拍松)，在中火上烧开后捞出盛入碗内（煮石耳的水和葱、姜不用）；鸡放入锅内，加水烧开后捞出晾凉。2.准备砂锅1只，将鸡、火腿骨和剩余的葱、姜、绍酒一起放入砂锅，加水淹没，用旺火烧开，再换微火细炖，至鸡肉八成烂时，捞出火腿骨，拣去葱、姜，另将石耳倒入砂锅，加精盐炖至酥烂即成。

特点:

此菜汤鲜味醇，石耳清香，鸡肉酥烂滋润，无普通炖鸡之柴感

所属菜系：徽菜

石膏豆腐花

原料:

熟石膏粉50克，干黄豆1000克，生菜油25克，酱油200克，豆豉100克，花椒粉1.5克，熟油辣椒150克，味精0.5克，葱100克。

制作方法:

"【制作方法】

1、干黄豆用水泡约6小时（中间换2~3次水后，用石磨磨成浆，滤去豆渣，放入锅内烧开，而后下生菜油，散去泡沫。另用一盆加150克水将石膏粉化开，再将烧列去泡沫的豆浆冲入盆内后用盖盖好，约1小时后成团即可。

2、将酱油、花椒粉、豆豉（用刀按成酱）、熟油辣椒、味精、葱（洗清切细末）在碗内调好，分别放入各小碟内。吃时，将豆花盛入碗中，调料每人1碟，拈豆花蘸碟子里的调料食用。

【本品特点】

功用为宽中益气，清热消炎，止渴利水。用于热病烦渴、下胃肠浊气、中暑、解热毒等症。

特点:

豆酱花细嫩，麻辣可口，营养丰富。

所属菜系：其它菜系

石锅拌饭

原料:

"米饭,香油,肉末,鸡蛋,凉拌的嫩豆芽和青菜、炒好的蕨菜、红萝卜丝、炒好的肉末

制作方法:

1. 准备蒸好的白米饭,再准备与之相拌的蔬菜. 2. 只煎鸡蛋的一面,使蛋黄完整而表面凝结,使其脱离蛋清而不破裂。准备两个嫩蛋黄。 3. 米饭在放入石锅前,在石锅底部及边缘涂抹一层香油,其作用是不使米饭粘锅,同时添加油香味道。 4. 准备一小碗佐餐的淡汤,当你觉得饭干时可拌入;准备一小碟辣椒酱,适量拌入后非常提味。 5. 石锅放入米饭,再在表面呈扇状铺上与之相拌的蔬菜、肉末与鸡蛋,加热后当香油兹兹作响时端下,此时,浓香四溢,你可以用筷子搅拌使它们混合,视觉效果五彩斑斓,在它们与石锅热接触中,增加你的味觉快感。

特点:

所属菜系: 其他

矿泉水冷面

原料:

汤汁: 辣椒面、花椒油、醋、味精、酱油、蒜泥和麻油适量调成味汁; 配料: 1、香芹粒、辣椒丝、绿豆芽适量(芹菜粒未必人人喜欢,但芹菜加入酱汁,可带出独特的芳香,有吊味的作用)。2、冰粒适量。

制作方法:

1、水滚落面,当水再滚起时,要即时加入冻水,令面更爽身。待水再滚起,即可熄火。

2、将面放在开水下过冷河,然后晾干水分。

3、用整支冰冻的矿泉水,把面浸泡,使面条降温兼令面质更爽滑。自始只用矿泉水,且为免渗入生水,矿泉水只可用一次,不能翻用,。

4、放入冰粒,为面条过“冰”河,务求上桌时凉浸浸。

5、筛走冰粒,上碟即成,全程约10分钟。

凉面吃法多样: (1) 绿豆芽凉面,绿豆芽在沸水中煮断生,保持脆嫩,放碗中,面上盖凉面,淋上用辣椒面、花椒油、醋、味精、酱油、蒜泥和麻油调成的味汁; (2) 鸡丝凉面,基本制法同绿豆芽凉面,不同的是在面上加煮熟后撕成的鸡丝; (3) 三丝凉面,面上加熟鸡丝、火腿丝、猪肉丝。

特点:

多味调合,清爽利口,面条有筋力,是消暑解热的极佳食品。在炎炎的夏日里,若是吃上一碗清爽可口的冷面,那会让你顿感周身舒泰。本期为你介绍的是一款矿泉水冷面,其特色是以矿泉水过冷河,令面条更滑,吃时,面条冰凉地溜进喉咙,滋味难忘。拌以麻辣汁同吃,更添鲜、甜、香、辣。

所属菜系: 粤菜

砂仁炖牛肉

原料:

牛肉1500克，砂仁5克，桂皮10克，陈皮5克，葱、姜、胡椒粉、盐、酱油、醋、香油、卤汁各适量。

制作方法:

制法：将陈皮、桂皮洗去浮灰，掰成小块，砂仁打破，然后一同装入纱布袋内备用。牛肉洗净，切成见方块，在开水锅中煮5分钟，焯去血沫，取出用冷水洗净。另起锅，放入牛肉块，加入卤汁，先用武火煮沸，撇去浮沫，加入葱姜、胡椒粉、盐，投入药袋，改用文火炖牛肉至熟烂，捞出，控干水，晾凉。将熟牛肉块切成3--5毫米的薄片，装盘，淋上酱油、醋、香油即可。

功效：温中止痛，补益脾胃，强身健体。

用法：佐餐食用，每日1--2次。

应用：适用于脾胃虚寒，食欲不振者，或时常胃脘疼痛不适者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

温中止痛，补益脾胃，强身健体

所属菜系：其它菜系

砂仁肚条

原料:

砂仁粉10克，猪肚1000克，胡椒粉3克，花椒5克，生姜15克，葱白15克，猪油100克，绍酒50克，味精3克，湿淀粉20克，盐5克。

制作方法:

"[制作方法]

1.将砂仁烘脆后研成细末。猪肚洗净，下开水锅内氽透，捞出刮净内膜。

2. 锅内下入清汤、猪肚、姜、葱、花椒，用武火煮熟，撇去泡沫，捞起猪肚，然后切成细条。

3.汤500克烧开，下入肚条、砂仁粉、胡椒粉、绍酒、猪油搅均，加味精、盐调好味，用湿淀粉着芡，炒勾起锅装盘即成。

特点:

此菜具有健脾化湿、行气和胃作用，可防治脾胃气滞、胸脘胀满、湿阻脾胃、腹痛泄泻、食欲不振、呕吐等；还能用于胎动不安、妊娠恶阻等症。

所属菜系：其它菜系

砂仁肚条

原料:

猪肚100克。砂仁米10克。猪油100克、胡椒粉3克、花椒2克、姜10克、葱白10克、盐3克、料酒15克、味精1克、豆粉15克、清汤500克。

制作方法:

将猪肚洗净，下沸水锅末透捞出，刮去内膜。另锅中掺入清汤，放入猪肚，再下生姜、葱白、花椒。煮至熟，打去浮沫，起锅切成条状。再用原汤500克烧沸，放入切好的肚条及砂仁米搅拌，加入猪油和味精，用水豆粉勾芡，炒匀即成。

特点:

肚仁脆烂，汤汁浓稠，鲜香可口，具有行气止痛。化湿醒脾之功效。

所属菜系：川菜

砂仁萝卜汁

原料:

萝卜汁60克，砂仁60克。

制作方法:

制法：用生萝卜汁30克，伴浸砂仁一宿，取出晒干再浸，共浸7次研为末。

功效：和胃行气。

用法：每服3克，每日3次，米汤调下。

应用：适用于肝胃气滞型肝炎、肝硬变患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

和胃行气

所属菜系：其它菜系

砂仁蒸猪腰

原料:

" 砂仁,猪腰

制作方法:

砂仁，是一味中药。功能行气开胃，温脾止泻，理气安胎。用以治疗胃脱胀满、食欲不振、恶心呕吐等症。

猪腰，即猪肾，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁和维生素a、b、c等。功能健肾补腰、和肾理气。

砂仁蒸猪腰，有益气和中、和肾醒脾的功效，是民间传统的保健食品，用以治疗小儿脾虚久泻引起的脱肛。

[工艺]每次用砂仁3克，研末，猪肾一个洗净切片，以砂仁拌匀，加油、盐少许调味，上笼蒸熟食用。

[特色]清香可口。砂仁，性味辛、温、入脾、胃经。猪腰，性味咸、平、入肾经。

特点:

清香可口。砂仁，性味辛、温、入脾、胃经。猪腰，性味咸、平、入肾经

所属菜系：其它菜系

砂仁蒸鲫鱼

原料:

鲜鲫鱼一条，砂仁3克（研末），油，盐，豆粉。

制作方法:

制法：先将鲜鲫鱼去鳞和肠，洗净，用油，盐同砂仁末一起放入鱼腹内，再用豆粉封住刀口，放在碟上，用碗盖紧；隔水蒸熟即可食用。

功效：醒脾开胃，利湿止呕之功效。

特点:

所属菜系：其它菜系

砂窝鱼头

原料:

大鱼头连肉约重2斤余，猪肉4两，冬菇6只，豆腐少许，粉皮10张，姜3片，葱4条切段，水约2 1/2杯至3杯。

制作方法:

"材料：大鱼头连肉约重2斤余，猪肉4两，冬菇6只，豆腐少许，粉皮10张，姜3片，葱4条切段，水约2 1/2杯至3杯。

调味：老抽4汤匙，糖3/4汤匙，盐1/2茶匙，辣豆瓣酱1/2汤匙(先爆)。

做法:

(一)鱼头洗净，用酒，生抽各1汤匙略腌，然后用少许油煎香待用，豆腐可略为煎香。

(二)冬菇、猪肉切片，粉皮洗净滤干水份，撕成小块。

(三)用约2汤匙油爆香姜、葱，加入冬菇、肉片略炒，加入豆腐酱、鱼头、豆腐、调味料、水份略煮，转放入砂锅中。

(四)将粉皮放入砂锅中，煮沸后至粉皮转色，即可供食。

特点:

所属菜系：粤菜

砂窝鱼头豆腐

原料:

"花鲢鱼头1个（重约1250克），嫩豆腐500克，熟竹笋片75克，水发香菇，豆瓣酱，青蒜，绍酒各25克，姜末1.5克,酱油100克,白糖20克,味精3.5克,熟菜油250克(约耗100克),熟猪油少许,鲜汤1000克。

制作方法:

"1.将鲢鱼头去除鳃洗净，在头部背肉段的两面各深剖两刀，放在盛器里，在剖面涂上塌碎的豆瓣酱，加酱油15克稍腌，使咸味渗入整个鱼头。豆腐切成3.5厘米长,0.5厘米厚的片,用沸水焯去腥味。 2.炒锅上旺火，用油滑锅后，下菜油烧至八成热，将鱼头正面上锅煎黄，再翻身稍煎，烹入绍酒和姜汁，加盖稍焖，加酱油，糖，鲜汤1000克，加盖焖烧至八成熟，放入豆腐，笋片，香菇和味精，烧沸后，倒入大砂锅内，放在微火炉上煨煮5分钟，再移到中火上烧约二三分钟，撇去浮沫，加入青蒜，味精，淋入熟猪油，原锅上桌即成

特点:

色泽素雅，汤纯味厚，鱼头肥嫩鲜美，清香四溢。

所属菜系：浙江菜

砂锅三味

原料:

猪肘肉100克、带骨雏鸡肉100克。鸡蛋60克，火腿25克、青菜心25克。酱油20克、清汤100克、葱段15克、姜片10克、精盐5克、味精1克、菜油100克。

制作方法:

猪肘肉、带骨雏鸡肉均剁成3.3厘米见方的块，放入开水锅中氽过，取出放入砂锅内。鸡蛋煮熟剥去壳，沾匀酱油。放入油锅中炸成金黄色捞出，摆入砂锅的四周，火腿、青菜心均切成小象眼片。砂锅内放入清汤、绍酒、葱段、姜片、精盐，旺火烧开后，移至小火炖至酥烂，取出葱段、姜片、放入火腿片、青菜心略炖。撇去浮油，放入味精，淋上鸡油即成。

特点:

肉酥烂酥香，肥而不腻。鸡肉滑嫩味美，鸡蛋呈琥珀色，别具一格。

所属菜系：鲁菜

砂锅山海

原料:

"大白菜，笋，冬菇，海参，腿，鸡，广肚,排翅，汤，盐、酒、胡椒粉、太白粉 少许

制作方法:

1. 大白菜洗净，叶片用手抓开、叶梗用手撕开(比较脆)、笋切片、冬菇发好切块。 2.以上三样一起拉油，用高汤焖煮备用。 3.火腿切片，土鸡切块，海参、广肚发好洗净、鱼翅煨好。 4. 将所有材料摆入砂锅内，加高汤小火煨煮，味透，勾芡即可上桌

特点:

所属菜系：浙江菜

砂锅海鳗

原料:

海鳗鱼1000克，猪肥肉50克，大葱15克，生姜15克，花椒10克，大料10克，桂皮10克，香菜梗15克，精5克，料酒15克，鸡汤500毫升，味精5克，醋5克，芝麻油15克，胡椒面2克，辣椒油5克。

制作方法:

1、把鳗鱼内脏去掉，用水洗净骰刀切成5厘米长的段 2、大葱切段，生姜切片；猪肥肉切成片；香菜梗切成段，待用 3、炒锅内加入清水，烧开，将鳗鱼段放入开水中氽一下，捞出，控净水分 4、取砂锅1只，用清水洗净，把葱段、生姜片一半垫在砂锅底，然后将鳗鱼段放砂锅内，加上肥肉片、葱段、姜片、花椒、大料、鸡汤、桂皮、烧开，撒上芝麻油、精盐、料酒、醋、味精，旺火烧开，小火炖煨1小时，取下盖，拣去葱、姜、花椒、大料、桂皮，撒匀香菜梗、辣椒面、胡椒面，即可。

特点:

软嫩柔糯，鳗鱼咸辣，汤清醇美

所属菜系：韩国

砂锅菜核

原料:

青菜心350克。生鸡脯肉50克、火腿25克、冬笋25克、水发冬菇15克、干贝15克、鸡蛋清6克。盐7.5克、味精2克、淀粉15克、葱20克、姜10克、绍酒15克、鸡汤200克、猪油500克（实耗油75克）、熟鸡油15克。

制作方法:

青菜心洗净，菜头削成橄榄形，剖十字刀。鸡脯肉切成柳叶形片，用精盐、味精、鸡蛋清、干淀粉浆制。干贝剥去老筋，洗净后放碗内，加绍酒、葱、姜、鸡汤上笼蒸透取出，炒锅上火烧热，放入熟猪油，烧至四成热（约88℃）时，将菜心放入划油至菜叶鲜绿、菜梗微透明时，捞起沥油。再将鸡片放入油锅中划油，呈乳白色时捞出。取砂锅一个，将菜心根部向外、叶梢朝锅中央整齐排入锅内，再将冬菇、冬笋片、火腿片、鸡脯片依次排放在菜心上，撒上蒸熟的干贝，放入精盐、绍酒。鸡清汤烧沸，移微火上炖10分钟，加味精，淋入熟鸡油即成。

特点:

菜心鲜嫩酥烂，汤醇味厚。

所属菜系：江苏菜

砂锅螃蟹

原料:

螃蟹一只，葱三根切段，绍酒25克白糖，味精，熟猪油，蒜、姜、鲜汤各适量

制作方法:

"做法:

①炒锅上旺火，用油滑锅，将螃蟹下锅稍煎，烹入绍酒和姜汁，加盖稍焖，加糖、鲜汤1000克，加盖再焖；

②蟹至八成熟，放味精，烧沸后，倒入大砂锅内，放在微火上煨5分钟再移入中火烧约二、三分钟，撇去浮沫，加味精，葱淋入熟猪油，原锅上桌即可。

特点:

所属菜系：小吃

砂锅螃蟹

原料:

螃蟹一只，葱三根切段，绍酒25克白糖，味精，熟猪油，蒜、姜、鲜汤各适量。

制作方法:

①炒锅上旺火，用油滑锅，将螃蟹下锅稍煎，烹入绍酒和姜汁，加盖稍焖，加糖、鲜汤1000克，加盖再焖；②蟹至八成熟，放味精，烧沸后，倒入大砂锅内，放在微火上煨5分钟再移入中火烧约二、三分钟，撇去浮沫，加味精，葱淋入熟猪油，原锅上桌即可。

特点:

所属菜系：粤菜

砂锅豆腐

原料:

嫩豆腐150克、胡萝卜50克、菜心100克、腐竹、水发粉丝100克

制作方法:

豆腐切块焯水后捞出，粉丝、腐竹泡发，胡萝卜切块；砂锅内放粉丝、腐竹、胡萝卜，在放入豆腐，加鸡清汤，调好味后大火烧开，小火煨至入味，淋香油即成。

特点:

所属菜系：徽菜

砂锅豆腐

原料:

"嫩豆腐150克,胡萝卜50克,菜心100克,腐竹、水发粉丝100克

制作方法:

(1)豆腐切块焯水后捞出,粉丝、腐竹泡发,胡萝卜切块;(2)砂锅内放粉丝、腐竹、胡萝卜,在放入豆腐,加鸡清汤,调好味后大火烧开,小火煨至入味,淋香油即成。

特点:

所属菜系: 淮阳菜

砂锅鱼头

原料:

主材料: 蚌鱼头一个, 冻豆腐两块, 大白菜半斤, 水发木耳两百克。佐味材料: 青蒜苗三根, 红辣椒两支, 豆瓣二分之一大匙, 葱两支, 姜四片。? 调味料: 酱油三大匙, 糖十二小匙, 味精一小匙, 盐一小匙, 米酒两大匙。

制作方法:

"1.先将鱼头对剖洗净以酱油两大匙米酒一大匙抹匀, 腌十分钟, 放热油三大匙, 将鱼头两面煎黄备用, 冻豆腐切厚片, 大白菜切长段, 蒜苗切丝, 木耳切成大片, 辣椒去子切片。 2.热油三大匙爆香佐味材料再加入调味料与水调好味道, 再与鱼头一起倒入锅中大火煮沸后, 再以小火煮十五分钟, 再焖煮一小时, 上桌前撒上蒜苗丝即可食用。

特点:

色泽金黄, 质地软嫩, 鱼肉鲜香, 酸甜适可

所属菜系: 浙江菜

砂锅鱼头

原料:

胖头鱼头1只（1000克左右），豆腐250克，红椒1只，麻油5克，菜油25克，青蒜25克，葱、姜10克，酱油35克，精盐2.5克，料酒15克，白糖10克，味精少许。

制作方法:

"做法：1.鱼头洗净，用酱油腌渍入味。

2.取锅放菜油烧至八成热时，将鱼头放下锅煎，两面均煎成金黄色时，放入料酒。

3.将煎好的鱼头放入砂锅中，加冷水两大碗及酱油、白糖、精盐、葱、姜、红椒，用大火煮沸后转为小火煮。

4.将豆腐切成长方块，用水煮沸后捞入砂锅中，烧至鱼头熟透即成。食前加入青蒜花、麻油、味精。

特点:

所属菜系：其它菜系

砂锅鱼头

原料:

鲜鲢鱼头1个，熟竹笋片50克，水发香菇、豆瓣酱、青蒜、绍酒各20克酱油60克，白糖适量，味精、姜末少许，菜油200克，熟猪油 10克，鲜汤1000克左右。

制作方法:

做法:

①将鲢鱼头除鳃洗净，剖刀，涂上豆瓣酱，用酱油腌入味。

②在八成热的油中，将鱼头煎黄入调味料，焖烧至将熟，放入笋片、香菇和味精，开锅后倒入砂锅内煨煮几分钟加入青蒜段及猪油，即可。

特点:

所属菜系: 小吃

砂锅鱼头

原料:

"主料:鲢鱼头1个,粉皮152克,豆腐3块,猪肉片75克,笋1/4支,豆瓣酱1茶匙,红辣椒2个,胡椒粉少许,水5杯,蒜苗1根,葱2根,油适量 a料:酱油适量,糖1茶匙,味精1/2茶匙,酒1茶

制作方法:

"1.鲢鱼头处理干净,划2刀,以酱油抹匀粉皮每块切4小片豆腐,笋切片蒜苗切丝,葱切段,备用. 2.热锅加油至高温,倒入鱼头炸至金黄色,捞起沥抖.锅中留油1茶匙,倒入肉片,笋片,辣椒,豆瓣酱,豆腐小炒,注入水,放鱼头,加a料,大火煮沸后,再倒入砂锅,以弱火慢炖20分钟,加入粉皮煮沸.起锅前沥上蒜苗丝煮沸. 3.热锅,加油1大匙,倒入葱段爆香,葱段拿掉,将葱油淋上砂锅鱼头即可

特点:

所属菜系: 其他

砂锅鱼头豆腐

原料:

木棉豆腐2盒，鲜鲢鱼头（带颈部鱼头）600克，熟笋片75克，香菇30克，姜2片，五花肉片40克，蒜苗1根，辣椒1根，豆瓣酱2大匙，米酒1茶匙，酱油3大匙，白糖1茶匙，高汤5杯，胡椒粉少许。

制作方法:

"制作方法:

1.鱼头洗净、去牙，于近鱼腮处深划2刀。

2.豆腐切成4×1厘米厚片。

3.笋、香菇、猪肉、姜洗净切片。

4.辣椒、蒜苗切寸段。

5.鱼头加葱、姜与酒入滚水中以小火慢煮20分钟至沸腾。

6.待鱼头冷却后取下鱼肉。

7.炒锅入油2大匙，先入姜入，辣椒片与调味料（1）炒香，再入五花肉炒熟，最后入所有材料与调味料（2）以小火烧15分钟，倒入砂锅中续烧5分钟即可。

适宜食用者:

1.营养吸收不良者。

2.心灰意冷无斗志、心烦气躁易动怒、情绪失调常伤心或焦虑不安者。

3.经常需动脑、费心的设计创作族群。

特点:

砂锅鱼头豆腐融合了多种营养成分，补益效果好，经常三餐无法定时定量者，在季节交迭之际食用，有补充体力，调节身心作用。而其口味多元，烹煮方式薄油中不失淡雅，可适度刺激胃口，对发育中族群、经常进食山珍海味者都适合适量进食；因此清朝乾隆皇帝对之回味无穷。

所属菜系：其它菜系

砂锅鱼头豆腐

原料:

净鲢鱼头半片（重约150克）。嫩豆腐250克、水发香菇25克。熟笋片75克。绍酒25克、姜末5克、酱油35克、嫩青蒜25克、白糖15克，豆瓣酱15克、味精3.5克、熟猪油250克、上汤250克。

制作方法:

将鲢鱼头洗净，去掉牙齿，在近头部肉上深刻两刀，鳃盖肉上剖一刀，胡桃肉上切一刀。鱼头剖面上涂一层塌碎的豆瓣酱，正面抹上酱油。豆腐切成长条块，入沸水中焯去豆腥味。香菇批片。青蒜切段。砂锅置旺火上烧热，至八成热（约1760℃）时将鱼头正面下锅煎黄，加入酱油和绍酒、白糖，推匀后将鱼头翻身，再加上汤和清水500克，放入豆腐、笋片、香菇、姜末，烧沸后倒入砂锅中，移小火上炖15分钟，再用中火烧2分钟，撒去浮沫，加味精、青蒜，淋上熟猪油25克，将砂锅置底盘上桌即成。

特点:

油润滑嫩，滋味鲜美，汤纯味浓，清香四溢，冬令佳品。

所属菜系：浙江菜

砂锅鱼翅

原料:

"水发鱼翅500克,火腿25克,水发玉兰片20克,水发香菇20克,油菜心15克,鸡汤1000克,清汤150克

制作方法:

1.火腿、玉兰片切片,香菇撕小块。2.鱼翅放凉水中用微火烧开捞入碗中。3.砂锅内油8成热时下葱丝、姜末,再放鸡汤及调料,烧开后倒入盛鱼翅的碗中,用旺火蒸至8成烂。4.用葱丝、姜末呛锅,放清汤、调料和鱼翅,烧开后倒入砂锅,移微火20分钟,放油菜心上即可。

特点:

所属菜系: 京菜

砂锅鱼翅

原料:

水发鱼翅（1 0 5 0 克）、整京葱（2 根）、姜片（1 片）、黄酒（8 0 克）、盐（少许）、味精（少许）、浓汤（1 4 0 0 克）。

制作方法:

"一、将鱼翅放在碗里，加水，整葱、姜片，上笼蒸约三小时，以去掉翅的黏液的腥味，并弥补涨发的不足。蒸好后将水倒掉，取出鱼翅，用开水漂一漂。

二、将鱼翅放入砂锅加浓汤、酒、盐、味精、用温火炖至翅烂汤浓即好。

特点:

京菜

所属菜系: 其他

砂锅鱿鱼

原料:

干鱿鱼，熟鸡皮，冬菇，南荠，火腿，猪蹄，鸡汤，精盐，料酒，姜，葱，胡椒面。

制作方法:

盆内放清水 2000克，生石灰50克加干鱿鱼浸泡12小时，其间搅合二次，使鱿鱼胀发均匀捞出，用清水冲洗干净；将发制好的鱿鱼切成四厘米长，一厘米宽的粗丝，鸡皮，南荠，冬菇，火腿均切细丝，葱姜洗净拍松；把铁钎烧红烫猪脚尖缝的毛，然后放在温水中泡至半小时刮去烫糊的皮和毛洗净；砂锅中放上清1000克加葱，姜，料酒，猪蹄放火上烧开撇去浮沫，移至微火上炖约 90分钟成浓汤；锅内放鸡汤250克，将鱿鱼丝氽烫一遍；从砂锅内取出猪蹄加鸡汤，鱿鱼丝及各种配料再炖半小时以汤白色浓为佳，加盐和胡椒面调味即熟

特点:

色泽鲜艳，汤味香浓，保热时间长，宜冬季食用

所属菜系：川菜

砂锅鸭块

原料:

鸭肉，肥瘦猪肉片100克，水发香菇50克，油、盐、酱油、醋、味精、料酒、葱段、姜片、蒜片、辣酱、高汤各适量

制作方法:

"做法:

①将鸭肉切成小块，炒锅上火，油至五成热，下入猪肉片和香菇煸炒，放入葱、姜、蒜炒出味，然后放鸭块，加高汤和盐、酱油、醋、料酒、味精，开锅后一起倒入砂锅，用微火炖30分钟左右；

②另起锅放底油，下辣酱和蒜片煸炒出味，倒入砂锅加盖上桌即可。

特点:

所属菜系：小吃

砂锅鸭块

原料:

鸭肉，肥瘦猪肉片100克，水发香菇50克，油、盐、酱油、醋、味精、料酒、葱段、姜片、蒜片、辣酱、高汤各适量

制作方法:

"①将鸭肉切成小块 ②炒锅上火，油至五成热，下入猪肉片和香菇煸炒，放入葱、姜、蒜炒出味，然后放鸭块，加高汤和

盐、酱油、醋、料酒、味精，开锅后一起倒入砂锅，用微火炖30分钟左右；③另起锅放底油，下辣酱和蒜片煸炒出味，倒入砂锅加盖上桌即可。

特点:

粤菜

所属菜系：其他

碎末鸡丁

原料:

鸡脯肉200克。花生仁25克、泡红辣椒10克。猪油150克、盐4克、料酒20克。味精1克、葱10克、蒜10克、酱油10克、白糖5克、醋5克、豆粉20克、鲜汤50克、蛋清10克。

制作方法:

鸡脯肉轻拍后，切成0.7厘米见方的丁，入碗加盐，料酒、味精拌匀。泡红辣椒去蒂、籽，剁细。花生仁剁成粗粒。葱切细花，蒜切细粒。另取小碗，用盐，酱油、白糖、醋、料酒、味精、水豆粉、鲜汤兑成滋汁。炒锅置旺火上，下猪油烧热（约150℃），将鸡丁用蛋清豆粉上浆后入锅，滑透，倒入漏勺沥干油。锅内加油少许，烧热，下泡红辣椒，炒至油呈红色时，下葱、蒜炒香，下鸡丁炒匀，烹入滋汁，推炒至散籽亮油，撒上花生仁，推匀起锅装盘即成。

特点:

红白相间，色调明快，滑嫩香酥。回味酸甜，鲜美可口。

所属菜系：川菜

碎米鸡丁

原料:

笋鸡肉200克，炸花生米100克，鸡蛋1个，泡辣椒15克。

制作方法:

作法(1)将鸡肉切成似筷子头粗细的方丁，用料酒和盐拌匀，再用鸡蛋清、湿淀粉对成的稀糊浆好，拌些香油。(2)葱用刀剖开切丁，将泡辣椒剁碎，花生米拍碎。用料酒、糖、味精，湿淀粉、酱油、醋和姜对成汁。(3)炒勺内注油烧热下入鸡丁，用手勺推动散开，再下入泡辣椒炒几下，随将对好的汁倒入汁开后加花生米翻炒几下即成。

特点:

咸并微甜，带有酸辣味，脆嫩适口。

所属菜系：川菜

碎米鸡丁

原料:

主料 笋鸡肉200克，炸花生米100克，鸡蛋1个，泡辣椒15克。调料 大油50克，香油5克，酱油，料酒各20克，盐3克，葱15克，白糖25克，味精3克，湿淀粉20克，醋、汤少许。酒和盐拌匀，再用鸡蛋清、湿淀粉20克，醋、汤少许。

制作方法:

(1) 将鸡肉切成似筷子头粗细的方丁，用料酒和盐拌匀，再用鸡蛋清、湿淀粉对成的稀糊浆好，拌些香油。(2) 葱用刀剖开切丁，将泡辣椒剁碎，花生米拍碎。用料酒、糖、味精，湿淀粉、酱油、醋和姜对成汁。(3) 炒勺内注油烧热下入鸡丁，用手勺推动散开，再下入泡辣椒炒几下，随将对好的汁倒入汁开后加花生米翻炒几下即成。

特点:

咸并微甜，带有酸辣味，脆嫩适口。

所属菜系：其他

碧桃饮

原料:

碧桃干50克，大枣30克。

制作方法:

制法：碧桃干炒至表皮焦黄，加水适量，与大枣同煎15分钟左右即可服用。

功效：补益肺气，健脾敛汗。

用法：代茶频饮。

应用：适用于肺脾气虚的中老年人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益肺气，健脾敛汗

所属菜系：其它菜系

碧波龙舟

原料:

主料: 鲜鲤鱼。配料: 油菜末、胡萝卜刻成的龙舟。调料: 葱、姜段。

制作方法:

鱼头取下煨上, 鱼身剔骨, 尾部不要, 破开鱼肉剔上十字花刀、煨上。取勺放宽油, 鱼肉沾上面粉下锅炸, 鱼头也沾上面粉放锅内炸, 炸好后取出、摆在盘内、上放各种熟料。

特点:

所属菜系: 其他

碧波龙舟

原料:

鲜黄花鱼1000克，新鲜大虾400克，青豌豆20克，青菜叶15克，鸡汤、鸡蛋、盐、绍酒、味精、葱、姜、淀粉各少许。

制作方法:

先将鱼整理干净，出骨，用鱼肉制成龙头、龙身，然后用盐、味精、绍酒、葱、姜调汁腌制入味，挂满鸡蛋糊，下勺煎制定型后，用调味品加高汤爆至入味，熟透后码放盘中，成龙舟形状。净虾肉爆制后挂蛋清浆滑油成花瓣状，然后爆制成熟后装在龙舟内。最后青菜叶未好，加鸡汤勾芡炒成翡翠羹，浇在盘的空间，最后用青豌豆点缀

特点:

色泽鲜艳悦目，造型别致，如碧波中一只龙舟。鱼肉鲜嫩爽口，虾花洁白、脆嫩

所属菜系：浙江菜

碧玉豌豆仁

原料:

新鲜豌豆仁100克．高级素腿 30克．切丁比利时小白菜．六片（150克）盐．糖．白粉

制作方法:

制作方法:

1.小白菜剪成汤匙形泡入冰水中，约20分钟。

2.取出反扣法水份、熟油8℃，素火腿粉下锅速炸，取出、锅中放入高汤，(素食则放素高汤)，放豌豆仁、调味後取出加素火腿，汁收乾、勾芡炒匀。

3.素火腿放在小白菜中，上放豌豆仁。

注意:

食者却要小心置入口中，否则，吃相就难免不雅了。轻轻的咀嚼，生菜的清香、豌豆的酥软、二者沁出馀汁，交融在齿牙里，只觉美字尽在其中。

特点:

可素可荤的碧玉豌豆仁，小家碧玉楚楚动人，入口一片，不会增加胃的负担

所属菜系：闽菜

碧玉豌豆仁

原料:

新鲜豌豆仁100克， 高级素腿30克， 切丁比利时小白菜六片（150克）， 盐， 糖

制作方法:

1.小白菜剪成汤匙形泡入冰水中， 约20分钟。 2.取出反扣法水份、熟油8° c， 素火腿粉下锅速炸， 取出、锅中放入高汤， (素食则放素高汤)， 放豌豆仁、调味後取出加素火腿， 汁收乾、勾芡炒匀。 3.素火腿放在小白菜中， 上放豌豆仁。

特点:

所属菜系: 浙江菜

碧绿川椒鸡球杏

原料:

原料：鸡脯肉（速冻或新鲜鸡脯均可），杏仁100克。调料：酱油3茶匙，白糖1茶匙，淀粉1茶匙，上汤少许，麻油少许。

制作方法:

将鸡脯去骨，切成细块状，用老抽酱油2茶匙，加生油少许抖匀备用。先将杏仁用温油炸好后捞起。待油温升至80度以上，将拌好的鸡块落锅，炸至金黄色后捞起。然后将杏仁、鸡球一起落锅，加上调料翻炒后即成。

特点:

所属菜系：其他

碧绿扒三菇

原料:

用料: 鲜菇75克, 北菇75克, 湿陈草菇40克, 芥菜胆350克。调料: 绍酒0.5汤匙, 精盐3茶匙, 味精1茶匙, 白糖2茶匙, 上汤1汤匙, 蚝油3茶匙, 深色酱油3茶匙, 胡椒粉、麻油各1茶匙, 湿淀粉3茶匙, 植物油1汤匙。

制作方法:

1.将芥菜胆滚煨过, 滤去水分。用油起炒锅, 加入绍酒一半, 注入上汤一半, 用精盐、味精、白糖调味, 把芥菜胆放入锅中略, 随后用湿淀粉打芡, 排砌在碟中间。2.再用油起锅, 将各菇类放入锅中, 加入绍酒一半, 注入上汤, 用精盐、味精、蚝油调味, 用深色酱油调成金黄色泽, 撒上胡椒粉, 用湿淀粉打芡, 加油、麻油和匀, 分三堆扒在芥菜胆上。

特点:

此菜味道甘香, 属夏秋菜

所属菜系: 其他

碧绿桂鱼卷

原料:

用料: 桂鱼肉350克, 菜心150克, 火腿25克, 香菇15克, 冬笋30克。调料: 精盐2.5茶匙, 淀粉0.5汤匙, 味精1.5茶匙, 葱丝、姜丝各2.5茶匙, 香油1茶匙, 熟猪油0.5汤匙, 植物油300克。

制作方法:

1.鱼去净杂物洗净, 片成两半, 去掉骨刺, 改刀成连刀片, 摊放盘中, 撒少许精盐, 将火腿、香菇、冬笋切成丝。2.锅放底油, 下葱、姜、清汤、香菇、冬笋丝、精盐和味精, 小火煨入味起锅, 与火腿丝拌匀。3.将调好味的火腿、香菇、冬笋卷入鱼片中成小卷, 拍上淀粉。锅置植物油烧七成热。4.将鱼卷下入油锅中滑透捞出, 摆放在盘中。菜心焯好围在盘边。锅放熟猪油, 加汤、精盐、味精烧开, 勾淀粉薄芡, 同香油淋在盘中。

特点:

此菜形态美观, 口味淡香

所属菜系: 其他

碧绿虾仁

原料:

鲜豌豆50克虾仁150克豌豆苗200克蛋清1个

制作方法:

1.虾仁加少许碱面腌制，然后用水冲去碱，用毛巾沾干水分； 2.加盐、胡椒、蛋清、干淀粉上浆，用油滑熟，控去水 3.锅内留底油，下葱姜末、虾仁、鲜豌豆稍炒，倒入事先用水淀粉、盐、胡椒、清汤兑成的汁 4.翻炒装盘，用炒豆苗围边即成。

特点:

所属菜系：江苏菜

碧绿酿虾扇

原料:

"用料：粗大海虾24只,虾胶360克，茭菜150克、火腿10克、鸡蛋清1个，香菜叶48件。调料：精盐2.5茶匙，味精、麻油各1茶匙，胡椒粉0.5茶匙，绍酒、干淀粉、湿淀粉各0.5汤匙，熟猪油1.5汤匙，上汤1汤匙

制作方法:

"将海虾去壳留尾，放在干淀粉上，捶成扇形每只海虾酿上虾胶15克，用蛋清抹滑，在头尾分别贴上香菜叶共两件，中间撒上火腿茸，盛盘入笼屉，用旺火蒸熟，取出倒出盘内水分。

炒锅内放熟猪油0.5汤匙猪油烧四成热，放茭菜煸炒至断生，勾芡汁，摆在虾扇两边。炒锅放入熟猪油0.5

特点:

此菜鲜香馥郁。

所属菜系：其他

碧绿金银鸭条

原料:

用料: 鸭肉125克, 熟腊鸭肉50克, 菜远125克。调料: 蒜茸2茶匙, 植物油500克, 绍酒、湿淀粉、干淀粉各0.5汤匙, 胡椒粉、味精、订油各1茶匙, 红色酱油、精盐3茶匙。

制作方法:

1.将鸭肉切为中条形, 用绍酒、干淀粉拌匀, 腌30分钟。再将腊鸭肉切为中丝。 2.将炒锅放油烧三成热, 将菜远放在炒锅中加入绍酒, 加精盐煸至熟, 沥去水分。 3.将炒锅内放油, 待油烧至四成热, 将鸭条放入拉油至熟, 倒在笊篱里沥油。 4.把锅放回炉上, 将蒜茸、菜远、腊鸭丝、鸭条放在锅上炒匀, 放入绍酒, 用湿淀粉、胡椒粉、味精、深色酱油调为红色芡汁, 加熟油、麻油和匀上碟便成

特点:

此菜鲜香味美

所属菜系: 其他

碧绿鳊鱼卷

原料:

用料: 鳊鱼肉200克, 菜远300克、火腿15克。调料: 姜5片, 蒜茸1.5茶匙, 精盐3茶匙, 芝麻油2茶匙, 胡椒粉1茶匙, 淀粉、绍酒各0.5汤匙, 猪油500克

制作方法:

"将宰杀洗净的鳊鱼去骨, 鱼肉斜刀切成“双飞”片, 加精盐1茶匙拌匀, 将鱼片皮向上, 平铺在碟上; 火腿切成细丝, 每片鱼片放一条火腿丝, 郑成筒状, 拍上干淀粉。碗内加入、芝麻油、胡椒粉、湿淀粉调成汁。

炒锅烧热, 下入猪油滑锅, 落精盐加知审理水, 下入菜远炒至熟。铁锅

特点:

此菜鱼卷酥滑, 菜远脆嫩, 鲜香可口

所属菜系: 其他

碧绿鳊鱼卷

原料:

鳊鱼肉200克。菜远300克、火腿15克。生姜1克、蒜茸0.5克、精盐12克、芝麻油5克、胡椒粉0.5克、生淀粉18克、芡汤15克、绍酒5克、猪油500克（约耗油65克）。

制作方法:

"将宰杀洗净的鳊鱼去骨，鱼肉斜刀切成“双飞”片。加盐0.3克拌匀，将鱼片皮向上，平铺在碟上。火腿切成细丝，每片鱼片放一条火腿丝，卷成筒状，拍上干淀粉。取芡汤放碗内，加入二汤、

芝麻油、胡椒粉、湿淀粉调成芡汁。旺火烧炒锅至热，下入猪油滑锅。落盐加适量水，加入菜

特点:

色形美观，鱼卷酥滑、菜远脆嫩，鲜香可口。

所属菜系：其他

磁朱鸡肝酥

原料:

鲜鸡肝500克，神曲粉20克，磁石粉10克，朱砂粉5克，鸡蛋1枚，干淀粉、精盐、酱油、料酒、姜片、味精、葱节、菜油各适量。

制作方法:

制法：将鸡肝洗净，切成片放入碗内，加姜、葱、料酒、精盐拌匀；鸡蛋打入碗中，加神曲粉、磁石粉、味精、酱油、干淀粉拌匀，加鸡肝片调和均匀。炒锅置中火上，入菜油烧至七成热，将鸡肝片拌散入油锅，用竹筷拨散，防止粘连，炸至黄色起锅，待油温升至七成热时，回炸一下，起锅入盘，撒上朱砂粉即成。

功效：补肝益精，宁心安神。

用法：佐餐食之，每日1次，病好停服。

应用：适用于心悸失眠，耳鸣目昏，记忆力减退者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肝益精，宁心安神

所属菜系：其它菜系

磨坊主妇小龙虾—加莉娜风味

原料:

小龙虾16条、橄榄油30毫克、牛油20克、银鱼风味的牛油汁：牛油100克、银鱼1条、蒜1/2瓣、水瓜钮（醋渍）2汤匙、番莞妥（切碎）1汤匙、番茄汁100毫升、高筋面粉、盐、胡椒粉

制作方法:

1.把虾头切掉，在用剪刀剪开虾壳的边，把虾壳剥掉，将虾肉纵向切成两半，摘除虾肠。 2.在虾肉上涂抹盐和胡椒粉，然后撒放高筋面粉，用漏勺把虾肉捞起来，筛掉多余的高筋面粉。 3.将橄榄油和牛油倒进炒锅中加热，当油脂被充分烧热后把虾肉倒进炒锅中煎，带两面煎好之后，把虾肉捞出来控净油。 4.把煎好的小龙虾肉摆在盘子的中间，在虾肉上撒些番莞妥碎叶、盐和胡椒粉，然后把番茄汁洒怖在虾肉上，最后从上方倒入银鱼风味的牛油汁。

特点:

所属菜系：其他

祁阳笔鱼

原料:

"鲜笔鱼肝油条（重约1000克），姜15克、红辣椒30克、葱20克，酱油25克，绍酒类5克，精盐1.5克，味精1克，湿淀粉10克，鲜汤250克，胡椒粉1.5克,芝麻油10克,熟猪油100克.

制作方法:

"1、将笔鱼宰杀洗净,沥干,切成4厘米长、2厘米宽的骨牌块。2、红椒去籽，和姜一丐分别切成丝。葱白切成段，葱叶切成葱花。3、炒锅上旺火，下猪油60克，烧至八成热，放入鱼块翻炒几下，加红椒、姜、葱白、绍酒、精盐、酱油，煸炒一下，放入鲜汤，焖烧两三分钟，至汤汁收紧，再加入味精、猪油30克、葱花，用湿淀粉勾芡，淋入麻油，撒上胡椒粉即成。

特点:

肉质细嫩，甘甜可口，油而不腻，浓香四溢。

所属菜系：湘菜

祛寒温里----草果良姜羊肉羹

原料:

草果6克，良姜7克，陈皮5克，荜拨5克，羊肉250克，胡椒5克，葱白3根，姜少许，萝卜1个

制作方法:

"【制作方法】

1、羊肉剔去筋膜，洗净后放入沸水锅内，氽去血水，捞出后再用凉水漂干净，切成约3分见方的丁萝卜洗净，切成1分厚的片。草果、陈皮（撕去白芯）、良姜、荜拨用纱布袋装好，扎紧口，胡椒拍破，葱白切成段，姜洗净拍破。

2、锅洗净，将羊肉丁纱布袋放入砂锅内，加清水适量下入葱、姜，用武火烧沸，撇去浮沫，转用文火熬2~3小时，至肉酥烂，捞出药袋、葱、姜，调好口味，即可食用。

【本品特点】

色鲜艳，口味鲜美。功用为温补气血，益肾健胃。用于体虚肾衰、腰脚无力、胃寒气滞作痛等症。宜在冬季食用。患者腹有宿热者忌食。

特点:

色鲜艳，口味鲜美

所属菜系: 其它菜系

祛暑----西瓜蒸鸡

原料:

活嫩母鸡1只（约重1250克），西瓜1个（约重2500克），熟火腿片30克，水发冬菇片30克，熟春笋片5030克，精盐12.5克，葱结10克，姜片5克，鸡清汤1250克。

制作方法:

"[制作方法]

1. 将母鸡宰杀净毛后，斩去鸡脚，用刀沿脊背剖开，挖去内脏，敲断腿骨，斩断脊骨、颈骨（均不能破皮），洗净。再将鸡放入炒锅内，加鸡清汤，放在旺火上，烧沸后撇去浮沫，继续烧5分钟，将鸡取出洗净后，放入原锅内，用小火烧至八成熟取出，放入汤碗中、原汤锅内加精盐、绍酒烧沸。撇去浮沫，倒入盛鸡的汤碗内，放入葱结、姜片，用一只圆盘盖在碗上。上笼用旺火蒸约30分钟至鸡酥烂后取出，拣去葱、姜。

2. 在蒸鸡的同时，用小尖刀在西瓜（圆正的瓜）上端1/5处，刻锯齿形刀纹（深至瓜瓢）一圈，取上部作瓜盖，再挖去瓜瓢。在瓜皮上雕成图案或文字。放入沸水中烫约2分钟，至瓜皮变色（瓜内不可渗入沸水）取出，用清水浸凉后（瓜内不可入清水），放在大碗内，将鸡（胸脯朝上）放入西瓜内，倒入煮鸡的原汤、将火腿片、笋片、冬菇片、相间整齐地排放在鸡胸脯上，盖上西瓜盖，上笼用旺火蒸5分钟取出即成。

[本品特点]

鸡酥烂味美，瓜清香汤汁鲜、适口。为夏令佳肴。功用为补虚益气，解暑清热，生津利尿。用于体虚食少、虚劳羸瘦、暑热伤津、消渴、心烦、呕恶、腹泻等症。

特点:

鸡酥烂味美，瓜清香汤汁鲜、适口

所属菜系：其它菜系

祛湿通淋糖水

原料:

金针菜 20 克，冰糖适量。

制作方法:

做法

金针菜洗净，单味煲水 2 碗，后加冰糖，片刻待温即饮，一、二次即畅顺。

说明

天气炎热，运动量大，汗排出过量，膀胱无尿，或存有少量但其括约肌已麻木不觉，全无尿意，故有此症出现。

特点:

暑湿、下焦湿热，或赶远路程或剧烈运动、阳光曝晒后，小便刺痛，排尿困难，男性阴茎有灼热感，女性阴道干涩、灼刺痛，中医谓“五淋之一”，欲称“尿积”，饮此汤有效。

所属菜系：粤菜

祛风湿----续断炖南蛇肉

原料:

续断、料酒各10克，生黄芪30克，南蛇（蟒蛇）肉500克，生姜9克，胡椒粉0.1克。盐、葱、猪油、味精适量

制作方法:

"【制作方法】

1、将蛇斩去头尾，剥去皮除内脏，洗净切成3厘米长、1.5厘米宽的片。生姜切成片，葱切成段。

2、续断、黄芪先用冷水洗去浮灰杂质，切片，放入砂锅，用清水浸泡，煎熬浓汁。

3、将锅炒热下猪油30克，油至七成熟时，下入蛇肉翻炒，烹入料酒，盐，然后将蛇肉倒入砂锅内，加入姜片、葱段，用小火炖1小时，拣去葱姜、药渣，加入胡椒粉、味精，调好口味，稍煮一下即可食用。

【本品特点】

味清淡，鲜香。功用为补虚，散寒祛湿，驱风通络。用于风湿性关节炎、湿痹、寒痹、坐骨神经痛、四肢麻木等症，对风湿性心脏病患者，有辅助治疗作用。

特点:

味清淡，鲜香

所属菜系：其它菜系

神仙固本酒

原料:

牛膝240克，肉桂30克，枸杞子120克，制何首乌180克，天冬、麦冬、生地黄、熟地黄、当归、人参各60克，糯米80克，白酒曲2升。

制作方法:

制法：将上述各种中药材洗净，沥干水，研成粗末，待用。把糯米用水浸泡，洗净，入锅蒸熟，待冷至30度左右，待用。将酒曲打碎，与药末混合在一起，待用。把酒坛洗净，擦干水分，将糯米饭拌入药曲末，充分和匀，盛于酒坛，密封发酵7-14天滤渣，再将药酒隔水加热至75--80度，冷却后装瓶，备用。

功效：温肾壮阳，补养精血，乌须黑发，益寿延年。

用法：每次20毫升，每日2次。

应用：适用于肾阳亏虚引起的体倦乏力，腰膝酸冷者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

温肾壮阳，补养精血，乌须黑发，益寿延年

所属菜系：其它菜系

神仙炉

原料:

牛肉500克，洋葱头2个，白鱼片250克，小牛肝250克，鸡收3个，面粉10克，豆油50克，大葱40克，胡萝卜1个，牛肉汤料8份，松子100克，核桃100克，芝麻酱80克

制作方法:

1、制出牛肉汤料：先把酱油45克和芝麻油16克倒进小碗里，再加入8克大酱和4克辣椒油，先放入大蒜泥、盐和糖24克，再放入4克大葱末、1克芝麻面、30克料酒、30毫升水搅拌均匀为一份牛肉汤料，依法共制出8份牛肉汤料 2、把牛肉去筋膜，洗净，冷冻，切成似纸那样薄；洋葱头去皮，洗净，切丝 3、再把牛肉和葱头丝放入炉槽（双槽或单槽） 4、将白鱼和肝匀切成大小相同的小薄片，分别用胡椒粉和盐腌起来 5、取1个鸡蛋的蛋黄，抽打均匀，待用 6、把肝片先后在蛋黄和面粉里挂糊 7、蛋清放瓷碗中，打好，待用 8、把鱼片先后在蛋清和面粉里挂糊 9、炒锅放豆油，烧四成热时，放入鱼片和肝片，煎炸一下，放在炉槽的牛肉和葱上 10、取出另外两个鸡蛋的蛋黄，摊成蛋饼，放在盘里冷却，把剩下的蛋白做成蛋饼，放在盘里冷却，再把蛋黄饼和蛋白饼均切成丝，长短以能放进炉槽为宜 11、把大葱去皮，洗净，切成细丝，长短亦以能放进炉槽为好，把这些配料整齐地码在牛肉片、鱼片和肝片的上下，再用核桃和松子装饰，放好后盖上盖，放在冰箱里保存 12、食用时，先把牛肉汤料汁用勺舀进炉槽，要慢慢地放，不要把排好的东西冲散冲乱。盖好盖，用夹子把燃烧着的木炭放时烟囱，把炉端上桌，让汤开几分钟，使炉槽中的物料熟透，去掉盖，用筷子从炉槽中，夹出食物放有芝麻酱的碗里，渍一下再

特点:

味道香醇，多色多味，诱人食欲

所属菜系：韩国

神仙鸭

原料:

鸭子1只，莲子、白果、大枣各49枚，人参粉3克，盐、料酒、酱油、味精、清汤各适量。

制作方法:

制法：先将莲子、白果去芯和皮，大枣去核备用。再宰杀鸭子，去其毛、内脏及爪，洗净，放入沸水中氽3分钟，取出后用凉水洗去血沫，沥尽水，用干净纱布搥干水。最后将料酒与酱油（各占一半）混匀后，均匀涂抹在鸭子表面及腹腔内，将白果、大枣、莲肉塞入鸭腹内，将鸭子放入汤盆中，加入适量清汤，撒入人参粉，上笼用武火蒸2.5-3个小时，至鸭肉熟烂时调入盐、味精即成。

功效：健脾益气。

用法：佐餐食用，每日1--2次。

应用：适用于病后体虚及年老体虚者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾益气。

所属菜系：其它菜系

神户牛柳粒

原料:

精选牛柳、炸茨丝、日本浇汁、白芝麻

制作方法:

: 将牛柳煎熟, 加入浇汁拌炒;

特点:

味浓, 香软

所属菜系: 粤菜

福如东海

原料:

水鱼1只约1000克，火腿25克，冬菇50克，上汤1250克，姜花、东皮丝、绍酒、味料各适量。（注：也可以加淮山、杞子、元肉，但用冬菇25克即够。）

制作方法:

"1、把水鱼宰好，去清黄膏，洗净，斩件，飞水，以去秽水，然后用姜、酒煸炒过。

2、把冬菇水发，去蒂、洗净；火腿切片。各料放入汤窝内

3、烧沸上汤，调味，倾入汤窝内，加盖，入笼炖焗。

特点:

祝寿喜庆活动。

所属菜系：其他

福寿肘子

原料:

猪后肘 1 个（重约 1 0 0 0 克），花叶生菜 3 0 0 克，油 7 5 克，葱油 1 5 克，酱油 5 0 克，料酒 1 0 克，葱段 5 0 克，姜片 5 0 克，白糖 5 克，肉料包 1 个，高汤、淀粉各适量。

制作方法:

（1）刮去肘子上的白毛，用温水浸泡刷洗干净后，白水煮至 4—5 成熟捞出，净布搥干水抹三边酱油。（2）锅上火放油烧热，将抹过酱油的肘子放入炸上色后捞出，每隔 4 厘米切一刀，深度为肉的 $\frac{4}{5}$ 。（3）取一容器放入加工好的肘子，加入高汤、料酒、白糖、葱段、姜片、肉料包上锅蒸至烂，沥去汤汁。（4）将生菜洗净码在盘中，将蒸好的肘肉扣在盘中。（5）炒烧上火将剩余的汤汁烧开，去浮沫，用水淀粉兑成汁芡，再淋入葱油，均匀的浇在盘中即成。装盘后稍加点缀。

特点:

红润油亮，肉烂醇香不腻，生菜脆爽利口。

所属菜系：京菜

福山烧小鸡

原料:

鸡750克。花生油300克、姜10克、葱10克、八角5克、精盐4克、糖30克、五香粉5克。

制作方法:

将鸡洗净，剁去小腿，把姜片、葱段、八角、精盐均匀地撒在鸡身上腌3小时，再把鸡的大腿骨砸断，在鸡肚下割5厘米长的小口，把鸡的两条大腿叉起来插入腹内，然后在鸡身上均匀地抹上一层薄薄的饴糖，炒锅内倒入花生油，旺火烧至八成热（约200℃）时，将鸡放入，炸至呈紫红色捞出。另取葱，姜切成细末，与五香粉拌匀填入鸡腹，放入盘里，浇上酱油、撒上精盐，上笼旺火蒸15分钟取出即成。

特点:

红润光亮，形态美观，小鸡肉嫩味香，浓郁醇厚，软绵适口。

所属菜系：鲁菜

福菜蹄膀

原料:

蹄膀六两，福菜四两，百果两粒，作角一两，桂皮一志，高汤适量，冰糖、猪油、酱油、糖浆少许。

制作方法:

福菜洗净，先以热水泡汤去除盐分（直到福菜不会太咸）再放入高汤，冰糖及少许猪油焖，煮半小时直到福菜变软为止。将蹄膀、酱油、糖浆、百果、作角、桂皮一起以小火焖煮四十五分钟让蹄膀入味变软。将福菜置于蹄膀上焖热五分钟即可。

特点:

所属菜系：粤菜

秋令药粥五款

原料:

制作方法:

"秋令药粥五款

祖国医学认为，燥为秋之主气，稍不注意，人们便会受燥邪侵袭，出现口干舌燥、干咳无痰等燥势病症。适当食粥，则能和

胃健脾，润肺生津，养阴清燥。在煮粥时，适当加入梨、萝卜、芝麻等药食俱佳的食物，更具有益肺润燥之功效。

一、梨子粥：梨子2只，洗净后连皮带核切碎，加粳米100克，和水煮粥。因梨具有良好的润燥作用，用于煮粥，可作为秋令常食的保健食品。

二、栗子粥：栗子50克、粳米100克加水同煮成粥。因栗子具有良好的养胃健脾、补肾强筋、活血止血的作用，尤其适用于老年人腰腿酸痛、关节痛等。

三、芝麻粥：芝麻50克、粳米100克，先将芝麻炒熟，研成细末，待粳米煮熟后，拌入芝麻同食。适于便秘、肺燥咳嗽、头晕目眩者食用。

四、胡萝卜粥：将胡萝卜用素油煸炒，加粳米100克和水煮粥。因胡萝卜中含有胡萝卜素，人体摄入后可转化为维生素a，适于皮肤干燥、口唇干裂者食用。

五、菊花粥：菊花60克，粳米100克，先将菊花煎汤，再同煮成粥。因其具有散风热、清肝火、明目等功效，对秋季风热型感冒、心烦咽燥、目赤肿痛等有较好的治疗功效。同时对心血管疾病也有较好的防治作用。

来源:潮汕美食

日期:2001.7.30

特点:

所属菜系: 其它菜系

秋季养生汤

原料:

制作方法:

"秋季养生汤

秋天，天气慢慢转凉，古人认为，这是阳气收敛的现象。实际上，是人本机能经过盛夏的激越亢奋之后，进入半休养和补充的阶段。表现为，外界悲秋清凉，内则余热未消，人的感觉便是干燥异常。饮食宜甘、宜润，保肺为上，兼泄余火，切忌辛燥。可选用如下养生汤。

塘葛菜煲生鱼：鲜塘葛菜一斤，生鱼一斤（去鳞和内脏），瘦肉二两，蜜枣四枚，老姜30克，果皮1/8个，清水18碗，明火煲取10-12碗，收汤后调味，供8-10人用。

功效：养阴、清肺、润燥。

特点：成汤清撤鲜美。

川贝南北杏煲猪肺：猪肺半斤，瘦肉二两，猪骨四两，川贝25克，南北杏各一两，蜜枣5枚，老姜30克，前法收汤，供8-10人用。

功效：润肺化痰，顺气止咳。

特点：成汤杏香四溢，甘醇滋润。

五爪龙菊花土鲮鱼：土鲮鱼一斤（去鳞脏），五爪龙三两，鲜菊花三两，蜜枣四枚，老姜30克，前法收汤，供8-10人用。

功效：润肺益气养颜。

特点：菊香飘逸，味美清甜。

霸王花煲猪肘：连皮猪肘一斤，霸王花二两，章鱼一两，猪骨四两，蜜枣五枚，果皮1/4个，前法收汤，供8-10人用。

功效：清肺、滋润、润肺。

特点：清淡之中见浓郁，气味香浓。

苹果雪梨煲瘦肉：苹果六两，雪梨四两，猪骨一斤，瘦肉三两，果皮革1/4个，前法收汤，供8-10人用。

功效：滋肺、养颜、润燥。

特点：甘甜美味，果香四溢。

沙参玉竹煲猪（月+展）：猪（月+展）四两，猪骨二两面三刀，海蛤二只，沙参50克，玉竹50克，蜜枣4枚，老姜25克，前法收汤，供8-10人用。

功效：养阴清肺，润肺益气。

特点：味甘鲜美，醇怡。

龙牙合麦冬煲猪脚：猪脚一斤，瘦肉二两，腊鸭头二两，龙牙合50克，麦冬30克，花生仁50克，蜜枣4枚，老姜20克，果皮1/8个，前法收汤，供8-10人用。

功效：滋肺补肾，益阴润燥。

特点：略带胶怡，醇香露滑。

花旗参田七煲鸡：老鸡斤半，花旗参30克，田七头20克，蜜枣5枚，老姜25克，前法收汤，供8-10人用。

功效：益气强心补脑。

特点：醇香之中回参之甘饴。

来源：潮汕美食

日期：2001.7.30

特点：

所属菜系：其它菜系

秋日药粥润肺燥

原料:

制作方法:

"秋日药粥润肺燥

粥能和胃补脾、润肺养燥，在煮粥时加入梨、萝卜、芝麻、菊花等食药俱佳的食物，能在秋季收到良好的益肺润燥效用。

梨粥：梨子2只，洗净后连皮带核切碎，加粳米100克，和水煮粥。

秋季气候干燥，人们常会出现口干鼻燥，干咳无痰等燥热病证，而梨具有良好的润燥作用，用以煮粥，可作为秋季常食的保健食品。

胡萝卜粥：胡萝卜250克，洗净切碎，加粳米100克和水煮粥。

胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，人体摄入后可转变成维生素a，能维护眼睛和皮肤的健康，患有皮肤粗糙和夜盲症、眼干燥症、小儿软骨病的人，食之很有裨益。特别是秋季天气干燥，人们多出现皮肤粗糙，口唇干裂，两眼干涩，头屑增多，以胡萝卜煮粥食用，有一定的防治作用。

芝麻粥：芝麻50克，粳米100克。先将芝麻炒熟后，拌入粳米粥内同食。

芝麻性滑润，功擅润养，具有润肺养肝、益精生发、润肠通便的作用，以之煮粥，气香味美，适用于肝肾不足，头昏目花，头发早白，脱发，小儿头发色黄稀少，及肺燥咳嗽，习惯性便秘者食用。芝麻粥还有延年益寿的效用，尤可作为老年人常服的保健食品。

菊花粥：菊花50克，粳米100克，先将菊花煎汤，再将菊花汤与粳米同煮成粥。

秋承夏后，炎热余威仍在，以菊花煮粥，具有清暑热、散风热、清肝火、明眼目的作用，对于秋季风热感冒，心烦咽燥、目红肿痛等，具有一定的治疗作用。霜秋菊，对心血管疾病有显著的防治作用，特别适用于患高血压、冠心病的老年人服用，对健康人也可以起预防作用。

来源:潮汕美食

日期:2001.7.30

特点:

所属菜系: 其它菜系

秋梨川贝膏

原料:

雪梨1000克，款冬花、百合、麦冬、川贝各30克，冰糖50克，蜂蜜200克。

制作方法:

制法：将诸药切碎，加水煎取浓汁，去渣，将梨、冰糖、蜂蜜兑入，文火煎成膏。

功效：润肺养阴、止咳化痰。

用法：每次15克，每日2次，温开水冲服。

应用：适用于肺阴虚有痰引起的口咽干燥，咳嗽痰黏者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

润肺养阴、止咳化痰

所属菜系：其它菜系

“秋燥”清补滋润汤

原料:

大鱼头1个、花生仁100克、腐枝1条、红枣10个、生姜2片、猪骨700克、粉葛500克、红枣10个、陈皮1片、鸽蛋12个、百合80克、柿饼2个、瘦肉180克、淡菜30克、紫菜20克、猪血500克、菠菜500克、

制作方法:

现值夏秋交融之际，人易肺燥干咳、胃燥渴饮、肠燥便秘、鼻干咽痛，中医称之为“秋燥”。《内经》云：“热者寒之，温者清之，虚则补之，燥者润之”。

故此季节宜清补滋润调养。兹介绍几味日常较易做汤谱：

一、花生鱼头汤

[用料]大鱼头1个、花生仁100克、腐枝1条、红枣10个、生姜2片

[制作]（1）花生仁洗净，清水浸半小时；腐枝洗净、浸软，切小段；红枣（去核）洗净。（2）鱼头洗净，斩开两边，下油起锅略煎。（3）把花生、红枣、姜片放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲1小时，放入鱼头、腐枝再煲1小时，调味食用。

[功效]益气养血，清补脾胃。体质燥热者，鱼头不可煎。

二、粉葛猪骨汤

[用料]猪骨700克、粉葛500克、红枣10个、陈皮1片。

[制作]（1）粉葛去皮洗净，切段；红枣（去核）洗净；陈皮浸软、去白。（2）猪骨洗净、斩块，与粉葛、红枣、陈皮一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲2-3小时，调味食用。

[功效]健脾养阴，生津止渴。但胃寒湿重者不宜用本汤。

三、百合柿饼鸽蛋汤

[用料]鸽蛋12个、百合80克、柿饼2个。

[制作]（1）鸽蛋煮熟后去壳；百合洗净、稍浸；柿饼洗净，切小块。（2）把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲20-30分钟，加适量冰糖，调味成甜汤。

[功效]润肺燥、益肺气，清痰火。但胃酸过多、湿疾咳喘者不宜食用。

四、淡菜紫菜瘦肉汤

[用料]瘦肉180克、淡菜30克、紫菜20克。

[制作]（1）淡菜用水浸软，洗净；猪瘦肉洗净，切丝，用豉油、生油、盐、生粉腌10分钟；紫菜撕成小块，放锅内炒片刻，去腥味和砂，用清水浸开，洗净。（2）把淡菜放入锅内，加清水适量，文火煲沸15分钟后，放入紫菜再煲沸，再放入瘦肉丝煲至肉熟，调味食用。

[功效]滋阴降火，清化热痰。但脾胃虚寒者不宜食用。

五、菠菜猪血汤

[用料]猪血500克、菠菜500克。

[制作]（1）菠菜洗净，留菜梗去须根，切段；猪血切方块。（2）把菠菜梗放入沸水锅内稍煮，再放入猪血，文火煲沸后，放入菠菜叶煲沸，调味食用。

[功效]润肠通便，养血止血。但大便溏泄者不宜食用。

特点：

清补滋润

所属菜系：其它菜系

秘制鸳鸯鸡2

原料:

广东清远鸡2只（约每只2斤），姜茸10克、味精8克、精盐5克、葱末5克、香油100克。腌鸡调料：洋葱头250克、大蒜头150克、白糖8克，精盐50克、味精10克。

制作方法:

"秘制鸳鸯鸡

原料:

广东清远鸡2只（约每只2斤），姜茸10克、味精8克、精盐5克、葱末5克、香油100克。腌鸡调料：洋葱头250克、大蒜头150克、白糖8克，精盐50克、味精10克。

制法:

将一只鸡入开水锅小火焖浸13分钟（以汤微滚佳），捞起用净水浸凉。将另一只鸡放入腌鸡调料（洋葱头丝、大蒜头碎块，糖，盐，味精）中腌8小时，入沸水锅川一下，上脆皮水吹干，上炉烤熟，然后装盆——半只白鸡、半只风沙鸡。另跟一碟姜茸料，和一碟干葱香料即可。

点评（上海市烹饪协会副会长，国家级中餐高级技师王致福）；

此菜主料鸡要选择广东清远鸡种，鸡皮完整，鸡身丰满，只型不大，在烫鸡时，火候不能过大，以鸡足皮不碎裂为佳。上火烤鸡时，以色呈金红而亮为佳。本菜由浦东天天渔港提供。

特点:

此菜主料鸡要选择广东清远鸡种，鸡皮完整，鸡身丰满，只型不大，在烫鸡时，火候不能过大，以鸡足皮不碎裂为佳。上火烤鸡时，以色呈金红而亮为佳。本菜由浦东天天渔港提供

所属菜系：粤菜

空心琉璃丸子

原料:

精面粉150克。鸡蛋黄50克、花生油150克白糖20克、香精4克。

制作方法:

精面粉加开水搅拌成厚糊状，凉至50℃时掺入。鸡蛋黄搅匀，做成量径6厘米的丸子，放入六成热（约150℃）油温中炸至挺身浮起时，捞出。将油烧至八成热（约200℃），投入丸子复炸，待形成空丸呈金黄色时捞出派油。炒锅放入芝麻油烧至四成热（约100℃），放入白糖，小火炒熬至起泡时，倒入丸子，端离火口颠翻，滴入香精，倒入凉盘，用筷子拨开晾凉，随后按圆锥形摆在盘内即成。

特点:

此菜宛如一颗颗镶金裹玉的珍珠，玲珑剔透，形圆如珠，颜色金黄，酥脆香甜，百食不厌。

所属菜系：鲁菜

《百类蔬菜营养食谱》之空心菜、潺菜及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

"空心菜

又名通菜。由于空心菜很易繁殖，产量大，售价相对便宜，是一种价廉的营养蔬菜。

身体虚弱、血压低的人士不宜多吃，因为空心菜有降血压的作用，吃后会抽筋，就是这个原因。

空心菜能利小便，如患湿热，可以空心菜煲汤，每天饮一大碗，便能去湿热。

空心菜含有丰富维生素a、b、c，尤其是b12和丰富胡萝卜素。有清热解毒，利小便的功效。

潺菜

潺菜原名藤菜，蔓藤而生，有大叶和细叶两种，食用时是采摘它近茎部分的梗叶，形状有点像芥兰，碧绿青翠。在街市买到的，多数是大叶的。

潺菜性寒凉，体质虚弱者不太适合，不过，如用来煲汤，并煲足火候，能大减寒凉之性，健康不太好的人也不怕饮用，但不宜过量。

潺菜含大量纤维素、铁质和纤维质。能通肠胃，利大便，并能预防湿热痢泻。

空心菜扒仙掌

材料：空心菜500克，姜4片，去骨鸭掌1打，盐、生粉各3汤匙，蒜茸、姜、葱各少许

调味料：蚝油1.5汤匙，老抽1/2汤匙，糖1茶匙

做法：

1.空心菜洗净摘好，晾水备用。去骨鸭掌洗净后，再以姜葱去水，备用。

2.烧红锅，下油爆香蒜茸，先炒熟空心菜，垫于碟底。再烧红锅，下油爆香鸭掌，下调味料及适量之清水，以中小火加盖略焖约10分钟，至鸭掌爽稔，便可盛于空心菜上。

潺菜鱼滑汤

材料：潺菜250克，粉丝150克，水豆腐1块，冬菇5只，鲮鱼肉200克，姜2片，盐适量

鱼肉调味料：胡椒粉少许，盐1/2茶匙

做法：

1.潺菜洗净摘好晾水备用。水豆腐冲净备用。鲮鱼肉剁烂，加入鱼肉调味料，顺时针方向搅拌至起胶。

2.烧开一锅水，加入姜片，以匙放入鲮鱼肉使成球状，待鱼球浮起，便可盛出。加入潺菜、豆腐，略滚至菜熟后，将鲮鱼球回锅，下盐调味上桌。

开阳通菜

材料：空心菜640克，红椒1只，蒜肉4粒，虾米40克，盐1/2茶匙，虾酱1汤匙，糖1茶匙

做法：

1.虾米洗净用水浸透再剁幼，红椒切细粒，蒜肉成茸。

2.烧红锅爆香蒜茸，红椒粒，倒下虾米、虾酱炒出浓郁味，再将通菜倒进，加适量糖盐炒熟即可上碟。

潺菜炒鱼片

材料：潺菜320克，胡椒粉少许，鲩鱼脊肉400克，生粉1茶匙，姜花数片，生抽1茶匙，红萝卜花数片，糖1茶匙，盐1茶匙，清水适量。

做法：

1.潺菜洗净摘好，备用。鲩鱼脊肉洗净，吸干水份，切双飞，以盐、胡椒粉、生粉腌片刻。

2.烧红锅，下油，炒熟潺菜，垫在碟底。

3.再烧红锅，下油，鲩鱼片走油，盛起。烧红锅，下油，鲩鱼片、红萝卜花，兜炒几下，下调味献汁料，再滚便可淋在潺菜上。

编辑：阿二

特点:

所属菜系: 其它菜系

窝贴

原料:

材料: 绍菜60克(约1两半), 瘦肉60克(约1两半)。调味料: 姜汁1茶匙, 生抽1茶匙半, 糖、粟粉各半茶匙, 酒1茶匙, 麻油半茶匙, 菜汤水1茶匙, 熟油1茶匙, 胡椒粉少许。粉糯用料: 面粉60克(约1两半), 猪油1茶匙, 盐少许, 热水2-2汤匙半。点食料: 姜丝, 镇江醋各1汤匙。

制作方法:

(1) 绍菜洗净, 放在碗内, 加盖, 高火煮1分锺半, 取出沥清水分, 切碎, 并压出水分。(2) 踩碎瘦肉, 混和调味料, 和切碎的菜拌匀, 分为8等份, 置冰箱内冷冻约30分锺。(3) 筛粉和盐, 加猪油和热水, 做成一软粉团, 并分成8等份。(4) 每份压成约7厘米直径的圆块。(5) 在其中一边摺褶干, 加入馅料, 封口成一窝贴。(6) 高火2分锺预热煎碟, 加油, 再高火2分锺。(7) 排上窝贴, 高火1分锺, 取出加热水25毫升, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 中火煮2分锺, 便可食用。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

窝贴明虾

原料:

用料: 治净明虾360克(24件), 猪肥肉150克、蛋黄2个、火腿15克。调料: 精盐3茶匙, 味精1茶匙, 绍0.5汤匙, 干淀粉1.5汤匙, 植物油500克。

制作方法:

"1.将明虾治净, 大的分三段, 小的分两段, 改成24件, 用精盐、味精各一半腌过。2.猪肥肉切成日字形, 切24片, 用精盐、味精各一半和绍酒放碗内腌过。将鸡蛋打开取

蛋黄, 加干淀粉和精盐调成稠浆(即窝贴浆), 分成两碗, 将腌好的明虾和肥肉分别放入浆里拌匀。3. 将肥肉逐件平

特点:

此菜外皮香酥, 内层鲜嫩。

所属菜系: 其他

窝贴鸡肝

原料:

用料: 鸡肝360克, 净蛋液25克, 猪肥肉150克, 炸榄仁5克。调料: 葱1棵, 精盐3茶匙, 味精1.5茶匙, 姜汁酒、汾酒各0.5汤匙, 干淀粉1汤匙, 花生油750克。

制作方法:

"将鸡肝、肥肉分别片成长方形片, 各24件; 葱切成花; 将榄仁放入沸水中, 加精盐1.5茶匙焯1分钟后捞出晾干水分, 放入五成热的油锅中炸, 待炸成金黄色后捞出晾凉碾成末。肥肉放盆内加精盐1茶匙, 味精、汾酒拌

匀腌约24分钟。将鸡肝放另一盆中, 加姜汁酒、葱花、清盐0.5汤匙,

特点:

所属菜系: 其他

章鱼汤

原料:

主料: 章鱼5条。配料: 白毛藤50克, 茜草25克。

制作方法:

将章鱼洗净, 同白毛藤、茜草一起置入沙锅内, 加入适量清水, 上火熬汤, 熬至鱼肉熟烂时去掉药渣即可食用。适合于宫颈癌及其他热象肿瘤症者食用。

特点:

所属菜系: 其他

章鱼猪蹄羹

原料:

主料: 章鱼100~150克。配料: 猪蹄1个。

制作方法:

①将章鱼用清水浸泡，待干品软后，切成片。将猪蹄烧去毛，去掉甲，把肉用刀划开。②锅置火上，注入适量清水，放入章鱼、猪蹄同煮，煮成浓汤即可。

特点:

补气血、生乳。适合于产后乳少者食用。

所属菜系: 其他

章鱼花生猪蹄汤

原料:

主料: 章鱼100克。配料: 花生米100~150克, 猪前蹄1个。

制作方法:

①将章鱼洗净, 泡软, 切成块。猪蹄去毛及蹄甲。②将锅置火上, 注入适量清水, 放入章鱼块, 花生米及猪蹄共煮, 煮至猪肉熟、花生烂即可。

特点:

补虚增乳, 适用于产后气血不足、乳少或无乳者食用。

所属菜系: 其他

章鱼花生猪蹄汤

原料:

主料: 章鱼100克。配料: 花生米100~150克, 猪前蹄1个。

制作方法:

①将章鱼洗净, 泡软, 切成块。猪蹄去毛及蹄甲。②将锅置火上, 注入适量清水, 放入章鱼块, 花生米及猪蹄共煮, 煮至猪肉熟、花生烂即可。

特点:

补虚增乳, 适用于产后气血不足、乳少或无乳者食用。

所属菜系: 其他

竹笋氽鸡片

原料:

用料: 浸发净笋225克, 净鸡肉300克, 熟瘦火腿3片5克, 笋花10张25克, 菜远50克, 浸发香菇25克。调料: 精盐2.5茶匙, 胡椒粉1茶匙, 料酒、花生油、湿淀粉各0.5汤匙, 清汤5杯, 毛汤5杯。

制作方法:

"将鸡肉切成长约4cm、宽约3cm、厚约1.5cm的片, 拌上湿淀粉。将竹笋, 菜远、笋花、香菇分别放入沸水锅中焯约半分钟后盛起。炒锅内放油0.5汤匙, 烹入料酒, 加毛汤1杯, 精盐1.5茶匙, 下竹笋、香菇煨约1分钟,

倒入漏勺沥去水, 连同菜远、笋花一起放入汤锅内。将毛汤3杯下

特点:

此菜嫩滑色艳, 口味鲜美。

所属菜系: 其他

竹笋清汤炖甲鱼

原料:

主料: 甲鱼1只750克。副料: 水发竹笋50克, 青菜心
调料: 精盐3克, 味精2克, 八角1克, 葱段5克, 姜块5克, 绍酒15克, 清汤1000克。

制作方法:

甲鱼洗净, 放入汤盆, 四周摆放竹笋加清汤, 放入调料蒸制熟烂, 去掉葱、姜、八角、放入青菜心即成。

特点:

鲜嫩味醇, 荤素滋补

所属菜系: 其他

竹笋烧鸭

原料:

竹笋500克，青头鸭1只，调料适量。

制作方法:

制法：宰杀鸭子，去毛及内脏、洗净、切块，入烧热的素油锅内，用武火将鸭块炒至肉色发白。竹笋去皮和根，洗净、剖开、切成块状。将竹笋和鸭肉入锅，加适量清水、黄酒、姜、葱和花椒，以文火煮熟，加入盐和味精调味。

功效：清热化痰，补气健脾。

用法：佐餐，分次食用。

应用：适用于肺脾气虚有热咳痰黏稠者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清热化痰，补气健脾

所属菜系：其它菜系

竹笋肝糕汤

原料:

干竹荪30克，鲜猪肝300克，鸡汤2公斤，鸡蛋3个，盐5克，料酒15克，味精2克，胡椒面5克，辣椒油1克，芝麻10克（焙好）

制作方法:

1、取新鲜猪肝洗净，去掉筋膜，放在案上，用刀背捶成极细的茸浆，装在碗中，取250毫升冷鸡汤掺在碗中调匀，再把肝浆倒在一块净细纱布上，滤去残渣，待用 2、再取鸡蛋3个，打破去蛋黄留蛋白，把蛋白放在浆碗中，适量放在些盐、味精、料酒和胡椒粉调匀，用一圆盘把碗口盖严，上笼蒸约15分钟。（注意：蒸肝糕时，用的气不要太大，否则肝糕要被气冲坏，时间不易过长，刚熟即取出，如时间过长，有蜂窝眼出现时，糕则变老）。 3、干竹荪用温水浸泡半个小时，洗净泥沙，修去根部和杂质，再冲洗一次，控干，切成3厘米长的小节，用开水氽过后，待用 4、肝糕蒸好后，不要离碗，适当划块，再将竹荪挤净水份，放在肝糕面上 5、汤锅净后，放入余下的鸡汤，烧开后，加少许盐、味精、胡椒粉、芝麻，煨开后，小火加热，再从碗边轻轻冲入肝糕，煨开，不要冲散肝糕，以保持原形，淋上辣椒油，出锅，入汤盆，即可

特点:

肝质细嫩，竹荪味鲜，清汤爽口

所属菜系：韩国

竹笋芋艿鲫鱼汤

原料:

竹笋300克、芋艿250克、鲫鱼1条（约400克）、瘦肉600克、蜜枣6只，葱、姜、盐、味精、黄酒、油各适量。

制作方法:

（1）将竹笋、芋艿去皮洗净切厚片。（2）将瘦肉放入沸水中煮5分钟，捞起洗净。（3）将鲫鱼洗净，抹干水。下油，放入姜片，将鲫鱼煎黄盛起。（4）蜜枣洗净（5）在煲内放入适量的水煲滚，再放入全部用料煲滚，改慢火煲3小时，加入调料调味后上席。

特点:

所属菜系：浙江菜

竹笋西瓜皮鲤鱼汤

原料:

鲤鱼 1 条（约 7 5 0 克），鲜竹笋 5 0 0 克，西瓜皮 5 0 0 克，眉豆 6 0 克，生姜、红枣适量。

制作方法:

做法

（1）竹笋削去硬壳，再削老皮，切片，水浸 1 天，鲤鱼去鳃、内脏（不去鳞），洗净；眉豆、西瓜皮、生姜、红枣（去核）洗净。

（2）把全部材料放入开水锅内，武火煮沸后，文火煲 2 小时，调味供用。

说明

本汤治证乃因湿浊蕴聚脾胃所致。治宜祛湿降浊为主，辅于健脾利水。汤中竹笋为禾本科植物苦竹、淡竹、毛竹等的嫩苗，含有维生素（b1、b2、c）、胡萝卜素、氨基酸、蛋白质、钙、磷、铁等，性味甘微苦凉，本品补益之力虽逊，但清爽味美，更主要的是具有开膈消痰、通利二便之效，使痰湿秽浊之物从大小便排出，尤宜于大便干硬量少者。西瓜皮性味甘淡微寒，利水轻身，配伍竹笋既可增强其利水之力，又可保留其味道之甘美。眉豆、鲤鱼所含的蛋白质、维生素 b1 等均甚丰富，用之材料，既能健脾利水，又可使汤味清香可口。生姜性味辛温，既能辛散水气，又可使竹笋之通利而不伤脾阳。

特点:

祛湿降浊，健脾利水。湿脚气，症见足胫浮肿麻木，沉重无力，身重困倦，小便短少，大便不畅（量少）。亦可用于湿性脚气并多发性神经炎、血管神经性水肿、特发性水肿、慢性肾炎、高血压并高血脂症、单纯性肥胖等属于湿浊内盛见有上症者。

所属菜系：粤菜

竹笋香菇汤

原料:

香菇25克，竹笋15克，金针110克，清汤300克。

制作方法:

"特点：四川汤菜,此汤味道鲜美,营养丰富,有明目,利尿,降血压之效.

用料：香菇25克，竹笋15克，金针110克，清汤300克。

烹饪方法：将香菇切丝，姜切丝，金针打结，竹笋切丝。将竹笋，姜丝放

在汤锅中加适量清水煮15分钟，再放香菇，金针煮5分钟放精盐，味精即可。

特点:

"四川汤菜,此汤味道鲜美,营养丰富,有明目,利尿,降血压之效.

所属菜系：川菜

竹笋鲫鱼汤

原料:

主料: 鲫鱼500克。配料: 鲜竹笋100克。

制作方法:

①将鲫鱼去鳞及去脏，洗净。鲜竹笋洗净切片。②将鲫鱼，笋片放入锅内，加入适量清水，旺火烧开，撇净浮沫，改用文火，煮熟即成。

特点:

益气、清热。适用于水痘初起、小儿麻疹、风疹等。

所属菜系: 其他

竹筒蒸鲩鱼

原料:

鲩鱼一条400克, 腊肉、水发冬菇各100克 姜丝15克, 葱丝、酱油各20克, 白糖15克, 精盐10克, 味精1克, 料酒、淀粉各5克, 鸡蛋1个, 蚝油30克

制作方法:

"将鲩鱼去鳞和内脏洗净, 冬菇水发后切片, 腊肉切片; 去长30厘米、粗10厘米的青竹一节, 一测开口, 将冬菇、腊肉、姜丝、葱丝放入竹筒底侧, 然后将鲩鱼放入竹筒内;

将白糖、酱油、料酒、精盐、味精、鸡蛋、蚝油用淀粉调匀, 倒入竹筒内; 将竹筒放入蒸锅内, 蒸20分钟?

特点:

海南黎、苗等族传统风味菜。以鲩鱼为主料, 装入青竹中, 蒸制而成。此菜制法原始古朴, 鱼肉浸有竹香, 味道十

所属菜系: 其他

竹筒鸡

原料:

嫩鸡1只、火腿片100克、水发冬菇、玉兰片各50克、葱段、姜片各20克

制作方法:

将鸡身及肝、肫、冬菇、玉兰片火腿、葱、姜、盐、味精、胡椒粉、白糖、甜咸酱油入盆搓揉入味；将鸡肝、肫及冬菇、玉兰片、火腿装入鸡腹内，合拢成鸡形，塞入竹筒，筒口用芭蕉叶塞紧，放在火上烤2小时，取出装盘即成。

特点:

所属菜系：云南菜

竹筒鸡

原料:

"嫩鸡1只,火腿片100克,水发冬菇、玉兰片各50克,葱段、姜片各20克

制作方法:

(1)将鸡身及肝、肫、冬菇、玉兰片火腿、葱、姜、盐、味精、胡椒粉、白糖、甜咸酱油入盆搓揉入味; (2)将鸡肝、肫及冬菇、玉兰片、火腿装入鸡腹内,合拢成鸡形,塞入竹筒,筒口用芭蕉叶塞紧,放在火上烤2小时,取出装盘即成

特点:

所属菜系: 云南菜

竹荪牛鞭

原料:

黄牛鞭1根（约750克），白菜苞20个，竹荪50克，枸杞5克，花生油100克，盐、味精适量，糖10克，红葡萄酒50克，番茄酱50克，辣椒油25克，香油5克，姜20克，葱25克，肉桂5克，八角5克，草果3克，白蔻3克，干红椒50克，湿淀粉25克。

制作方法:

1、牛鞭下冷水锅煮2小时，剖开刮洗干净，切6厘米长，1.5厘米粗的条，再入冷水锅烧开捞出。菜心洗净，竹荪水发，枸杞泡发。葱姜洗净拍破。2、锅内放油，下番茄酱、姜、葱、肉桂、干红椒、八角、草果、白蔻煸炒，再下入牛鞭，烹红葡萄酒，放盐、味精、白糖，用砂锅加清水煨烂，拣出葱、姜、肉桂、八角等香料。3、菜苞炒熟入味，竹荪切5厘米长的段氽水。牛鞭倒入炒锅收浓汤汁，勾芡，淋辣椒油和香油，装入盘中，撒枸杞、葱段即可。

特点:

所属菜系: 其他

竹荪鱼元汤

原料:

竹荪25克，鱼茸500克，菜心25克，清汤1000克，精盐5克，味精5克，料酒10克，生姜10克，葱5克。

制作方法:

竹荪经涨发后漂洗干净待用；将鱼茸挤成鱼元入锅余熟，菜心切成橄榄形入锡来熟，清汤吊干净烧开放入竹荪、鱼元、菜心，调味即成。

特点:

竹荪清香，鱼元色白鲜嫩。

所属菜系：其他

竹荪鸽蛋汤

原料:

主料 鸽蛋20个，竹荪50克。调料 盐10克，味精6克，胡椒粉1克，清汤适量。

制作方法:

(1) 将竹荪先用凉水清洗，再用温水泡胀去泥沙，剖成两半，把头尾两端的尖切去，改切3厘米长节。再用开水氽一下。然后将鸡蛋打入盛有凉水的大碗中。(2) 炒勺上旺火将水烧开后，离火，随将鸽蛋倒入，用文火煮热捞出 (3) 另用锅将清汤烧开，放入盐、胡椒粉、味精、竹荪调好味。再把鸽蛋放入汤子中，将汤倒进去即成。

特点:

竹荪鲜脆，命蛋软嫩，汤清淡味美。

所属菜系：其他

竹荪鸽蛋汤

原料:

主料 命蛋20个，竹荪50克。调料 盐10克，味精6克，胡椒粉1克，清汤适量。

制作方法:

(1) 将竹荪先用凉水清洗，再用温水泡胀去泥沙，剖成两半，把头尾两端的尖切去，改切3厘米长节。再用开水氽一下。然后将鸡蛋打入盛有凉水的大碗中。(2) 炒勺上旺火将水烧开后，离火，随将鸽蛋倒入，用文火煮热捞出 (3) 另用锅将清汤烧开，放入盐、胡椒粉、味精、竹荪调好味。再把鸽蛋放入汤中，将汤倒进去即成。

特点:

竹荪鲜脆，命蛋软嫩，汤清淡味美。

所属菜系：浙江菜

竹蔗杏百汁

原料:

竹蔗 3 段，光杏仁 1 5 克，百合 1 5 克，枇杷叶 2 5 克。

制作方法:

做法

竹蔗去皮节，枇杷叶另装入煲汤纱布袋，加上各药，放水 1 0 碗煲浓汤，放置大盆，分给全家各人饮用，尤其夏暑秋燥，流行感冒期间，全家适合饮。

说明

此汤集各生津止渴、清热解毒、润喉止痛、消呼吸道气管炎症之中药，其味道鲜甜，故全家老少均喜欢饮。

特点:

暑热痧症、喉痛、声沙、扁桃腺炎、支气管炎等症均适用。

所属菜系: 其它菜系

竹蔗茺荑汤

原料:

竹蔗 5 0 0 克，茺荑 5 0 克。

制作方法:

"做法

竹蔗去皮节，切段，煲水适量，将好时加入茺荑，片刻汤成可饮。

说明

竹蔗属食用蔗，并非糖蔗，枝细小而清甜，性平味甘，生食有清热泻火、解烦作用。熟食已甘温不能多食，否则令人生肥、生痰等。

特点:

除内脏火气、止渴消炎、除烦解酒。蔗浆甘寒，故有清泻作用。

所属菜系：粤菜

《百类蔬菜营养食谱》之笋、香花菜及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

笋

笋的种类很多，产地广阔，常见的有：竹笋、冬笋、毛笋、岭南笋、鞭笋等。笋含有白色的氮素物质，而冬笋中，更含有很高的蛋白质，和维生素b。笋含草酸成份较多，能影响养份中鲑质的新陈代谢，故消化不良或患有结石病者，都不宜多吃。

因为笋含有大量的纤维质，而这些纤维不易为肠胃所吸收，多食易引致积滞不消化。中国人每逢节日，尤其是在大时大节时，总喜欢吃笋，取其谐音，“顺发”之意。

冬笋含蛋白质和维生素b。能诱发淋疹和牛痘。

香花菜

香花菜又名夜香花，叶形略似薄荷，故有绿薄荷之名，可作普通蔬菜吃，要在夏天才买得到，叶和茎皆香味。

用香花菜来煎鸡蛋，是十分普通的食法，除食味甘美外，更有治头晕头风功能，如觉头部刺痛，则可以香花菜煲水或滚汤饮。香花菜对治疗一般妇女病症，都会有效。

除了煎蛋之外，还可配肉类滚汤佐膳，可助调理肝气。

香花菜含植物维生素a和c。能明目和预防头晕头痛。

冬笋生鱼球

材料：冬笋200克，荷兰豆100克，生鱼（约750克）1条，萝卜花、姜花

鱼肉调味料：盐3/4茶匙，油1茶匙，生粉1/2茶匙

献汁料：生抽1茶匙，糖1/2茶匙，生粉、清水适量

做法：

1.生鱼买时请鱼贩代剖好、去鳞起肉，以少许盐擦去鱼皮上之潺，切成小块，以鱼肉调味料略腌，走嫩油，备用。

2.冬笋去老皮，开边放在滚水内煮15分钟，取出浸冻水切小片，用白锅爆透备用。

3.荷兰豆撕去老筋，洗净与笋片、红萝卜花同炒熟。烧红锅，下油，爆香姜片，生鱼球、笋片、荷兰豆、红萝卜花回锅，加入献汁料，兜匀便可上碟。

香花鸡丝

材料：香花菜100克，绍酒1.5茶匙，嫩鲜鸡1/2只，姜米少许

鸡肉调味料：盐1茶匙，糖1/2茶匙，鸡蛋白2只，生粉1茶匙

做法：

1.香花菜洗净晾水备用。鸡起肉切小件，以鸡肉调味料拌匀，走嫩油备用。

2.烧红锅，下油爆香姜米，赞酒，鸡肉回锅，下香花菜，兜炒一下，便可上碟。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

笋耳汤

原料:

笋250克，黑木耳5克，葱花、盐，黄酒、味精各少许，酱油10克，植物油25克。

制作方法:

1.笋切薄片，黑木耳水发后洗净。2.植物油下锅烧热投入葱花，笋片煸炒数下后，再下入黑木耳，酱油，盐，味精，黄酒和少许水，汤开后浮末即成。

特点:

清淡可口，别有风味。

所属菜系：其他

符离集烧鸡

原料:

活鸡...10只, 桂皮...10克, 白糖...15克, 陈皮...10克, 八角...10克, 辛萸...2克, 小茴香...2克, 精盐...150克, 姜...20克, 饴糖...200克, 肉蔻...3克, 山奈片...3克, 砂仁...2克, 丁香...3克, 白芷...5克, 草果...3克, 花椒...5克, 芝麻油...1500克

制作方法:

"符离集烧鸡

配料:

活鸡...10只, 桂皮...10克, 白糖...15克, 陈皮...10克, 八角...10克, 辛萸...2克, 小茴香...2克, 精盐...150克, 姜...20克, 饴糖...200克, 肉蔻...3克, 山奈片...3克, 砂仁...2克, 丁香...3克, 白芷...5克, 草果...3克, 花椒...5克, 芝麻油...1500克

制作方法:

1. 选用每只约重1000克的烽鸡10只, 宰杀放尽血水, 热水烫、去毛、洗净, 在靠肩的颈部直开一小口, 取出嗦囊; 再在肱骨, 用水洗净。然后先用刀背敲断大腿骨, 从肛门上边开口处把两只腿交叉插入鸡腹内; 再将右翅膀从宰杀的刀口处穿入, 使翅膀尖从鸡嘴露出。鸡头弯回别在鸡膀下边, 左膀向里别在背上, 与右膀成一直线。最后将鸡腹内两只鸡爪撑开, 顶住鸡腹。用以上方法将10只鸡宰杀别好备用。

2. 将别好的鸡挂在阴凉处, 晾干水分, 用毛刷蘸饴糖涂抹鸡身。涂匀后入大油锅中炸成金黄色时捞出。剩油留作别用。

3. 大锅内放足水, 把所有香料装入一只纱布袋中, 扎紧袋口, 放入锅中, 将水烧开, 然后加入糖、盐, 调好味, 将炸好的鸡整齐地放入名册人, 用旺火烧开, 撇去浮沫, 稍煮5分钟, 将锅中鸡上下翻动一次, 盖上锅盖, 改用文火煮4~6小时, 以肉烂脱骨为止。煮鸡的卤汁应妥善收存, 以后再用, 老卤越用越香。香料袋在鸡煮熟后捞出, 下次再煮鸡时再放入, 一般可用2~3次。若制做1只鸡可用砂锅, 香料用量酌减, 也可取些卤汁使用。

注意：

1. 别鸡工序不可少，这是为了成批的卤煮方便，形体完整美观。

2. 当天宰的鸡，当天最好不用。因鸡的尸僵期是7小时左右，所以鸡刷匀饴糖后，即可挂起备用。第二天再进行下一步加工。

3. 炸鸡的油温要始终保持在七成热。油温低，鸡不变色。油温过高，则发黑。为了控制油温，可采取一次炸1~2只，炸完后捞出。

4. 卤汤一次加入的水量，以没过鸡为宜，中间不能再加水。

5. 卤汤用后晾凉，除浮油放容器中，存入冰箱，一个星期加热一次即可。无冰箱，可每天加热一次，冬天两天加热一次。

风味特点：

1. 此菜产于安徽省宿县，原名“红鸡”，是闻名全国的特产。量在开始时，此鸡并无特色，只是煮熟后抹一层“红曲”而已。后来吸收了山东“德州五香扒鸡”的制作技巧，不断改进发展成著名的“符离集烧鸡”。

2. 此菜外观油润发亮，肉质雪白，味道鲜美，香气浓郁，肉烂脱骨，肥而不腻。嚼其骨，有余香。趁热提起鸡腿轻抖，鸡肉可全部脱落，为菜中上品，冷食热食均可

特点：

1. 此菜产于安徽省宿县，原名“红鸡”，是闻名全国的特产。量在开始时，此鸡并无特色，只是煮熟后抹一层“红曲”而已。后来吸收了山东“德州五香扒鸡”的制作技巧，不断改进发展成著名的“符离集烧鸡”。

所属菜系：北京菜

符离集烧鸡

原料:

光仔鸡100只（每只约重1000克），八角62克，山萘片20克，小茴香15克，沙仁6克，姜块20克，白芷25克，肉蔻15克，花椒30克，桂皮60克，丁香15克，陈皮60克，草果15克，辛夷6克，精盐1500克，白糖125克，饴糖2000克，芝麻油5000克（约耗2000克）。

制作方法:

1.先在光鸡靠肩的颈部直开一小口，取出嗦囊，再在肛门边横开5厘米长的刀口，掏出内脏，剪断胸骨，用水洗净。然后用刀背敲断大腿骨，从开口处把两只鸡爪交叉插入鸡腹内，将右膀从宰杀刀口处穿入，使膀尖从鸡嘴露出，鸡头弯曲别在鸡膀下面，左膀向里别在背上与右膀成一直线，使鸡腹内两只腿爪撑开，顶住鸡腹，将鸡别好； 2.将别好的鸡挂在阴凉处晾干水份，再用毛刷蘸饴糖涂抹鸡身，下大油锅炸至金黄色时捞出。 3.在卤锅内放水，将八角等13味香料装入布袋扎口，放锅中煮开，再加入精盐、白糖，将炸好的鸡整齐地放入锅内，用旺火烧开后，撇去浮沫，把鸡上下翻动一次，盖上锅盖，改用小火煮4小时左右即成，煮鸡的卤汁越存越香，保存好以便再用，香料袋在鸡卤熟后捞出，一般可使用二、三次再更换一次。

特点:

此鸡肉烂脱骨，肥而不腻，鲜味醇厚，齿颊留香

所属菜系：徽菜

筒子肉

原料:

主料 去皮猪肉(肥瘦各半)200克, 猪网油200克, 鸡蛋2个, 白面50克, 淀粉50克。调料 植物油500克(实耗约50克), 香油10克, 盐10克, 料酒10克, 葱10克, 姜10克, 花椒、味精各适量, 白肉汤50克。

制作方法:

(1) 先将葱、姜(去皮)、花椒切制成细末, 猪肉剁成肉泥, 一起盛入碗里, 拌入盐、料酒、味精、湿淀粉(10克)、香油、白肉汤, 拌成馅。(2) 把鸡蛋打在碗里, 加入白面、湿淀粉(余量), 搅拌成糊浆。(3) 将猪网油洗干净后, 切成20厘米见方的块。在各块的一头, 把肉馅摊成1厘米粗的馅条。在未摊肉馅的网油上抹上一些鸡蛋糊浆, 而后卷成2厘米粗、20厘米长的卷, 上屉蒸10分钟左右, 取出晾凉, 切成10厘米长一根。(4) 在旺火上架上炒勺倒入植物油, 烧热, 将网油卷沾上鸡蛋糊浆, 慢慢放入油里炸1~2分钟, 至金黄色即可取出, 切成小段即成。

特点:

金黄光色, 外酥内嫩, 鲜香可口, 虽肥不腻

所属菜系: 川菜

筒子肉

原料:

原料：猪肉100克、鸡蛋1个。调料：精盐、葱5克、姜5克、花椒10粒、料酒、湿淀粉、芝麻油、白肉汤。

制作方法:

葱、姜、花椒剁成细末，猪肉绞成细泥，一起放在碗里，加入精盐、料酒、湿淀粉、芝麻油和白肉汤，搅拌成馅。鸡蛋加入面粉和湿淀粉搅成鸡蛋糊。猪网油洗净，切成20厘米见方的两块。在每块网油的一端，将肉馅摊成1厘米粗的馅条，在没有摊肉馅的网油上抹上少许鸡蛋糊，卷成直径1.5厘米、长20厘米的卷，上屉蒸10分钟左右取出晾凉，再把每卷从中间横切一刀，分成两段。炒锅置旺火上，倒入花生油250克烧到5成热，将网油卷挂上一层鸡蛋糊，逐段下入锅内，约炸1~2分钟，待呈金黄色时捞出，沥去油，切成1.5厘米长的段，按原形摆在盘中即成。吃时可蘸花椒盐。

特点:

所属菜系：浙江菜

筒子肉

原料:

主料 去皮猪肉(肥瘦各半)200克, 猪网油200克, 鸡蛋2个, 白面50克, 淀粉50克
调料 植物油500克(实耗约50克), 香油10克, 盐10克, 料酒10克, 葱10克, 姜10克, 花椒、味精各适量, 白肉汤50克。

制作方法:

(1) 先将葱、姜(去皮)、花椒切制成细末, 猪肉剁成肉泥, 一起盛入碗里, 拌入盐、料酒、味精、湿淀粉(10克)、香油、白肉汤, 拌成馅。(2)把鸡蛋打在碗里, 加入白面、湿淀粉(余量), 搅拌成糊浆。(3)将猪网油洗干净后, 切成20厘米见方的块。在各块的一头, 把肉馅摊成1厘米粗的馅条。在未摊肉馅的网油上抹上一些鸡蛋糊浆, 而后卷成2厘米粗、20厘米长的卷, 上屉蒸10分钟左右, 取出晾凉, 切成10厘米长一根。(4)在旺火上架上炒勺倒入植物油, 烧热, 将网油卷沾上鸡蛋糊浆, 慢慢放入油里炸1~2分钟, 至金黄色即可取出, 切成小段即成。

特点:

金黄光色, 外酥内嫩, 鲜香可口, 虽肥不腻, 北方风味, 常吃不厌。

所属菜系: 其他

筒子肉

原料:

主料 去皮猪肉(肥瘦各半)200克, 猪网油200克, 鸡蛋2个, 白面50克, 淀粉

制作方法:

"作法(1)先将葱、姜(去皮)、花椒切制成细末, 猪肉剁成肉泥, 一起盛入

碗里, 拌入盐、料酒、味精、湿淀粉(10克)、香油、白肉汤, 拌成馅。(2)

把鸡蛋打在碗里, 加入白面、湿淀粉(余量), 搅拌成糊浆。(3)将猪网油洗

干净后, 切成20厘米见方的块。在各块的一头, 把肉馅摊成1厘米粗的馅条。

在未摊肉馅的网油上抹上一些鸡蛋糊浆, 而后卷成2厘米粗、20厘米长的卷,

上屉蒸10分钟左右, 取出晾凉, 切成10厘米长一根。(4)在旺火上架上炒勺

倒入植物油, 烧热, 将网油卷沾上鸡蛋糊浆, 慢慢放入油里炸1~2分钟,

至金黄色即可取出, 切成小段即成。

特点:

金黄光色, 外酥内嫩, 鲜香可口, 虽肥不腻, 北方风味, 常吃不厌

所属菜系: 北京菜

筒子肉

原料:

主料 去皮猪肉(肥瘦各半)200克, 猪网油200克, 鸡蛋2个, 白面50克, 淀粉50克。调料 植物油500克(实耗约50克), 香油10克, 盐10克, 料酒10克, 葱10克, 姜10克, 花椒、味精各适量, 白肉汤50克。

制作方法:

(1) 先将葱、姜(去皮)、花椒切制成细末, 猪肉剁成肉泥, 一起盛入碗里, 拌入盐、料酒、味精、湿淀粉(10克)、香油、白肉汤, 拌成馅。(2)把鸡蛋打在碗里, 加入白面、湿淀粉(余量), 搅拌成糊浆。(3)将猪网油洗干净后, 切成20厘米见方的块。在各块的一头, 把肉馅摊成1厘米粗的馅条。未摊肉馅的网油上抹上一些鸡蛋糊浆, 而后卷成2厘米粗、20厘米长的卷, 上屉蒸10分钟左右, 取出晾凉, 切成10厘米长一根。(4)在旺火上架上炒勺倒入植物油, 烧热, 将网油卷沾上鸡蛋糊浆, 慢慢放入油里炸1~2分钟, 至金黄色即可取出, 切成小段即成。

特点:

金黄光色, 外酥内嫩, 鲜香可口

所属菜系: 京菜

箩粉鱼头豆腐汤

原料:

鱼头2个 香菇冬笋各50克 豆腐100克

制作方法:

先将鱼头炸一下；再加少许豆瓣、葱姜、蒜末，加汤烧开后捞去渣，放香菇、冬笋片、豆腐、酱油、盐、味精、胡椒、料酒、鱼头熟后放粉皮，汤开后勾芡撒青蒜即成。

特点:

所属菜系：其他

箩粉鱼头豆腐汤

原料:

"鱼头2个,香菇冬笋各50克,豆腐100克

制作方法:

先将鱼头炸一下;再加少许豆瓣、葱姜、蒜末,加汤烧开后捞去渣,放香菇、冬笋片、豆腐、酱油、盐、味精、胡椒、料酒、鱼头熟后放粉皮,汤开后勾芡撒青蒜即成。

特点:

所属菜系: 川菜

箸头春

原料:

鹌鹑10只，豆油500克（实耗50克），番茄汁35克，辣大酱10克，大葱10克，胡椒粉1克，生姜5克，酱油5克，大蒜5克，黄酒5克，精盐2.5克，香菜5克，鸡汤300毫升，花椒盐15克。

制作方法:

1、将鹌鹑褪毛，开膛取出内脏，，剥去爪子，洗净，控干水，用净布擦净，用黄酒掺辣大酱拌匀，逐只擦抹净鹌鹑，里外抹匀，放入盘内，腌渍半小时，入味。2、炒锅烧热，倒入豆油，烧至六成热时，放入腌渍入味的鹌鹑，炸成酱红色，捞出，控油。3、原炒锅留30克豆油，烧热，放入葱花、姜末、大蒜泥炸香，添入鸡汤，烧开，加酱油、精盐、黄酒、番茄汁，放入鹌鹑，改小火焖酥。4、炸锅放入豆油，旺火烧八成热时，放入已焖酥的鹌鹑炸透，装盆。5、食用时，配花椒盐一小碟蘸食

特点:

肉质细嫩，酥香脆鲜，焦香扑鼻。

所属菜系：韩国

米熏鱼

原料:

鲜鱼一条（约1000克）。盐5克、料酒30克、酱油20克、姜10克、葱10克、素油1000克、白糖20克、鲜汤1克。

制作方法:

鲜鱼去鳞、鳃，剖腹洗净，去掉牙骨，斩成斧头块，用盐、料酒、酱油、姜片、葱段腌渍15分钟取出。锅置旺火上，下素油烧热（约200℃），下鱼炸至呈金黄色捞起。滗去锅内一部分油（留油约75克），下葱、姜，火南至变色出味后，去掉葱、姜，加料酒、白糖、酱油、鲜汤搅匀。将锅移中火上，下鱼块，至汤汁收干起锅。土钵装烧红的木炭，放入大末（约25克）烧至起烟，将鱼盛入笊箕或特制的熏笼内，烟熏几分钟取出。吃时切成条形装盘即成。

特点:

色泽褐红，咸甜酥香，烟香浓郁，别具风味。

所属菜系：川菜

米熏鱼

原料:

鲜鱼一条（约1000克）。盐5克、料酒30克、酱油20克、姜10克、葱10克、素油1000克、白糖20克、鲜汤1克。

制作方法:

(1)鲜鱼去鳞、鳃，剖腹洗净，去掉牙骨，斩成斧头块，用盐、料酒、酱油、姜片、葱段腌渍15分钟取出。(2)锅置旺火上，下素油烧热（约200℃），下鱼炸至呈金黄色捞起。(3)滗去锅内一部分油（留油约75克），下葱、姜，火南至变色出味后，去掉葱、姜，加料酒、白糖、酱油、鲜汤搅匀。(4)将锅移中火上，下鱼块，至汤汁收干起锅。土钵装烧红的木炭，放入大末（约25克）烧至起烟，将鱼盛入笊箕或特制的熏笼内，烟熏几分钟取出。吃时切成条形装盘即成。

特点:

色泽褐红，咸甜酥香，烟香浓郁，别具风味。

所属菜系：川菜

米粉蒸肉

原料:

带皮猪肉250克，大米100克，绍酒1汤匙，酱油1汤匙，盐、味精、糖、甜面酱各适量，葱末、姜丝各适量，五香粉半茶匙，香油少许。

制作方法:

1、将猪肉洗净切成厚1公分以下片，放在盆中，用盐、绍酒、酱油、糖、甜面酱、葱末、姜丝、五香粉和香油拌匀待用。2、把大米洗净，沥干水分后，在炒锅中用小火炒成微黄色，取出晾凉后，擀成粗颗粒米粉。3、把米粉倒入猪肉盆里，加少许水，让米粉湿润，使每片肉都能裹上厚厚的米粉，肉皮朝下，逐片码在碗里，放入蒸锅里蒸熟，取出扣在盘里即可。

特点:

"成菜美观,味道鲜美

所属菜系：浙江菜

米花鸡丁

原料:

净鸡胸肉300克。粳米50克、鲜牛奶100克、熟青豆25克。绍酒15克、蛋清15克、精盐5克、水淀粉20克、味精2克、熟猪油500克（实耗油50克）、花生油50克。

制作方法:

粳米洗净上笼蒸熟，晾干待用。鸡脯肉切成细丁状，用绍酒、蛋清、精盐、水淀粉浆制。炒锅上火烧热，放熟猪油至四成热（约88℃）时，放下鸡丁划油，至熟倒出沥油，炒锅再上火放熟猪油，放入鸡丁牛奶、青豆、绍酒、精盐、味精略煸，勾芡淋熟猪油15克。在烹制鸡丁的同时，将晾干的粳米下花生油锅炸至松脆，装入盘中，将炒好的鸡丁装在米花上即成。

特点:

外形美观，脆中有软、酥中有嫩，鲜美异常。

所属菜系：江苏菜

米苋黄鱼羹

原料:

主料: 黄鱼肉200克、米苋100克。 辅料: 熟火腿10克、蛋清1个。鸡油15克、熟猪油250克(约耗50克)、精盐3克、味精2.5克、绍酒15克、白汤200克、湿淀粉25克。

制作方法:

黄鱼肉洗净取皮, 切成2厘米宽的长条, 斜刀批成0.3厘米厚的片, 再切成1厘米见方的丁, 用精盐1.5克、蛋清、绍酒5克, 充分搅匀, 加湿淀粉10克拌匀上浆。熟火腿切成小指甲片。米苋洗净。用油滑锅后, 下猪油至四成热(约88℃)时, 将鱼丁入锅划散, 约10秒钟后倒入漏勺沥去油。锅内留油25克, 放入葱段略炒, 烹入绍酒10克, 加白汤烧沸后取出葱段, 加精盐1.5克、味精2克、用湿淀粉15克调稀勾薄芡, 放入鱼丁及米苋, 边转炒锅, 用勺推动均匀, 起锅盛入碗内, 撒上火腿丝, 淋上熟鸡油即成。

特点:

鱼羹鲜嫩, 色泽悦目, 米苋白洁, 筋软清香。

所属菜系: 浙江菜

米茄菠萝烧

原料:

材料米茄（圆茄子）半粒 菠萝丁少许 新鲜莲子6粒调味料味噌（日式酱）1小匙 咖喱粉1汤匙 水适量 白胡椒份少许

制作方法:

1、把莲子去芯剁碎 2、将碎莲子、味噌、咖喱粉、白胡椒粉、水加进锅内，用小火煮的同时要不停搅拌，加淀粉勾芡呈浓稠状沸腾后熄火。 3、米茄半粒，入摄氏150度油锅里炸2分钟左右，用筷子试插茄子中心部位查看是否熟透。 4、米茄熟透之后加大火逼出其内部余油，起锅沥油，依序铺上作法2的料及菠萝丁，放入烤箱以摄氏180度烤2分钟可。

特点:

口感糯滑

所属菜系：浙江菜

米茸芋丝虾煲

原料:

制作方法:

"活中虾1/2斤、干葱2粒、鸡蛋1只、青椒1只、芋丝1包、粟米茸1罐、甘笋花数片。

调味:

盐3/4茶匙，鸡粉1茶匙，胡椒粉、麻油各少许。

献料:

生粉2茶匙，清水2汤匙，麻油或油1茶匙。

制法:

- 1、虾剪须，洗净，吸干水分。
- 2、连壳煎熟待用。
- 3、芋丝拆去包装，倾去水分，飞水。
- 4、青椒洗净，切丝，烧热油，炒熟青椒，上碟，待用。
- 5、烧热油，爆香干葱，倾入粟米茸、调味和献汁，待滚。
- 6、下蛋液，拌匀，下芋丝、青椒、虾和甘笋花，待滚便可食用。

特点:

所属菜系：粤菜

粉丝椰汁鳝片窝

原料:

黄鳝 1 2 两，粉丝 2 两，姜 1 片，干葱 2 粒，茺茜少许。

制作方法:

"材料：黄鳝 1 2 两，粉丝 2 两，姜 1 片，干葱 2 粒，茺茜少许。

调味：盐1/2茶匙，糖1/2茶匙，胡椒粉少许，椰汁3/4杯。

腌料：主抽 2 茶匙。

做法:

(一)粉丝洗净浸软滤干水份。

(二)黄鳝起骨，放入大温水中拖水取出，用清水洗去粘液，滤干水份。

(三)将鳝切段(2 寸长)，加入腌料拌匀，放入热油中泡油后捞起，滤干油份。

(四)干葱切粒与姜片同放入煲内，用少许油爆香，放入调味料、粉丝，将鳝片放面。

(五)将上项材料用中火煮至沸起，加入茺茜即可上桌供食。可再以适量茺茜饰面。

注意：""粉丝椰汁鳝片煲""是将黄鳝带出另一种口味和另一种烹调法，有些热带风情味，如喜爱辣味可加少许咖喱粉。这是可以变化的菜式，需注意处是鳝的清洗工作必需做得完善。

特点:

所属菜系：粤菜

粉丝煨牛肉丝

原料:

牛肋条肉1000克，大葱25克，粉丝125克，芝麻油40克，辣椒粉2克，鸡蛋100克，精盐20克，黑胡椒粉2.5克，白糖12克。

制作方法:

1、牛肋条肉洗净，浸泡在清水中，4小时后，捞出，控干。2、把整块牛肉同盐和胡椒粉一起放进煮锅里，加清水，直至水把牛肉淹没为止，盖上盖，用文火煨，直到牛肉熟烂为止。3、捞出牛肉冷却后，用手把牛肉顺丝撒成长丝。4、再把粉丝放在热水里浸泡10分钟，捞出，沥干。5、煮锅里，放入牛肉丝，加进葱末、白糖，煨约10分钟。煨的时候，把粉丝放在热牛肉锅里，接下来，再把芝麻油、辣椒粉和精盐、黑胡椒粉等调料一起放进，待红色的油滚到上面时，把抽打好的鸡蛋液慢慢倒进锅里，搅拌均匀，使鸡蛋液和肉丝相互缠上。6、食用时，出锅，每碗盛匀牛肉丝、粉丝及汤汁，即可。

特点:

牛肉香嫩，粉丝软糯，口味微辣。

所属菜系：韩国

粉丝香菇蛋汤

原料:

粉丝，香菇，鸡蛋，青菜（由自己口味定），盐，鸡精。

制作方法:

"原料：粉丝，香菇，鸡蛋，青菜（由自己口味定），盐，鸡精。

制法：①香菇泡软去梗切块，粉丝泡软，鸡蛋液打散，青蒜斜切片备用。

②将香菇和鸡蛋液混在一起搅，加少许盐，沙锅放些油将混合蛋液倒

入煎。

③加半锅水及调味料，待水开后，放入粉丝，稍煮一会儿将青菜放入

特点：此汤色泽翠绿，味美鲜香。

特点:

此汤色泽翠绿，味美鲜香。

所属菜系：粤菜

粉土豆丝

原料:

土豆150克、菠菜150克、胡萝卜100克、花椒油、精盐、味精、姜末、香油各适量

制作方法:

1.将土豆去皮洗净，切成细丝。将菠菜洗净切小块。将胡萝卜洗净，切细丝。2.将土豆用凉水洗去淀粉，用开水焯一下，捞出放凉，控净水。把菠菜叶放开水稍烫一下，捞出放凉，控净水。3.将土豆丝摆在盘内垫底、放上胡萝卜丝、菠菜叶、姜末、味精、精盐、浇上炸好的花椒油，食用时拌匀即可。

特点:

红、白、绿色相衬、美观鲜艳、香嫩爽口

所属菜系: 其他

《百类蔬菜营养食谱》之粉皮、大菜及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

粉皮

粉皮是天津特产，用绿豆造成，是减肥人士十分适合的食品之一。

粉皮是上海菜中常用的配料，有新鲜和晒干两种。新鲜的粉皮由于不能放隔夜，所以供应不多；干晒的粉皮买回来后一定要浸稔才可食用，入口较爽，但不够新鲜粉皮好味。

粉皮可配在砂锅中或作凉拌菜式，在炎炎夏日，配上肉类来炒，是一道可口的菜肴。

粉皮含维生素a、b和植物性蛋白。能解毒、清血热，又能净化血液。

大菜

大菜又名洋菜，广东人喜欢将大菜加水煮溶，再加糖然后凝固成大菜糕，是一味入口爽滑的甜品；江南一带的人则喜欢用它来做一些凉拌菜式，在夏日食用。

大菜是一种不容易被吸收的东西，含维生素a及b，和丰富的矿物质，能调理肠胃，促使大便畅顺，清热降火，解渴去燥。

凉拌火鸭丝

材料：大菜50克，烧鸭1/4只

调味料：盐、白醋、糖、麻油、生抽各适量

做法：将大菜浸软洗净吸干份，切成中段，加入调味料拌匀，垫于碟底。烧鸭起肉，撕成丝状，置于大菜之上。此菜可预先准备放入雪柜，吃时拌匀，更加美味。

肉茸榨菜粉皮----清新特别值得一试

材料：猪肉（剁茸）300克，粉皮3块，榨菜（切粒）2汤匙，蒜茸少许

猪肉调味料：生抽1茶匙，糖1/2茶匙，生粉1茶匙

献汁料：生抽1茶匙，糖3/4茶匙，生粉、清水各适量

做法：

1.粉皮放在滚水里浸约30分钟至软身，冲冷水，切成条状，垫在碟底。

2.猪肉茸加入调味料拌匀，榨菜洗净略浸，切成幼粒。

3.烧红锅，下油，爆香蒜茸，加入猪肉茸炒香至8成熟时，加入榨菜粒及适量清水，炒匀，再加入献汁料，兜匀上碟。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

粉皮辣鱼

原料:

原料: 活鲤鱼肉200克、干粉皮、青柿椒段、红辣椒段。调料: 甜面酱、酱油、料酒、葱丝、精盐、熟猪油、糖色。

制作方法:

"活鲤鱼肉切成长3厘米、1厘米的厚片; 干粉皮掰成3厘米见方的小片, 用温水泡软。鸡汤、甜面酱、酱油、料酒、葱丝、精盐、熟猪油、糖色、青柿椒段、红辣椒段和鱼肉一起放入锅内, 置旺火上烧开后, 再改用小火煮5分钟, 加入粉皮, 再煮15分钟左右, 淋上芝麻油即成。

特点:

色泽金红, 辣甜并兼带鲜咸。

所属菜系: 浙江菜

《百类蔬菜营养食谱》之粉葛、番薯及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

粉葛

葛含淀粉质很多，故称之为“粉葛”，葛是植物的根部，在中药中称之为“葛根”。夏末初秋，或秋燥时，内脏受到干燥空气影响，精神和肌肉都容易紧张，心情烦躁，饮食不振时，最好用粉葛来煲汤助膳，有解燥除烦的功用。

粉葛含蛋白质和植物性纤维，有润肠去燥，除烦安神的功效。

番薯

番薯又名甘薯或地瓜，是当年哥伦布发现新大陆时，连玉蜀黍、马铃薯、烟叶一起带回欧洲，再从欧洲传至中国和日本。

番薯食用部分为地下茎，以淀粉为主要成份，故可防饥防荒，遇到干旱天灾或米荒严重时，可充作主要食粮。

番薯含钾与钠，在体内有抵抗的作用，因此，虽然番薯味带甜，但食用番薯，等于添加食盐。

番薯含大量淀粉质、醣和蛋白质，更含维生素c、钾、钠和纤维质。能充饥、帮助消化、治便秘、补充体力。

虾酱粉葛扣大（月利）

材料：粉葛500克，虾酱100克，猪（月利）1条，蒜肉2粒

做法：

1.粉葛去皮，洗净切薄片，置于冷水中浸约15分钟，晾水，以油锅炸香备用。

2.猪（月利）刮净飞水，再用冷水洗净，切小片。烧红锅，下油，爆香蒜肉及虾酱，下猪（月利）片爆香，下适量清水，加盖文火煮10分钟，使猪（月利）入味，熄火，盛起猪（月利）。取2片粉葛夹扣一片猪（月利），排放在深底大钵中，再淋上虾酱猪（月利）原汁，原钵蒸炖半小时，便可进食。

番薯麦米粥

材料：番薯（约400克）1个，麦米25克，白米25克，冰糖适量，清水适量

做法：

1.番薯去皮洗净切细粒，麦米、白米洗净先用清水浸3小时。将麦米及白米加进一锅水煮滚，改慢火煮约15分钟至米粒爆开，加入番薯粒，文火煮约15分钟，加入适量冰糖（按个人口味而定），煮至冰糖溶解，便可进食。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

粉蒸回鱼

原料:

回鱼750克。炒粳米粉100克、荷叶1张。绍酒20克、酱油20克、豆瓣酱6克、盐1.5克、糖10克、葱15克、姜10克、麻油10克。

制作方法:

将回鱼治净，取下两边鱼肉，切成小长方块状（约四厘米）。锅置火上，放入清水烧沸，加入绍酒、精盐、葱姜，再把鱼块倒入锅内略烫，捞出放清水浸泡片刻并洗净。将豆瓣酱搞碎放入碗内，加入绍酒、酱油、糖和葱姜末调成汁。将回鱼捞出，沥干水分后放入盛汁的碗内拌和腌泡，然后拌入炒米粉，浇上麻油待用。将荷叶剪成圆形后放入沸水锅中略烫，然后捞出摊在小笼内，再把腌过的回鱼放进笼内用旺火蒸5分钟，取出连笼上桌即成。

特点:

选用荷叶包蒸，清香四溢，鱼肉肥嫩，为夏令时菜。并有补中益气，健脾开胃，开发清阴之功效。

所属菜系：江苏菜

粉蒸排骨

原料:

排骨、米粉、茼蒿、豆瓣、豆腐乳汁、花椒、姜、葱、蒜、盐、味精、胡椒粉、菜油。

制作方法:

1.排骨斩成节，加炒酥的豆瓣、盐、姜末、葱末、花椒、豆腐乳汁、胡椒粉、味精拌匀，再加入米粉，菜油拌匀。2.在蒸笼上垫一片荷叶，装入排骨，上笼蒸40分钟至熟，取出，放入蒜末、茼蒿叶，入盘即成。

特点:

咸辣鲜香，排骨耙软。

所属菜系：川菜

粉蒸牛肉

原料:

主料 无筋瘦牛肉500克，大米100克。调料 酱油10克、混合油10克、姜5克、豆豉10克、豆瓣酱25克、料酒10克，香菜15克，葱15克，花椒粉少许，辣椒粉少许，精盐适量。

制作方法:

1、牛肉切长4厘米、宽2.5厘米的块。大米炒黄磨成粗粉。姜捣烂用少许水泡上。香菜切碎。葱切末。豆豉剁细。2、用酱油、混合油、姜水（渣不要）、胡椒粉、豆豉、豆瓣酱、料酒、精盐、大米粉把牛肉拌匀，放入碗内，开水旺火上屉蒸熟，取出翻扣盘中，撒上葱花，另用小碟盛香菜、花椒粉、辣椒粉撒上。

特点:

香醇麻辣。

所属菜系：浙江菜

粉蒸牛肉

原料:

牛肉100克，米粉40克，葱、姜、花椒、大料、味精及盐各适量。

制作方法:

制法：牛肉洗净、切片；葱洗净切粒，姜去皮洗净切粒，大料锤小块、洗净；米粉放于碗中，加葱粒、姜粒、花椒、大料、味精、盐，调和均匀，倒入装牛肉片的碗中，翻匀使每片牛肉粘上米粉，碗上笼旺火蒸半小时左右至牛肉蒸烂为限，出笼即成。

功效：健脾补血，升阳去温，强筋壮骨。

用法：佐餐食用。

应用：适用于体质虚弱者食用。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾补血，升阳去温，强筋壮骨

所属菜系：其它菜系

粉蒸牛肉

原料:

主料 瘦牛肉370克，大米75克。调料 植物油50克，酱油30克，花椒、胡椒粉各3克，辣椒粉2克，葱、姜各8克，料酒13克，豆瓣酱30克，四川豆豉5克，香菜少许。

制作方法:

(1) 大米炒黄磨成粗粉。葱切成葱花。豆豉剁细。姜捣烂后用少许泡之香菜洗净切碎。(2) 牛肉切成薄片(长4厘米、宽2.5厘米)用油、酱油、姜水豆豉、豆瓣酱、胡椒粉、大米粉等拌匀，放入碗中上屉蒸熟，取出翻扣盘中撒上葱花。另用小碟盛香菜、花椒粉、胡椒粉上桌。

特点:

鲜嫩醇香、麻辣适口。

所属菜系: 川菜

粉蒸肉

原料:

猪肉500克。鲜豌豆50克、大米粉75克。辣豆瓣15克、酱油15克、醒糟汁15克;盐2克、花椒2克、豆腐乳汁15克、姜10克、红糖20克、葱10克、冷汤25克。

制作方法:

大米和花椒放入锅中,微火干炒至熟,磨成粗、粉。猪肉刮洗干净,切成长约10厘米。宽4厘米、厚0.4厘米的片,入盆内,加盐、酱油、红糖汁、醒糟汁、辣豆瓣、姜末、豆腐乳汁拌和均匀,再加米粉拌匀,稍置腌渍后,将肉片摆入蒸碗内成“一封书”形。豌豆洗净入盆,加盐、米粉、冷汤拌匀,装于肉上。然后上笼用旺火蒸火巴(约两小时),取出翻扣于盘内入撒上葱花即成。

特点:

色泽红亮,咸鲜微辣,软糯适口。

所属菜系:川菜

粉蒸肉

原料:

猪五花方肉500克，大米500克，鲜荷花叶4张，大酱25克，盐5克，酱油15克，白糖25克，芝麻油50克，大葱丝5克，生姜丝5克，料酒10克，味精5克，糖色5克，八角2克，茴香2克，芝麻面（焙好）。

制作方法:

1、猪五花方肉洗净，浸泡2小时，捞出，用刀刮去皮上毛污后，切成长10厘米、宽5厘米，厚2厘米的肉条；大米、八角、茴香搅拌均匀，放在铁锅内炒至牙黄色，再碾磨成粉末，待用。2、肉条放入瓷盆内，加入盐、酱油、料酒、大酱、糖色、白糖、葱丝、姜丝、芝麻油、味精搅拌均匀，腌渍入味，再撒匀米粉，拌匀。3、鲜荷叶洗净，放入开水锅略烫，冷却后，顺序将肉条包好，整齐地排列在碗内。4、将肉碗放入蒸锅内，上火蒸至约一个小时，酥烂，出锅，取出，在盆内，即可特点

特点:

呈湖绿色，清香味鲜，肥而不腻

所属菜系：韩国

粉蒸肉

原料:

主料 猪五花肉500克，净莲藕150克，大米75克

制作方法:

制作过程1、将猪肉切成4厘米长、2.5厘米宽、1厘米厚的长条，用布搌干水分盛钵中，加精盐3克、酱油、甜面酱、红乳汁、姜末、黄酒、味精、白糖一起拌匀，腌渍5分钟。

2、将大米下铁锅中置微火上炒约5分钟，至呈黄色时，加佳皮、丁香、八角再炒3分钟起锅。放磨中磨成鱼子大小的粉粒，制成五香米粉。

3、莲藕刮洗干净，去掉藕节，切成3厘米长、1厘米粗的条，加精盐1克、五香米粉25克拌匀，放入钵内入味。<

特点:

所属菜系: 其它菜系

粉蒸肉

原料:

牛肉，豆瓣酱，酒酿汁，酱油，酒，姜末，香油，五香炒米粉，葱花，香菜，蒜泥，辣椒粉，花椒面，荷叶。

制作方法:

1.以豆瓣酱，酒酿汁，酱油，酒，姜末，香油等将牛肉片腌渍，再拌上五香炒米粉；2.在蒸笼底不铺上荷叶，摆上肉片蒸熟。另将香菜、蒜泥煸出香味，淋于肉上即可。

特点:

沪菜

所属菜系：沪菜

粉蒸肥肠

原料:

猪大肠头500克，蕃薯50克，酱油25克，干米粉子50克，辣椒粉25克，花椒粉25克，姜5片，盐、味精各适量，花生油25克，水25克。

制作方法:

1、先将猪肠清洗，去除污物和肥脂，洗过，加下盐、生粉各一汤匙拌擦，再用清水冲洗。将其切成1寸长的条；蕃薯切成小方块。2、用酱油、干米粉子、辣椒粉、花椒粉、盐、味精、油、水拌匀猪肠，待用。3、将蕃薯铺在蒸格的底部，放上拌好的猪肠，把姜铺在上面。4、将蒸格放在滚水上蒸70分钟即可食用。

特点:

所属菜系：其他

粉蒸鸡

原料:

肥鸡肉（200克）、白糖（6.5克）、甜面酱、酒酿露、酱油、米粉、麻油、整花椒、葱姜末、猪油（少许）、胡椒粉、黄酒、熟豌豆、精盐、豆瓣酱

制作方法:

一、将鸡肉切成1寸左右长的厚片，和甜面酱、豆瓣酱、糖、酱油、葱、姜末、黄酒、胡椒、酒酿露等调味拌和。二、另将大米炒至黄色，加花椒一起炒，磨成末，再加猪油、麻油，同鸡片调拌均匀后放在碗中，再把熟豌豆拌上米粉和花椒粉，加少许盐，放在碗上面，上笼蒸熟，翻扣在盘中上桌

特点:

芳香扑鼻，稍带辣甜，呈酱油色，四季皆宜。

所属菜系：川菜

《百类蔬菜营养食谱》之栗子、菱角及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

栗子

栗子俗名“风栗”，每年中秋之后便大造，是秋季合时的食品。栗子除了配其他食品入肴，作为咸甜食品外，更可用糖砂来炒，栗子特别甜糯，别有一番滋味。入秋之后，街上随处可见有糖砂炒栗子。

栗子以出产于河北良乡的最甜最糯，既可以生吃，也可以熟吃。栗子性质温和，能厚肠补气，充腹解饥，但多吃则易积滞于胃肠中，引致闷气。

栗子含大量淀粉质、醣、蛋白质和维生素。能补肾止泻，益肠增气兼耐饥。

菱角

菱角又名水栗，也有人称之为菱实或沙角，是生长在池塘河沼的水生草本植物，夏末秋初时成熟，中秋时市场多有出售。肉质白，有黑薄硬壳包裹，形状象小鸟，甚为可爱。

乡间的人，喜欢将菱角外壳烧煨成粉末，入瓶收藏，遇有疮疤、无名肿毒和痔疮时，用菜油调和粉末，涂敷患处，有干水埋口的功用。

菱角含植物性淀粉、蛋白质和醣类。生吃清热解燥，熟吃益气健脾，更可抗癌解毒。

栗子鸡煲

材料：栗子500克，姜米少许，嫩鸡1/2只，绍酒少许

鸡调味料：盐1茶匙，生粉1茶匙

调味料：生抽1茶匙，糖1/2茶匙。

做法：

1.栗子剥壳在滚水略浸去衣。

2.鸡洗净斩件以鸡调味料腌1小时后，走油备用。

3.烧红锅，下入适量油，爆香姜米，赞绍酒，加入鸡件同爆至香，加入清水半饭碗及调味料，兜匀，加入栗子，转放瓦煲，文火焖约20分钟，埋献原煲上桌。

红菱花菇

材料：菱角300克，厚身小花菇10只，上汤1/2杯

调味料：盐、糖各1/2茶匙，生抽3/4茶匙，绍酒少许

献料：生粉、清水适量

做法：

1.菱角去壳及衣，花菇浸软去蒂。

2.下上汤于锅中，加花菇及浸花菇之水，加入调味料，水滚加盖文火焖3分钟后，加入菱角肉，再加盖焖8分钟，加入献汁，拌匀再滚，便成别有一番风味的红菱花菇。

良乡银耳

材料：栗子320克，银耳20克，冰糖240克

做法：

1.栗子去壳，用滚水拖过，随即去衣，再用水煲稔。

2.银耳用水浸1小时，洗净剪去脚，放入炖盅内，加滚水至盖过银耳面为止。加盖炖1小时后，加栗子、冰糖，再炖10分钟便可取出进食，如喜欢的话，可加入花奶，味道更佳。

菱角（火文）鸡块

材料：菱角480克，冬菇16只，葱（切度）1条，酒1茶匙，嫩鸡（约640克）半只，磨豉1茶匙，蒜茸、姜茸各1/2茶匙

冬菇调味料：糖1/2茶匙，酒1茶匙

调味料：盐1/4茶匙，糖1/2茶匙，生粉1/2茶匙，水2汤匙

做法：

1.菱角放入沸水内煮片刻，盛起待冷后，以小刀去壳留用。

2.鸡去内脏洗净，吸干水份，斩件候用。

3.冬菇洗净浸软去蒂，加入冬菇调味料，隔水蒸熟备用。

4.烧红锅，爆香姜茸、蒜茸及磨豉，放入鸡块，略爆，赞酒，加入菱角及清水2杯，焖约15至20分钟，焖至稔，加入调味料，兜匀，便

可上碟，碟边围放冬菇，装饰上葱花，便可上桌。

编辑：阿二

特点：

所属菜系： 其它菜系

栗子黄焖山鸡腿

原料:

主料 栗子500克, 山鸡腿(小腿节)24只。调料 植物油800克(实耗约50克), 葱、姜各5克, 香油、盐、酱油各5克, 白糖10克, 味精7克, 料酒100克。

制作方法:

"(1)把栗子煮成3成熟后捞出,剥掉外壳和里面的衣。山鸡腿放入开水锅中烫一下,捞出后去掉绒毛,清洗干净,与栗子分别放进热油勺内炸一下。(2)将油少许放入热勺内,再将葱、姜下入,放入山鸡腿、酱油后,用文火焖至6~7成熟,放入栗子、味精、盐、糖,继续用小火焖烂,挑去葱、姜,改用大火将汤加浓,再把香油淋上即成

特点:

色金黄美观,味香甜适口。

所属菜系: 其他

粟米粥

原料:

粟米三两、红枣八个、桔饼五钱、白糖二两、清水二斤

制作方法:

1、红枣去核，与桔饼一同切成碎米状。2、粟米簸去糠皮杂物，用清水淘洗干净，放入锅内，加清水，上火烧开后转用小火熬煮。待米粒开花时，加入红枣、桔饼、白糖熬煮成粥即成。

特点:

"益肾滋阴，清热解毒,陈粟米则具止立除烦之功。

所属菜系：浙江菜

粟米菜花汤

原料:

新鲜菜花400克，罐头玉米粒100克，水淀粉1茶匙，盐、鸡粉各适量，香油少许。

制作方法:

1、把菜花洗净，掰成小朵朵的，放入开水锅中烫透，捞出用凉水过凉沥干水分待用。2、炒锅置火上，加入油1汤匙，烧至六成热，下菜花煸炒，放入盐、玉米粒、鸡粉和适量水，烧开后用水淀粉勾汁，淋上香油，出锅即成。

特点:

味道鲜美口感润滑

所属菜系：浙江菜

粟米菜花汤

原料:

新鲜菜花400克，罐头玉米粒100克，水淀粉1茶匙，盐、鸡粉各适量，香油少许。

制作方法:

1、把菜花洗净，掰成小朵朵的，放入开水锅中烫透，捞出用凉水过凉沥干水分待用。2、炒锅置火上，加入油1汤匙，烧至六成热，下菜花煸炒，放入盐、玉米粒、鸡粉和适量水，烧开后用水淀粉勾汁，淋上香油，出锅即成。

特点:

味道鲜美，口感鲜美。

所属菜系：浙江菜

粟米雪耳红萝卜汤

原料:

粟米1条、雪耳3钱、红萝卜3、猪肉适量

制作方法:

做法: 1、洗净所有材料, 再把红萝卜切片、粟米切段、雪耳去蒂, 最后将猪?拖水备用。

2、煲滚大半煲水, 放入所有材料, 待水再次滚起, 便改以中火煲约两个小时, 以少许盐调味即可。

特点:

雪耳能养肺清热, 减少暗疮并能控制油脂分泌; 而红萝卜的维他命c可加速身体的新陈代谢, 令体内器官更健康, 最适合生活欠缺规律的年轻人饮用。如弃猪?而改用鲜鱼, 可减少汤水的油分, 且具明目的功效

所属菜系: 其它菜系

粟米雪耳红萝卜汤

原料:

粟米1条、雪耳3钱、红萝卜3、猪肉适量

制作方法:

做法: 1、洗净所有材料, 再把红萝卜切片、粟米切段、雪耳去蒂, 最后将猪?拖水备用。

2、煲滚大半煲水, 放入所有材料, 待水再次滚起, 便改以中火煲约两个小时, 以少许盐调味即可。

特点:

雪耳能养肺清热, 减少暗疮并能控制油脂分泌; 而红萝卜的维他命c可加速身体的新陈代谢, 令体内器官更健康, 最适合生活欠缺规律的年轻人饮用。如弃猪?而改用鲜鱼, 可减少汤水的油分, 且具明目的功效

所属菜系: 其它菜系

粟米香菇排骨汤

原料:

排骨，玉米，香菇，

制作方法:

"特点：此汤具有明目，解热之效。

原料：排骨1斤，玉米2个，香菇5个，盐。

制法：①排骨烫去血水，玉米切段，香菇泡软去蒂。

②水煮排骨、玉米、香菇，大火转文火，慢慢煨炖约1小时，撒盐即可

特点:

此汤具有明目，解热之效。

所属菜系：粤菜

粟米鲈鱼块

原料:

"鲈鱼块250克，去壳鸡蛋2人，粟米1罐分开3份，蛋白20克,干淀粉2.5汤匙，上汤3汤匙，精盐、麻油各2茶匙，绍酒3茶匙，味精、胡椒粉各1茶匙，植物油300克。

制作方法:

(1)将鱼块用精盐拌匀，用鸡蛋浆、干淀粉再拌匀。(2)炒锅内放植物油烧至五成热，将鱼块放入炸至金黄色以熟为度，捞起放在碟中如山形。(3)把粟米放入锅中，用精盐、味精调味，放入绍酒、上汤撒上胡椒粉，用湿淀粉打芡，加入蛋白推匀，加熟油、麻油和匀，淋在鱼块上便成。

特点:

此菜味美甘香

所属菜系：浙江菜

粟米鸡肝粥

原料:

雄鸡肝1具，菟丝子15克，粟米100克，精盐5克，料酒10克，味精、酱油各2克。

制作方法:

制法：将雄鸡肝去鸡胆，清洗干净，切成极薄片，放入碗内，加料酒、酱油拌匀，腌制入味，待用。菟丝子用清水洗净，沥干水分，切成碎末，待用。将粟米用温水浸软后，再用冷水淘洗干净，倒入煮锅，加水适量，置于旺火上煮沸，加入菟丝子、鸡肝片共煮粥，米将煮熟时，再放入精盐、味精调和，煮一二沸，即可食用。

功效：壮阳事，益肝肾。

用法：每日早、晚食用。

应用：适用于肝肾不足之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

壮阳事，益肝肾

所属菜系：其它菜系

粳米粥

原料:

粳米50克，白糖适量。

制作方法:

制法与用法：煮粳米为粥，加白糖调味，常服。

中国食品饮食网

特点:

滋养胃肠。

所属菜系：其它菜系

精制混合油

原料:

生姜200克、葱白300克、花椒25克、八角15克、桂皮25克、色拉油1500克、化猪油1000克。

制作方法:

"1.生姜去皮切片；葱白拍破。2.炒锅置火上，放入色拉油、化猪油烧至六七成热，投入生姜、葱白炸香，再放入花椒、八角、桂皮等炸香，锅离火，晾凉后起锅装入容器内，即可随时取用。

适用范围：炒、熘类菜肴及红烧类菜肴，如“白油肝片”、“熘鸡丝”、“红烧什景”等。

特点:

油汁浓白，香味浓郁。

所属菜系：其它菜系

粿汁

原料:

米制粿条、米浆、

制作方法:

地方风味小食。米制品之一。注重辅助料的调配。辅助料用久醇的猪肉卤汁、经腌制卤烂的五花肉和用油煎成金黄色的蒜头粒。

民间粿汁主料制法有两种:

①用米制粿条切成条状，和入米浆煮成稀糊；

②用米浆下鼎烙成薄片，然后剪成角形，和入米浆煮成稀糊。食用时，在热粿汁中披上几片卤烂的五花肉，撒让蒜头粒，再淋上热卤汁即可。不淡不腻，润滑清口。

特点:

不淡不腻，润滑清口

所属菜系：小吃

糊涂鸡

原料:

三黄鸡（2.5至3斤）泡辣椒、花椒面、姜、葱、料酒、糖、醋、盐、味精、蒜末、辣椒油、芝麻

制作方法:

1、三黄鸡洗净血水，锅内加清水、姜、葱、盐、料酒，烧沸后，把鸡出水后放入锅内，用小火浸煮15分钟左右（水不能沸），捞起鸡放入冷鸡汤内浸1小时后取出，切条装盘。2、泡辣椒去籽剁细，加入糖、醋、味精、蒜末、花椒面、辣椒油等调制入味汁，淋在鸡条上面，撒上芝麻、香葱花即成。注意：选用2.5至3斤的当年仔鸡（太小则无肉、太大则肥，影响成菜质量），浸煮鸡时一定要注意火候大小及时间，过火就柴了，反之则未熟。

特点:

既有家常菜的味道，又有麻辣鸡的口感，兼有泡椒鸡的风格，集麻、辣、甜、咸、酸、嫩、鲜、香为一体

所属菜系：川菜

糊辣银芽肉丝

原料:

猪瘦肉200克，绿豆芽100克，干辣椒20克，花椒粒、绍酒、酱油、醋、盐、白糖、鸡粉、水淀粉、姜丝各适量。

制作方法:

1、将猪瘦肉切成细丝，放在碗内，加鸡粉、绍酒、盐、干淀粉、油、姜丝拌匀上浆；绿豆芽掐去头和根洗净。2、将酱油、糖、醋、绍酒、鸡粉、淀粉和少量水兑成咸鲜酸甜的调味汁。3、炒锅上旺火烧热，放油烧至五成热，放入干辣椒、花椒，炸至棕红色，再放入肉丝，煸散后加绿豆芽炒熟，烹入调味汁，炒匀，装盘即成。

特点:

"肉丝细嫩，豆芽脆香,鲜美可口

所属菜系：浙江菜

糍壳

原料:

糯米、白头翁草药、豆沙

制作方法:

糯米中加入白头翁草药，中间包豆沙等，煎炸后，外酥里嫩。

特点:

外酥里嫩。

所属菜系: 甜品

糍粑

原料:

主料: 糯米、黄豆、芝麻各适量。调料: 植物油、红糖各适量

制作方法:

"(1)将糯米蒸熟后倒入石臼中捣烂至看不出粒为止，盛入抹好油的盘内(以免粘盘)，黄豆、芝麻炒熟磨成面，红糖加水熬成糖汁。

(2)手蘸上油将糍粑揪成小块，滚上黄豆面摆盘，浇上糖汁撒上芝麻面即成。

特点:

香甜绵糯，独具一格

所属菜系: 其他

糖拌菜心

原料:

主料 白菜心200克。辅料 盐2克, 味精1克, 醋5克, 糖25克, 香油5克, 葱2克。

制作方法:

1、将白菜心剖开, 切成细丝。葱切成丝。2、将白菜丝和葱丝同放于一器皿中, 加入盐、味精、醋、白糖、香油, 拌匀即可。

特点:

所属菜系: 浙江菜

糖炒虾瓣

原料:

主料鲜大虾750克，罐头豌豆15克。调料植物油900克(实约100克)，料酒50克，白糖50克，米醋25克，香油、葱丝、姜丝、蒜片各10克，盐3克，干淀粉3克，鸡汤500克。

制作方法:

(1) 香菇切成丝。将虾须、虾枪、虾爪剪去，挑出沙包除沙肠，从脊部片开成一大片。虾皮朝下，把筋扞断后，将每只虾剁成3段。用1克盐、10克料酒腌上，并撒上干淀粉。(2) 将虾段下到烧至8成熟的植物油中，炸至金黄色，倒入漏勺中将油滤去。(3) 另用炒勺放入100克植物油烧热，加入葱、姜丝和蒜片煸出味，烹入25克料酒，加入白糖、米醋、鸡汤和2克盐，再把豌豆和香菇丝放入，把炸好的虾段也放入，待把汤炒干，淋入香油即成。

特点:

虾瓣鲜嫩，味甜美微酸。

所属菜系：鲁菜

糖熘鲤鱼

原料:

四鼻孔鲤鱼1000克。葱15克、姜15克、蒜5克、酱油10克、淀粉50克、醋20克、花生油200克、白糖30克、清汤100克。

制作方法:

将鲤鱼刮净鱼鳞，掏净鱼鳃，内脏冲洗干净，沥净水分，在鱼的两面从鱼头至尾，每隔3厘米用坡刀贴背骨打成花刀，最后在头顶竖砍一刀，放在大盘内，加上酱油、。湿淀粉沾抹浸养，另用一只空碗放入酱油、醋、湿淀粉、清汤对成汤汁。炒锅放旺火上，加入花生油。烧至七成热（约175℃）时，将鱼炸至金黄色时沥油，将鱼推在锅的一边。炒锅留少量油，先放葱丝、姜丝、蒜片，再放白糖，将碗内汤汁倒入锅、旺火烧开后，将鱼拨入汤汁，两面翻转爆汁后，将锅端离火眼，盛入鱼盘内。炒锅内汤汁再上火，淋上鸡油，待汁爆出油花，浇遍鱼身即成。

特点:

色泽红亮，外焦酥，里软嫩，咸甜适中，若以著一名的济宁玉堂米醋烹调，则更为鲜香别致。

所属菜系：鲁菜

糖粘羊尾

原料:

猪肥膘肉400克。鸡蛋50克、豆粉25克，菜油500克、白糖100克。

制作方法:

猪肥膘肉刮洗干净，入沸水锅内煮熟，捞出去肉皮，晾冷切成长约4厘米、宽厚各1厘米的条，用沸水冲洗去油腻，用热毛巾搥干水分。鸡蛋打散与于豆粉调成蛋糊，将肉条放入蛋糊碗内拌匀。炒锅置旺火上，下菜油烧至120℃，将肉条逐一放入锅中炸定型捞出，待油温升至约150℃时，再将肉条放入炸至外酥色金黄时捞出，滗去炸油。洗净锅，置火上，加清水、白糖，熬至糖液起大泡时，将锅端离火口，放入炸好的肉条，用小铲不断翻炒，使均匀粘上糖液，起锅装盘晾冷即成。

特点:

色泽金黄，外酥内嫩，肥而不腻。

所属菜系：川菜

糖莲籽(广式蜜饯)

原料:

白莲子50千克 白砂糖50千克 绵白糖5千克

制作方法:

工艺流程: 选料→去衣膜→捅芯→漂洗→晒干→浸泡→蒸制→糖煮→拌糖粉→烘制→包装→成品

制作方法:

- 1.选料: 选用湘莲为原料最佳。
- 2.去衣膜: 将莲子放入大缸中, 用热水泡透, 水温要求在80℃左右, 手工剥去莲子衣膜。
- 3.捅芯: 用竹签对准莲子底部凸起处, 捅去莲芯。
- 4.漂洗: 把处理过的莲子用清水漂洗, 将莲芯及衣膜去除干净。
- 5.晒干: 将处理过的莲子沥去水分, 摊放在竹席上晾晒至干备用。
- 6.蒸制: 将干莲子用微温水浸泡6小时左右, 泡至莲子胀满如初, 放入蒸笼内蒸透。然后取出摊放在竹筛上晾冷待用。
- 7.糖煮: 将白砂糖放入煮锅, 加入清水30千克, 烧沸煎浓, 然后倒进蒸熟的白莲子, 约煮2小时, 煮时要用文火煮, 并要用力搅拌。煮至莲子吸糖饱满, 手触坚硬, 糖液浓粘, 拉起挂丝时, 即可离火捞出, 沥净余糖液。
- 8.烘制: 先将竹屉撒些绵白糖, 把煮好的莲子放入扒均, 使之均匀沾了糖粉, 然后摊放在铜丝网上(或烘盘里), 送烘干室烘干, 烘干室温度在60℃左右为宜。烘至莲子不粘手为度。
- 9.包装: 制成的糖莲子经冷却后要密封包装, 谨防潮湿。

产品特点: 肉质微明如玉, 甜香酥糯。

特点:

肉质微明如玉, 甜香酥糯

所属菜系: 甜品

糖酱鱼

原料:

主料 鲜鲤鱼1条（约500克），白糖200克。辅料 酱油0.5汤匙，姜片3片，醋3茶匙，植物油800克（耗50克）。

制作方法:

1. 将鱼洗净，去鳞、鳃，膛去内脏，切成大块。2. 锅内放植物油，烧至八成热时，把鱼放入锅内炸。两面都炸黄（不必太焦）时，捞出，控净油。3. 把锅内油倒出，放入炸好的鱼和酱油、白糖、姜、醋，在旺火上烧开后，用小火慢炖，炖至汤干即成。

特点:

此菜香甜可口

所属菜系：浙江菜

糖醋南瓜丸

原料:

南瓜500克、面粉50克、白糖50克、醋50克、淀粉10克、盐适量、油250克、(实耗50克)。

制作方法:

1.将南瓜洗干净，去皮、切成块，用笼陈熟后、沥去水，加入面粉，白糖，食盐、揉成面团状。 2.炒锅上火，放油待烧至七成熟后、用手将南瓜茸挤成鹌鹑大小的丸子，入热油锅中炸至2金黄色捞出。 3.锅内留底油约10克、放清水100克、加白糖和少许盐、然后勾芡、淋香醋、倒入丸子、稍拌炒即出锅。

特点:

甜酸软嫩，清香味美。

所属菜系：其他

糖醋咕嚕肉

原料:

去皮半肥半瘦猪肉300克，熟笨肉150克

制作方法:

"1.猪肉洗净切长片，肉面轻剖花刀后切缝，用盐稍腌加蛋清糊，沾干淀粉，下5成热油锅炸3分钟，烧火2分钟后捞出。 2.待油温升至5成热时，下肉块、笨块，炸至金黄捞出。 3.锅去油，下蒜泥、辣椒炒出香味、加葱、糖醋汁，勾芡下肉块、笨块，翻勺淋油装盘即成。

特点:

酸甜可口

所属菜系：浙江菜

糖醋咕嚕肉

原料:

主料 猪肉(去皮)300克, 竹笋200克, 净鸡蛋30克, 干生粉130克。
调料 植物油800克(实耗约100克), 糖醋350克, 盐2克, 辣椒15克, 蒜茸1克, 葱2克。

制作方法:

(1) 将猪肉、竹笋洗干净, 切成橄榄核形。(2) 将猪肉加入盐、鸡蛋、湿生粉10克, 搅拌均匀, 拍上干生粉100克。(3) 炒勺倒入植物油, 在旺火上烧开, 放入猪肉急炸到熟, 再加入竹笋同炸后, 倒入漏勺内沥油。(4) 炒勺回到旺火上, 随即放入葱、辣椒、蒜茸、糖醋、湿生粉勾芡, 再加入炸好的猪肉、竹笋、翻炒均匀, 加油即成。

特点:

颜色金黄, 外焦内嫩, 微酸带甜, 鲜香可口。

所属菜系: 浙江菜

糖醋咕嚕肉

原料:

"去皮半肥瘦肉 3 0 0 克, 熟鲜笋肉 1 5 0 克, 鸡蛋液 3 0 克, 辣椒 2 5 克, 大蒜 2 瓣, 大葱 1 棵, 精盐 1 茶匙, 糖醋汁 3 茶匙, 芝麻油 3 茶匙, 汾酒 3 茶匙, 湿淀粉 1 汤匙, 干淀粉 1.5 汤匙, 花生油 750 克

制作方法:

1、将猪肉洗净, 片成 7cm 的薄片, 在上面斜着轻轻刻上横竖花纹, 然后切成 2.5cm 宽的条, 再斜切成菱形块; 笋和辣椒也都切成同样大小的菱形块; 将大葱洗净切成段; 大蒜去皮用刀剁成泥。 2、将肉块放入盆中, 加入精盐、汾酒拌匀, 约腌 15 分钟, 加入鸡蛋液和湿淀粉 0.5 汤匙搅匀, 再沾上干淀粉。 3、炒锅放花生油烧至五成热, 把肉块放入, 炸约 3 分钟端离火口, 浸炸约 2 分钟捞起, 把油锅放回炉上, 烧五成热时, 将已炸过的肉块和笋块一起下锅, 再炸 2 分钟呈金黄色至熟, 倒入漏勺沥去油。 4、炒锅放回炉上, 投入蒜泥、辣椒块, 爆至有香味, 加葱、糖醋汁, 烧至微沸?

特点:

所属菜系: 其他

糖醋小排

原料:

猪排骨500克。酱油、白糖、红醋、葱、姜、植物油。

制作方法:

(1)将排骨剁成段。(2)葱、姜分别切段。(3)锅置火上，放入油烧热，下入排骨炸至金黄色捞出，沥干油，锅内留少许油，下入葱、姜块、酱油、白糖，加入水，放入排骨，加盖烧至排骨熟烂汤汁快无时，加红醋，翻勺，即可出锅装盘上席。

特点:

甜酸味型，可冷食也可热食。

所属菜系：浙江菜

糖醋小萝卜

原料:

小红萝卜300克，盐1汤匙，白糖3汤匙味精，醋2汤匙，香油、味精适量。

制作方法:

1、将小红萝卜的须根、顶尖切除，清洗干净，沥干水待用。2、用刀将萝卜拍碎，切成块，放在盘内，加盐腌20分钟，将渗出的水沥干。3、拌入糖、醋、香油、味精即可。

特点:

味道酸甜，脆嫩可口

所属菜系：浙江菜

糖醋带鱼

原料:

带鱼，醋，100克，白糖175克，酱油，10克精盐3克，清汤300克，姜末、葱末、蒜末各少许，湿淀粉150克，花生油1750克。

制作方法:

"①带鱼去内服，洗净，切成6厘米长的段，将精盐撒入鱼身内稍腌，并在鱼的全身均匀地涂上一层湿淀粉糊；②炒锅倒油，旺火烧至七成热，把鱼放入油锅内。这时需用铲刀将鱼托住至鱼全部呈金黄色时，取出放入盘内。炒锅留油少许烧至六成热，放入葱、姜、蒜末、醋、酱油、加少许汤,放糖,入味后淋花椒油,炒匀即成.

特点:

所属菜系：沪菜

糖醋拌芹菜

原料:

鲜嫩芹菜500克、香油3克、特醋8克、精盐少许、酱油8克。

制作方法:

将芹菜叶摘拣净、削去毛根、洗净。切成5厘米长的段。入开水锅里焯一下，捞出撒少许精盐拌匀，食用时浇上酱油、特醋、香油，也可浇入花椒油其味更鲜。醋不可早放，融菜会变黄。

特点:

翠绿香嫩，富有营养。

所属菜系：其他

糖醋拌黄瓜

原料:

嫩黄瓜七两 白糖五钱 醋六钱 香油五分 姜三片切末

制作方法:

"把嫩黄瓜洗净，切去蒂尾，一剖两瓣，刮净瓢子，用刀背拍松，直刀切成寸段，装入盘中。接着先撒姜末，滴入香油，再用醋把糖调成糖醋汁，浇

在黄瓜上，吃时搅拌均匀即好。

特点:

酸甜香脆，别有风味。

所属菜系: 其他

糖醋排骨

原料:

猪排骨250克, 番茄酱少许, 白糖25克, 醋20克, 料酒10克, 盐3克, 油1000克。

制作方法:

"①将排骨洗净, 用料酒、盐腌一下。②锅上火, 放油烧至六成热, 下入排骨炸至呈金黄色捞出; ③另坐锅底油, 放

入白糖、番茄酱、醋、盐, 搅匀成糖醋汁, 再把炸好的排骨放入, 翻炒至均匀挂上汤汁即可。

特点:

沪菜

所属菜系: 沪菜

糖醋排骨

原料:

猪子排250克。湿淀粉50克、面粉25克、葱段5克、精盐2.5克、酱油25克、白糖45克、醋40克、绍酒30克、芝麻油15克、熟猪油750克（约耗75克）。

制作方法:

将猪子排斩成2.5厘米长的块，用绍酒10克和精盐捏匀，加淀粉25克、面粉和水50克搅拌挂糊。把酱油、白糖、醋和绍酒20克、湿淀粉25克放在碗中，加水50克调成汁待用。炒锅置中火上烧热，下猪油至六成热（约132℃）时，把猪子排逐块放入油锅炸至结壳捞出，油温升至七成热（154℃）时，复炸捞出沥油。锅内留底油，放入葱段煸炒出香味后捞出，下排骨，迅速冲入调好的芡汁，颠翻几下，淋麻油出锅装盘。

特点:

酱红油亮，外松脆，里鲜嫩，甜酸味美。

所属菜系：浙江菜

糖醋排骨

原料:

猪排骨400克。熟芝麻25克。盐2克、花椒2克、料酒15克、姜10克、葱10克、素油500克、鲜汤150克、醋50克、白糖100克、香油10克。

制作方法:

猪排骨斩成长约5厘米的节，入沸水内出水，捞出装入蒸盆中，加盐、花椒、料酒、姜、葱、鲜汤入笼蒸至肉离骨时，取出排骨。锅置旺火上，下油烧热至180℃放入排骨炸呈金黄色捞出，下素油烧热，炒糖汁，加鲜汤，下排骨、白糖用微火收汁，汤汁将干时，加醋，待亮油起锅，淋上香油，装盘晾凉，撒上芝麻拌匀即成。

特点:

色泽红亮，干香滋润，甜酸味醇。

所属菜系：川菜

糖醋排骨

原料:

主料生面筋160克, 水发木耳26克, 净科笋(玉兰片)220克, 青、红柿子各22克。调料香油600克(实耗110克)白汤40克, 干淀粉110克, 湿淀粉10克, 白糖80克, 醋油80克, 醋30克, 姜末1克。

制作方法:

(1) 把面筋压成0.5厘米厚的薄片, 再切成3厘米宽的长条。然后把一双竹筷子并在一起, 将面筋条由上而下均匀地缠在上面, 不让它松散。缠完后放置5~6分钟, 让它充分粘牢固, 再连筷子一起放入开水锅中, 在文火上煮30分钟左右, 捞出放在凉水中, 慢慢地抽出筷子。(2) 把面筋再切成1.3厘米宽的段, 放在碗中加入酱油拌均匀, 再稍微挤一下, 蘸匀干淀粉。(3) 把冬笋在开水中煮熟, 切成长3厘米、宽1厘米、厚0.5厘米的小条, 削成猪肋骨形状, 一条一条地嵌入面筋段内, 使两头露出一一点, 形似排骨。(4) 将青、红柿子椒去籽和筋, 洗干净; 木耳择洗干净, 一同切成细丝。(5) 把木耳丝放在碗中, 加入白汤、白糖、酱油(2克)、醋、湿淀粉等调成芡汁。(6) 炒勺内倒入香油, 在旺火上烧到7~8成热, 下入“排骨”, 炸成酱黄色, 倒入漏勺中沥油。(7) 炒勺再回到旺火上, 放入香油(30克), 烧到5~6成热下入青、红柿椒丝、姜末, 煸炒几下, 烹入芡汁搅拌均匀, 接着放入炸好的“排骨”, 颠翻几下, 滴下香油适量即成。

特点:

红黄油亮, 形似排骨, 外焦内嫩, 甜酸鲜香, 常吃油腻, 养身保剑

所属菜系: 浙江菜

糖醋排骨

原料:

主料生面筋160克，水发木耳26克，净科笋(玉兰片)220克，青、红柿子各22克。调料香油600克(实耗110克)白汤40克，干淀粉110克，湿淀粉10克，白糖80克，醋油80克，醋30克，姜末1克。

制作方法:

(1)把面筋压成0.5厘米厚的薄片，再切成3厘米宽的长条。然后把一双竹筷子并在一起，将面筋条由上而下均匀地缠在上面，不让它松散。缠完后放置5~6分钟，让它充分粘牢固，再连筷子一起放入开水锅中，在文火上煮30分钟左右，捞出放在凉水中，慢慢地抽出筷子。(2)把面筋再切成1.3厘米宽的段，放在碗中加入酱油拌均匀，再稍微挤一下，蘸匀干淀粉。(3)把冬笋在开水中煮熟，切成长3厘米、宽1厘米、厚0.5厘米的小条，削成猪肋骨形状，一条一条地嵌入面筋段内，使两头露出一一点，形似排骨。(4)将青、红柿子椒去籽和筋，洗干净；木耳择洗干净，一同切成细丝。(5)把木耳丝放在碗中，加入白汤、白糖、酱油(2克)、醋、湿淀粉等调成芡汁。(6)炒勺内倒入香油，在旺火上烧到7~8成热，下入“排骨”，炸成酱黄色，倒入漏勺中沥油。(7)炒勺再回到旺火上，放入香油(30克)，烧到5~6成热下入青、红柿子椒丝、姜末，煸炒几下，烹入芡汁搅拌均匀，接着放入炸好的“排骨”，颠翻几下，滴下香油适量即成。

特点:

外金黄松脆，里嫩鲜。酸甜微咸。

所属菜系：浙江菜

糖醋排骨

原料:

猪排骨250克，番茄酱少许，白糖25克，醋20克，料酒10克，盐3克，油1000克。

制作方法:

"①将排骨洗净，用料酒、盐腌一下。②锅上火，放油烧至六成热，下入排骨炸至呈金黄色捞出；③另坐锅底油，放入白糖、番茄酱、醋、盐，搅匀成糖醋汁,再把炸好的排骨放入，翻炒至均匀挂上汤汁即可。

特点:

所属菜系：沪菜

糖醋松果鱼

原料:

鲜鱼1尾（约重1000～1500克）。葱、泡辣椒各100克，菜油1000克（实耗100克），姜、蒜、湿淀粉各100克，糖200克，盐10克、醋20克、味精、料酒各50克，芝麻油、干淀粉各一克，鲜汤一克。

制作方法:

"将鱼去鳞、肚肠。去头尾、骨、翅后用十字刀的方法将净鱼切成松果形，用酒、盐、姜片、葱段腌渍10分钟入味待用。将泡辣椒切成细丝，用清水漂起待用。菜油烧至七成热时，

将沾有干淀粉的松果形鱼下锅炸至黄色捞起头、尾沾干淀粉下锅炸至黄色捞起。将各种调料、鲜汤下锅搅匀？

特点:

鱼形大方美观，色金黄，亮油亮汁，有浓烈的糖醋香味。

所属菜系：其他

糖醋活鲤鱼

原料:

活鲤鱼一尾（重约1000克）。大虾仁、15克、青豆15克、梨片35克。精盐7.5克、蒜25克、番茄酱30克、白醋15克、淀粉25克、白糖50克、绍酒25克、花生油750克（实耗油100克）。

制作方法:

将虾仁放碗内加调料上浆锅置旺火烧热，舀入花生油烧至四成热（约100℃）时，放入虾仁划油，捞出沥油。原锅留底油，仍置火上。放蒜泥煸一下，加入青豆、番茄酱、白醋、精盐、白糖、绍酒，烧沸后勾芡，再倒入梨片。将活鲤鱼刮去鳞，剖腹取出内脏，用毛巾抹试干净，用刀在鱼两面剖牡丹花刀，拍上干淀粉，再用湿毛巾将鱼头扎紧，然后手持鱼头，将鱼身放入七成热（约175℃）的油锅中炸1分钟，取出放入盘中，除去毛巾，烧上糖醋汁，撒上熟虾仁，上桌即成。

特点:

此菜上桌仍见鲤鱼嘴张鳃动，目光炯炯，食之鱼肉鲜嫩，酸甜适口，食者无不称奇。

所属菜系：江苏菜

糖醋炒藕丝

原料:

莲藕500克，植物油20克，白糖10克，米醋15克，酱油5克，水淀粉6克。

制作方法:

"1.将莲藕洗净、去皮、切成细丝。

2.油烧热，将藕丝大锅煸炒，然后加入白糖、米醋、酱油、开后勾芡而成。

特点:

甜酸脆嫩。

所属菜系：其他

糖醋玉卷

原料:

芋头: 半个 馄饨皮: 15张 青椒: 半个 凤梨(罐头): 1片 红萝卜: 1小块

制作方法:

"糖醋玉卷

原料: 芋头: 半个 馄饨皮: 15张 青椒: 半个 凤梨(罐头): 1片 红萝卜: 1小块。

调味料: 味素: 少许 盐: 少许 白醋: 少许 蕃茄酱: 1大匙 糖: 少许 太白粉水: 1大匙

做法:

- 1.先将芋头去皮洗净蒸熟, 捣碎后加少许糖, 做成芋泥。
- 2.馄饨皮摊五节, 将芋泥包卷起来, 做成芋卷。全部做好后入油锅内炸至香脆。
- 3.青椒、凤梨、红萝卜均切块入油锅内炒熟, 再加调味料拌炒入味, 最后加太白粉水勾芡, 并盛出淋在炸好的芋卷上。

特点:

无

所属菜系: 其它菜系

糖醋瓦块鱼

原料:

鱼中段肉200克，鸡蛋1个，葱、姜末15克，番茄酱15克，精制盐1克，米醋50克，白糖50克，水淀粉30克，干淀粉30克，绍酒15克，熟清油500克（耗100克左右）

制作方法:

1、将鱼中段肉片去大骨，横着斜片成0.5厘米厚的瓦形片，磕入鸡蛋，加绍酒拌匀后，再加干淀粉拌成厚糊状粘着鱼片。2、炒锅放旺火上，下熟清油，烧八成熟时，将粘着拌蛋粉糊的鱼片逐片投入热油内，炸至深黄色时捞出；待油温升高时将鱼片回锅复炸至金黄硬脆，倒出沥干油；锅内留油50克，下葱、姜末炒香，再下番茄酱炒出红油后，加水（100克左右）、盐、白糖、米醋烧沸，立即下水淀粉推开，再加25克热油推匀，将鱼片回锅滚上卤汁，盛出装盘。操作关键：鱼片粉糊宜厚，必须炸至硬脆，糖醋卤汁宜多。

特点:

色泽红亮，口味酸甜，外脆内嫩。

所属菜系：浙江菜

糖醋白菜

原料:

大白菜750克，豆油60克，胡萝卜50克，白糖、米醋、精盐各适量。

制作方法:

"做法：1.把大白菜去掉老帮，切去根，切成筷子粗细的条，再切成2寸长的段，放在小盆里，撒上精盐腌1小时，挤净水分，码在深盘里。

2.把胡萝卜洗净，切成细丝，码放在白菜上。

3.把白糖、米醋放在锅内，用小火熬开，待略有粘性，倒出晾凉，浇在白菜和胡萝卜丝上。

4.把豆油放锅内烧开，晾凉，浇在白菜上即成。

特点:

所属菜系：其它菜系

糖醋白菜

原料:

大白菜300克。精盐、白糖、白醋、干辣椒、生姜、花椒、花生油。

制作方法:

(1)将大白菜去老叶切丝。生姜切丝。干辣椒切丝。(2)取一盆子，放入大白菜丝、盐少许，腌约20分钟，挤出水分，白菜丝另放一净盆中。(3)将锅放置火上，注少许清水，放入白醋、白糖，对成糖醋汁，倒在白菜丝上，拌匀，上姜丝、干辣椒丝。(4)锅洗净烧热，放花生油。放入花椒炸香，将花椒捞出不用，趁热将花椒油浇在辣椒和姜丝上，随即拌匀，即可装盘上席。

特点:

所属菜系：浙江菜

糖醋素排骨

原料:

油面筋125克，土豆150克，清油1500克（约耗100克），白糖70克，醋50克，料酒15克，盐2克，葱、姜末各2克，香油10克，水淀粉25克，汤少许，番茄酱10克

制作方法:

1、将土豆去皮洗净，改成0.7厘米厚、5厘米长的条。面筋切厚圆片。把土豆条在面筋中间穿过去，再套一下。 2、勺坐油。用碗对汁：白糖、醋、料酒、盐、葱、姜、番茄酱、淀粉、汤。待油四五成熟，下“排骨”，过油炸至呈金黄色、焦脆透，倒出。原勺放油，倒汁炒熟，下排骨，颠勺，淋香油，出勺即成。 操作关键: 面筋要套紧，注意油温，对好口，注意汁芡

特点:

色金黄，形象逼真，酸甜咸香。

所属菜系：浙江菜

糖醋红柿椒

原料:

主料 红柿椒500克。调料 香油40克，醋40克，盐5克，白糖60克。

制作方法:

(1) 将红柿椒用清水洗净，去柄和瓢，切成长块。(2) 将炒勺烧热注油，先下红柿椒炒熟，再加盐和糖翻炒，随后加醋炒匀即成。

特点:

色红美，味鲜香。

所属菜系：浙江菜

糖醋红柿椒

原料:

主料:红柿椒500克。调料:香油40克, 醋40克, 盐5克, 白糖60克。

制作方法:

(1) 将红柿椒用清水洗净, 去柄和瓢, 切成长块。(2) 将炒勺烧热注油, 先下红柿椒炒熟, 再加盐和糖翻炒, 随后加醋炒匀即成。

特点:

色红美, 味鲜香。

所属菜系: 川菜

糖醋脆皮鱼

原料:

鲜鲤鱼1尾约750克，泡红辣椒2根。熟猪油30克，酱油45克，醋30克，糖35克，料酒10克，葱丝、葱花、生粉、姜茸、蒜茸各适量。

制作方法:

1. 将鱼去鳞、去鳃和内脏，洗净，用净布擦去水分，将鱼身两面每面用立刀先划1厘米深，后斜起平刀至2厘米深共割6至7刀，刀距相等。2. 用料酒5克、酱油5克、盐1克，在碗内将鱼浸约5分钟，使之入味，取出用净布揩干待用。泡辣椒去籽切成细丝。3. 炒锅置于中火上，放入菜油，烧至八成熟时，将较干的生粉均匀地涂在鱼身上，用手提鱼尾，鱼头先下锅，炸至鱼呈深黄色，捞出放入条盘中，用手拍松。4. 锅内酱油100克、加猪油30克，下葱花、蒜米、姜米放于锅内炒匀，即将酱油、麻油10克、水淀粉、料酒、白糖、醋和鲜汤150克兑成滋汁烹于锅内搅匀，勾成二流芡，并加入香油起锅淋于鱼身上，再将葱丝、泡辣椒丝撒于鱼上即成

特点:

所属菜系: 其他

糖醋莴笋

原料:

莴笋1000克。白糖100克，米醋50克，精盐5克。

制作方法:

1.将莴笋去皮、去筋，洗净，切成3.5厘米长的条，用盐拌匀腌1小时，控去水，再用洁布搥干水。2.将白糖倒入小铝盒内，放入少许开水把糖化开，放在火上將糖汁熬后，下入米醋，离火晾凉。3.用熬好的糖醋汁把莴笋条拌匀，腌两个小时即可。

特点:

酸甜，脆嫩，爽口。

所属菜系：浙江菜

糖醋萝卜丝

原料:

萝卜一斤 葱白五钱 白糖五钱 醋六钱 精盐一钱 香油五分 味精十粒

制作方法:

"将萝卜削去根须蒂缨洗净，剖成两瓣，直刀切成片，再切成细丝，用少许盐码在调盆里待用；葱白也切成细丝。再将码过萝卜用凉开水冲洗一遍，

控掉水分，同葱白一起倒入调盆里。最后将白糖、醋、盐、香油、味精（用热水化开）调入，装盘上桌即好。

特点:

甜酸带辣，经济实惠。

所属菜系：其他

糖醋藕块

原料:

嫩藕500克，酱油1汤匙，醋3汤匙，糖3汤匙，盐、味精各适量，水淀粉1茶匙，干淀粉2茶匙，干面粉50克，葱末、姜末各适量。

制作方法:

1、将藕去节、削皮洗净，切成菱形条块，用少许盐略腌，沥干水分；把干淀粉、面粉、盐和水调成糊待用。2、炒锅置旺火上，倒入足量油烧热，先将藕块挂糊，再诸块放到锅中炸，要不断翻动藕块，炸成金黄色时捞出，沥干油待用。3、炒锅中留少许底油，烧至温热时，下葱末、姜末，马上烹入醋，加入酱油、糖、味精和清汤4汤匙，烧开后撇去浮沫，用水淀粉勾芡，再把炸好的藕块下锅，翻炒均匀后出锅即可。

特点:

"味道鲜美,酸甜适口.

所属菜系：浙江菜

糖醋蜜肉

原料:

" 肉600克,生菜,番茄各50克,蜂蜜50克

制作方法:

"特点: 广东风味菜,成菜色泽红亮,外焦里嫩,汁味浓厚

料: 肉600克,生菜,番茄各50克,蜂蜜50克.

烹饪方法: 肉片拍松,用酱油,精盐,料酒腌15分钟,每片沾上干淀粉.
油七成热

时投入肉片炸至金黄色捞出.葱末,姜末,蒜末热油炒香,倒入肉片,蜂蜜,醋,精盐,香油,味精,食用红色素,快速炒拌起锅即可.

特点:

" 广东风味菜,成菜色泽红亮,外焦里嫩,汁味浓厚

所属菜系: 粤菜

糖醋里脊

原料:

猪里脊肉250克，清油750克（实耗100克），料酒20克，醋 50克，白糖 60克，盐 2克，葱末，姜末各2克，鸡蛋液35克，水淀粉 70克，面粉适量，香油10克，高汤适量

制作方法:

（1）肉洗净切片，加入鸡蛋液，水淀粉，面粉抓匀。（2）碗中放料酒，糖，醋，盐，葱，姜，水淀粉，少许汤对成汁。（3）锅放油烧至五成热，下入肉片，炸至焦脆，捞出控油。（4）锅留底油，烹入糖醋汁，倒入肉片，翻勺，淋香油出勺即可。

特点:

菜色金黄，甜酸可口，外焦脆，里嫩香。

所属菜系：鲁菜

糖醋里脊

原料:

猪里脊300克，鸡蛋清1只，水淀粉50克，豆油50克，花生油1000克（实耗50克），大葱末3克，生姜末2克，料酒15克，酱油5克，白糖100克，醋75克，芝麻油15克，味精2克。

制作方法:

1、将猪里脊洗净，去筋膜，切成4厘米长，5毫米宽的条，放入瓷碗内，加入鸡蛋清、水淀粉、精盐搅拌均匀，上浆。2、取小瓷碗放入盐、糖、醋、黄酒、葱姜末、水淀粉调成糖醋汁。3、炒锅烧热，放入花生油，烧至八成热，逐个投入里脊条，炸成牙黄色时，倒入漏勺，沥去油，余油倒入油罐。4、原炒锅烧热，放入豆油，烧五成热，倒入糖醋汁，打成薄芡，投入里脊条，翻炒几下，淋入芝麻油，出锅，装盘，即可。

特点:

呈金黄色，外脆时嫩，口味甜酸。

所属菜系：韩国

糖醋里脊

原料:

材料猪里脊肉300克 青椒、胡萝卜各30克葱2支 大蒜2粒 蛋黄1个
调味料 1.酱油1大匙 淀粉1小匙 2.番茄酱2大匙 白醋、糖各1大匙米酒、盐、胡麻油各1小匙

制作方法:

1、猪里脊肉洗净，切小块，放入碗中加入(1)及蛋黄腌拌10分钟；青椒去蒂及籽后洗净，切小块；胡萝卜去皮、洗净，切片；葱洗净，大蒜去皮，均切末。2、锅中倒入3大匙油烧热，放入里脊炒至7分熟盛起；锅中余油继续烧热，爆香葱及大蒜，放入青椒、胡萝卜炒熟，加入(2)及炒过的里脊肉炒至入味即可。

特点:

"色淡黄,形光润饱满.外松脆酥香,里软嫩鲜美

所属菜系: 浙江菜

糖醋里脊

原料:

猪里脊肉250克。白糖25克、面粉10克，绍酒15克、芝麻油10克、酱油25克、醋25克、葱段5克、熟菜油750克（约耗50克）、精盐1克。

制作方法:

将肉批成0.5厘米厚的大片，用刀轻轻排剁一下，改成骨牌块入碗，放绍酒5克和精盐捏匀，用湿淀粉25克、面粉10克拌匀待用。酱油、白糖、绍酒、醋、湿淀粉15克、水25克成糖醋汁待用。炒锅置中火烧热，下菜油烧至六成热（约150℃）时，将挂好糊的肉块入锅炸1分钟捞出，待油温升至七成热（约175℃）时，复炸1分钟，1捞出沥油，锅内留底油，放入葱段，煸出香味，肉块下锅，迅速将调好的汁冲入锅内，颠翻炒锅，待芡汁均匀地包住肉块时淋麻油出锅装盘即可。

特点:

色泽红亮，酸甜味美，外酥里嫩。

所属菜系：浙江菜

糖醋面筋

原料:

主料: 水面筋300克。 辅料: 熟笋肉50克、豌豆25克、大荸、荠6个。湿淀粉25克、白糖25克、酱油25克、醋25克、熟菜油500（约耗50克）。

制作方法:

将生面筋切成2厘米见方的块。荸荠削皮笋肉切成指甲大小的叮炒锅置中火上烧热，下菜油，至六成热（约150℃）时，倒入面筋，用手勺翻动，炸至略带深黄发松，倒入漏勺。原锅入荸荠叮笋叮碗豆，加水100克和白糖、酱油，沸起后用湿淀粉和醋调匀勾芡，倒入面筋，立即颠翻，出锅装盘即可。

特点:

松脆，柔绵，酸甜入味，色泽黄亮。

所属菜系: 浙江菜

糖醋鱼

原料:

鱼、姜末、葱末、蒜末备少许，醋、白糖、酱油、湿淀粉、精盐适量 清汤300克，花生油2000克。

制作方法:

"①将鱼剖刀，用精盐稍腌，并涂上淀粉糊； ②炒锅倒油，共炸8分钟，将鱼身炸呈弓形，至鱼身全

部呈金黄色时，取出放入盘内； ③炒锅留油少许，放入配料，烧浓后勾芡，淋油出锅浇在鱼身上即可

特点:

沪菜

所属菜系：沪菜

糖醋鱼

原料:

"黄鱼(也可用草鱼,鲤鱼等)1尾(重约750克),金糕,青梅各5克,葱10克,姜10克,白糖125克,醋50克,盐3克,料酒15克,酱油10克,油,淀粉,姜汁各适量.

制作方法:

"(1)鱼去磷,鳍,腮,内脏洗净,鱼身两侧每隔2厘米切一刀至鱼骨,然后顺骨切1.5厘米,使鱼肉翻起.金糕,青梅切小丁用开水略烫, (2)起锅放油烧7-8成热,投入挂淀粉的鱼微火炸透,捞厨房盘中. (3)锅留底油烧热,加入葱,姜末爆香,葱,姜末捞出,放入酱油,白糖,盐,料酒,醋,姜汁,烧开淋水淀粉制成糖醋汁,浇在炸好的鱼上,在撒青梅,金糕丁即可.

特点:

"色泽金黄,甜咸适口,外焦里嫩.

所属菜系: 京菜

糖醋鱼

原料:

鱼、姜末、葱末、蒜末备少许，醋、白糖、酱油、湿淀粉、精盐适量 清汤300克，花生油2000克。

制作方法:

①将鱼剖刀，用精盐稍腌，并涂上淀粉糊；②炒锅倒油，共炸8分钟，将鱼身炸呈弓形，至鱼身全部呈金黄色时，取出放入盘内；③炒锅留油少许，放入配料，烧浓后勾芡，淋油出锅浇在鱼身上即可。

特点:

所属菜系：沪菜

糖醋鱼条

原料:

净鱼肉450克。鸡蛋黄25克。淀粉30克、花生油200克、葱10克、姜10克、酱油10克、清汤100克、白糖65克、醋40克。

制作方法:

将鱼肉洗净，切成长4厘米、宽厚均匀1厘米的长条。用鸡蛋黄加淀粉调成蛋黄糊，待用，炒锅内放入花生油，中火烧至八成热（约200℃）时，将鱼条沾匀蛋黄糊入油中炸熟，至呈金黄色捞出，沥油。炒锅内留少量油，烧热后用葱、姜末煸炒几下，加入酱油、清汤、白糖烧沸，用湿淀粉勾成浓芡，烹入醋，将炸好的鱼条倒入锅内翻匀盛入盘内即成。

特点:

色泽金黄，香味四溢，外酥内嫩，甜醇适口。

所属菜系：鲁菜

糖醋鲜藕

原料:

主料：鲜藕300克。辅料：面粉010克。熟菜油750克（约耗75克）、芝麻油10克、小苏打1克、湿淀粉15克、素汤（用黄豆熬制）100克、精盐2克，酱油15克、醋20克味精2克、白糖25克。

制作方法:

将藕中段去节，刨皮，洗净，切成3.5厘米长、1厘米宽的条，碗中放面粉、“精盐、味精，加水100克调成糊。炒锅置中火上烧热，下菜油至五成热（约125℃）时，先将小苏打调入面糊，再将藕条放入面糊中拌匀，逐条下锅炸至微黄时，用漏勺捞起，拣去渣末，待油温回升至六成热（约150℃）时、再将藕条入锅炸至微黄时，用漏勺捞起拣去渣末，待油温回升至六成热时，再将藕条入锅炸至呈金黄色时，倒入漏勺，沥尽油，锅中加入素什汤，酱油、白糖、醋，用湿淀粉勾芡，汁稠浓时，倒入藕条，迅速颠翻炒锅，淋上麻油装盘即成。

特点:

芡汁绛红，酸甜生津，情脆爽口，菜色黄亮，

所属菜系：浙江菜

糖醋鲤鱼

原料:

鲤鱼一条，酱油，精盐，味精，料酒，醋，白糖，湿淀粉各适量

制作方法:

(1)在鱼背上切两条3厘米的口，将精盐料酒撒入其中稍腌。(2)将上述调料对成芡汁。在刀口处撒上湿淀粉后在七成热的油中炸至外皮变硬，移微火浸炸三分钟，再上旺火炸至金黄色捞出摆盘，用手将鱼捏松。(3)将葱姜蒜放入锅中炸出香味后倒入对好的芡汁，起泡时用炸鱼的沸油冲入汁中，略炒后迅速浇到鱼上即可。

特点:

所属菜系：鲁菜

糖醋鲤鱼

原料:

原料：腐皮2张，土豆0.5斤，素清汤4两，荸荠2个，兰片（水）、香菜段各5钱。调料：醋、面粉各5钱、料酒2钱、味精适量、酱油1钱、玉米粉（湿）2两、盐少许、白糖1两、花生油1.5斤

制作方法:

① 腐皮二张切齐粘上。将土豆蒸熟去皮过罗，兰片切丝，用水氽一遍，和土豆泥拌匀。腐皮抹满糊，把土豆泥放在中间，前后折起留一点空，再将两头折起，用食指按住前部整个卷起。同时食指往回挤，做出鱼头，在头的后部划一个半圆形刀。用香菇做成鱼眼（剪一圆圈即可），身子作成鱼形，尾巴去一个缺口，再剁上几刀，鱼身一面削花刀，然后抹匀玉米粉糊，用温油炸熟放在盘中。② 用素清汤，加糖、醋、味精、料酒、盐、酱油、玉米粉及拍碎的荸荠和香菜段兑好汁，烹献淋上香油，蒙鱼上即可

特点:

鲜香润滑，外焦里嫩，鲜咸宜人

所属菜系：浙江菜

糖醋鲤鱼

原料:

鲤鱼一条，酱油，精盐，味精，料酒，醋，白糖，湿淀粉各适量
制作方法:

"特点：清香、鲜嫩、味纯而著名，十分讲究清汤和奶汤的调制，清汤色清而鲜，奶汤色白而醇。

用料：鲤鱼一条，酱油，精盐，味精，料酒，醋，白糖，湿淀粉各适量

烹饪方法：在鱼背上切两条3厘米的口，将精盐料酒撒入其中稍腌。将上述调

料对成芡汁。在刀口处撒上湿淀粉后在七成热的油中炸至外皮变硬，移微火浸炸三分钟，再上旺火炸至金黄色捞出摆盘，用手将鱼捏松。将葱姜蒜放入锅中炸出香味后倒入对好的芡汁，起泡时用炸鱼的沸油冲入汁中，略炒后迅速浇到鱼上即可

特点:

清香、鲜嫩、味纯而著名，十分讲究清汤和奶汤的调制，清汤色清而鲜，奶汤色白而醇。

所属菜系：上海菜

糖醋鲤鱼

原料:

鲤鱼750克 白糖200克, 酱油、料酒各10克, 葱、姜各2克, 醋120克, 蒜茸、精盐各3克, 湿淀粉100克 清汤300克 花生油1500克

制作方法:

"鲤鱼去鳞、内脏、两腮, 于身两侧每2.5厘米直剖后斜剖成翻刀, 提起鱼尾使刀口张开, 料酒、精盐撒入刀口稍腌; 清汤、酱油、料酒、醋、白糖、精盐、湿淀粉兑成芡汁;

在刀口处撒上湿淀粉后放在七成热的油中炸至外皮变硬, 以微火浸炸3分钟, 再上旺火炸至金黄色, 捞出摆盘, 用

特点:

传统山东名菜。此菜源于山东济南黄河码头洛口镇, 用黄河鲤鱼, 经炸、熘而成。特点是鱼肉外焦里嫩, 味酸甜而

所属菜系: 鲁菜

糖醋鸡圆

原料:

鸡脯肉200克、鲜虾仁50克、鸡蛋2个、姜米5克、蒜米8克、鱼眼葱10克、精盐少许、白糖12克、醋15克、酱油10克、胡椒粉1克、鲜汤100克、水豆粉40克、精炼油1000克(约耗75克)。

制作方法:

1.鸡脯肉剁细成茸，加入清水、精盐、鸡蛋液、胡椒粉、水豆粉搅打一体，再加入剁细的鲜虾仁颗粒，搅匀备用。2.锅置旺火上，烧油至六成热，用手将鸡肉馅挤成鸡圆，下锅炸定型后，捞出备用。待油温回升至七成热时，将鸡圆回锅炸酥、发黄，捞出装入盘内。3.锅中留油少许，油温三成，下姜蒜米，炒香，烹入用酱油、醋、白糖、精盐、鲜汤、水豆粉调成的芡汁，收汁起锅放入鱼眼葱，淋在鸡圆上即成。

特点:

外酥内嫩，甜酸味浓，鲜香爽口。

所属菜系：川菜

糖醋鸡块

原料:

"大只鸡腿2只(重约600克), 姜丝1汤匙, 葱2条切丝, 鸡蛋半只, 麻油、胡椒粉少许, 盐1/3茶匙芡: 浙醋3汤匙, 水3汤匙, 茄汁.5汤匙, 糖2.5汤匙, 生粉 1茶匙, 盐1/4茶匙。

制作方法:

1. 鸡腿洗净抹干水, 斩件(或去骨, 肉切厚件); 加腌料腌20分钟
2. 鸡蛋加生粉2汤匙拌匀成浓糊状, 加入鸡块拌匀。
3. 烧热平底锅或中式锅, 放下适量之油烧滚, 将鸡一件件放入油锅中, 炸熟捞起。
4. 在锅中放下 1汤匙油, 爆香姜丝, 下芡煮滚, 放下鸡块炒匀上碟, 放下葱丝。

特点:

所属菜系: 浙江菜

糖醋黄河鲤

原料:

活黄河鲤鱼一尾（重约1000克）。盐5克、绍酒25克、葱20克、姜15克、猪肉汤150克、湿淀粉25克、蒜25克、酱油10克、白糖50克、醋25克、花生油750克（实耗油100克）。

制作方法:

将活鲤鱼宰杀、治净，在鱼身两侧各剖八刀（深至骨），放入盘内，加精盐、绍酒、葱姜略腌。锅置旺火烧热，放花生油烧至七成热（约175℃）时，将水淀粉调成水粉糊，放入鱼拖满糊，下油锅中炸至金黄色时捞出，将鱼捏松，再放入八成热（约200℃）的油中炸至深黄色、鱼外表酥脆时捞出，装入长腰盘中。在炸鱼的同时，另取锅置旺火上烧热，放入少许花生油，投入葱末、姜末、蒜末炸香，再加入酱油、白糖、猪肉汤烧沸，勾芡、烹入香醋入淋入热花生油，起锅浇在鱼身上即成。

特点:

菜色金黄，外酥里嫩，卤汁甜酸适口，深受食者赞赏。

所属菜系：江苏菜

糖醋黄河鲤

原料:

主料: 活鲤鱼1条(750克)。调料: 白糖200克, 黄醋150克, 酱油50克, 葱末5克, 姜末5克, 蒜瓣末15克, 水淀粉325克, 肉汤200克, 花生油2000克(实耗200克)。

制作方法:

(1) 将活鲤鱼宰杀、治净, 在鱼身两侧各剖8刀(深至骨, 先剖后平片, 俗称八卦刀)。(2) 将锅置旺火上, 舀入花生油, 烧至七成热时, 将水淀粉300克调成水粉糊, 放入鱼拖满糊, 再放入油锅中炸至淡黄色, 移至中火炸至金黄色捞出捏松, 复入七成热油锅中炸至深黄色外皮酥脆。(3) 在炸鱼的同时, 另取炒锅置旺火上烧热; 舀入热花生油25克, 投入葱末、姜末、蒜末炒香。在加入白糖、肉汤、酱油, 烧沸后用水淀粉(25克)勾芡, 然后烹醋、淋热花生油(50克), 当鱼炸好后, 装盘中, 浇上卤汁即成

特点:

色成金黄, 外酥里脆, 甜酸适口。

所属菜系: 江苏菜

糖醋黄河鲤鱼

原料:

黄河鲤鱼1000克。姜10克、葱15克、蒜末10克、精盐5克、酱油10克、白糖40克、醋40克、清汤150克、湿淀粉60克、花生油100克。

制作方法:

鲆鱼去鳞，开膛取出内脏，挖去两鳃洗净，每隔25厘米，先直剖（1.5厘米深）再斜剖（2.5厘米深）成刀花。然后提起鱼尾使刀口张开，将精盐撒入刀口稍腌，再在鱼的周身及刀口处均匀地抹上湿淀粉。炒锅放花生油。中火烧至七成热（约175℃）时，手提鱼尾放入锅内，使刀口张开。用锅铲将鱼托住以免粘锅底，入油炸2分钟，将鱼推锅边，鱼身即成方形，再将鱼背朝下炸2分钟，然后把鱼身放平，用铲将头按入油炸2分钟，待鱼全部炸至呈金黄色时，捞出摆在盘内。炒锅内留少量油，中火烧至六成热（约150℃）时，放入葱、姜、蒜末、精盐、酱油、加清汤、白糖、旺火烧沸后，放湿淀粉搅匀，烹入醋即成糖醋汁，迅速浇到鱼身上即可。

特点:

鱼尾翘起，色如琥珀，外焦里嫩，具有香酥，酸、甜、咸的独特风味。

所属菜系：鲁菜

糖醋黄花鱼

原料:

大黄花鱼1条（约500克重），葱花、蒜茸、精制盐、胡椒粉、糖、醋、麻油，淀粉各适量，植物油500克。

制作方法:

制法：在黄花鱼身上斜切几刀，用盐涂匀鱼身内外，拍干淀粉在鱼上。锅置旺火上，放入足量油，将鱼浸油炸至身硬捞起，待油再滚，将鱼翻炸，捞起上盘，锅里留余油少许，放各项佐料，用湿粉打芡，淋在鱼面上即成。

功效：补肾健脑。

用法：佐餐食，每日1次。

应用：适用于肾虚引起的记忆力减退者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾健脑

所属菜系：其它菜系

糖醋黄鱼

原料:

原料：黄鱼一条（750克左右），什锦果脯75克，葱、姜、蒜、白糖、醋、料酒、盐、酱油。

制作方法:

①原料：黄鱼一条（750克左右），什锦果脯75克，葱、姜、蒜、白糖、醋、料酒、盐、酱油。②黄鱼去鳞、鳃、鳍、内脏、洗净，在鱼身上每隔1.5厘米剖到鱼骨处为好。③鱼身两面都剖上同样的花刀。④淀粉加入水、盐，调成糊，把鱼粘糊放入烧至五、六成热的油锅中炸至金黄色，见发焦时即可捞出摆放在盘子里。⑤在炒锅内放入水、白糖、料酒、姜汁、醋、酱油，烧开打去浮沫，淋入水淀粉烹制成糖醋汁，浇在鱼身上即可。

特点:

所属菜系：其他

糙米漿

原料:

糙米半杯（即半飯碗），帶皮花生仁半杯，熟黑芝麻一大匙，雞蛋數枚，糖適量

制作方法:

"做法步驟：

1.（可頗先烤好半斤或一半的花生仁）將花生仁平鋪於烤畛，放入小烤箱，以低溫150℃烤至花生微焦，呈淺咖啡色，需翻攪數次以防焦黑。

2.糙米泡水（至少2小時，冬天需浸4小時）

3.將糙米及花生仁加3杯水，放入果汁機打3～5分鐘，此時可將黑芝麻緩緩倒入果汁機之漩渦中心（芝麻才不致懸浮）

4.同時另以一中鍋裝5杯（碗）水，煮滾後將3.料緩緩注入滾水中，加糖適量，煮至水滾即可。

5.將一枚雞蛋打散於大碗內，沖入滾熱米漿，立刻攪拌後食用，米漿之口感及燻餅更好。

備註：5人份

這是一橈全家皆宜的健康飲品，冬天熱著喝，夏天可涼飲。糙米於睡前浸泡，花生仁可先烤好，以玻璃瓶盛裝，每次酌量取用，那臘清晨就可快手準備好燻餅的早點飲品；其變化尚可略增花生的比例或添增不同的堅果。

特点:

所属菜系：其它菜系

糟扣肉

原料:

猪五花肉750克。香糟45克，精盐12克、20、味精15克、白糖50克，绍酒25克、葱姜、各20克。

制作方法:

将已出水的五花肉皮朝下，放入垫有竹算的砂锅中，加酱油、白糖、绍酒、葱姜、猪肉汤，用圆盘压住，盖上锅盖，置中火上烧沸后移至小火焖半小时，将肉取出凉透，取碗一只，内倒少许酱油，将肉切成长9厘米、厚0.9厘米的片，皮朝排入碗内。把香糟用焖的原汁100克调匀，浇在碗内肉面上，用玻璃纸封口，上笼蒸1小时，取出，将肉翻扣在盘中即成。

特点:

色泽酱红，酥烂入味，糟香诱人，肉肥而不腻，入口即化，几经复蒸而食则香味更足、口感更糯。凉后还

所属菜系：江苏菜

糟汁田鸡

原料:

大田鸡（500克）、东江糟汁（50克）、蒜肉（10克）、姜（5克）、冬菇（10克）、笋肉（150克）、猪油、味粉、白酱油、菱粉、麻油、鸡汤

制作方法:

一、将田鸡宰后洗干净，除去头、皮、内脏和部分大骨，切成小块，冬菇浸湿切件，笋肉切小块，姜切片二、将田鸡下油锅炒过，加冬菇，笋肉、姜兜匀（用手夹锅边，将锅中食物用力翻几下），再加少许鸡汤及糟汁、味粉、白酱油、盐调味，焖约五分钟，加麻油并下湿菱粉勾芡淋上盘即成。

特点:

(客家菜)

所属菜系: 其他

糟油青鱼划水

原料:

青鱼尾500克。精盐15克、味精2克、香糟50克、熟猪油50克、绍酒25克、葱姜末3克、湿淀粉25克。

制作方法:

(1)将青鱼尾部斩成鳍相连的鱼条8块。(2)香糟内加入清汤调成汁，滤去糟待用。(3)将炒锅置旺火上，下入熟猪油，推入鱼尾段两面稍煎，烹入绍酒，下精汤和精盐，烧沸后改用小火焖至汁浓鱼熟时，倒入糟汁，添加味精，改用旺水烧、沸，用湿淀粉勾薄芡，撒上姜末、葱末。旋锅淋明油即。

特点:

菜形美观，肉质念滑，糟香浓郁。

所属菜系：浙江菜

糟溜鸭肝

原料:

鸭肝（325克）、香糟酒（60克）、盐（6克）、白糖（7.5克）、味精（少许）、菱粉（40克）、清汤（300克）。

制作方法:

一、将鸭肝片成1分厚的薄片，放入开水内稍微烫一下，以除去血腥味。二、用净锅，将清汤放入，加盐、味精和鸭肝片，再加香糟酒和白糖，烧开后撇去浮沫，下湿菱粉勾薄芡，浇上少许猪油即好。

特点:

味嫩而清香，(京菜)

所属菜系：其他

糟炒厚鱼片

原料:

桂鱼肉750克。青豆瓣20克、水发木耳20克、净冬笋20克。淀粉30克、鸡蛋清20克、精盐5克、香糟汁250克、绍酒15克、熟猪油50克。

制作方法:

将桂鱼肉洗净，截成4厘米长的段，顺丝用斜刀法劈成2厘米宽、0.4厘米厚的厚鱼片，放在盘中，加湿淀粉、鸡蛋清调匀，再加精盐搅匀。木耳、冬笋切成片。青豆瓣放汤中煮熟入味待用。香糟汁、绍酒、精盐、湿淀粉同放碗内搅匀成汁。炒锅内放入熟猪油，中火烧至四成热（约88℃）时，用筷子将鱼片逐片下入，漂起后用勺推搅，熟时倒出沥油。炒锅内留少量油，用中火烧至六成热（约132℃）将兑好的汁倒入锅中，待稠后，把鱼片下入锅内，颠翻几次，出锅装盘，撒上青豆瓣即成。

特点:

鱼片厚匀，肉质鲜嫩，糟香扑鼻。

所属菜系：鲁菜

糟烩鞭笋

原料:

嫩鞭笋肉300克。香糟50克、湿淀粉25克、熟菜油25克、精盐5克、味精2.5克、麻油10克。

制作方法:

将笋切成5厘米长的段，对剖开，用刀拍松。香糟放入碗中，加水100克，搅散，捏匀，用细筛子滤去渣子，留下糟汁待用。炒锅烧热下菜油至五成热（约110℃）时，将鞭笋倒入锅中略煸，加水300克，烧5分钟左右，放味精，倒入香糟汁，用湿淀粉勾芡，淋麻油出锅装盘即成。

特点:

糟香浓郁，鲜嫩爽口，色泽照亮，是夏季时令菜之一。

所属菜系：浙江菜

糟煨冬笋

原料:

主料: 鲜冬笋400克, 香糟酒400克。调料: 鸡油少许, 味精5克, 盐3克, 白糖15克, 奶汤500克

制作方法:

(1)先将冬笋的外皮剥去一破两半, 再将笋里边的细皮撕去, 切掉笋根清洗干净后, 放入开水锅中氽透, 捞出放于凉水中, 再将笋块切成两瓣拍松撕成小条。(2)炒勺上火, 将奶汤烧热, 加入白糖、香糟酒、盐和味精, 随将冬笋也放入汤内用旺火烧开再移至微火上煨2分钟左右, 再转旺火, 用湿淀粉勾芡, 淋入鸡油即可。

特点:

有糟香味, 冬笋鲜脆。

所属菜系: 鲁菜

糟熘鱼片

原料:

净草鱼肉300克。绍酒15克、精盐2.5克、味精1.5克、香糟25克、白汤100克、葱段5克、蛋清1个、姜汁水15克、湿淀粉35克；熟猪油750克（实耗油75克）。

制作方法:

鱼肉批成长4~5厘米、宽2厘米的薄片，用精盐1.5克、绍酒5克腌渍入味，加蛋清搅打上劲，再加湿淀粉25克拌匀，香糟用清水50克捏碎拌匀，用纱布滤去糟渣、取糟汁加绍酒10克、湿淀粉10克、精盐、味精、湿淀粉、姜汁水调成汁待用。用中火将锅烧沸，下猪油烧至五成热（约110℃）时，将鱼片下入划散成玉白色，倒入漏勺，沥去油，锅内留油25克，将葱段略炒，倒入鱼片，调汁加入白汤搅匀后迅速倒入锅内勾芡，转动炒锅至汤汁稠浓与鱼片融化时，浇上猪油10克，出锅即成。

特点:

鱼片鲜嫩，糟香味醇。

所属菜系：浙江菜

糟片鸭

原料:

熟肥嫩鸭1只（约重500克）。配料：香菜50克。调料：姜末1克，干淀粉50克，香糟50克，五香粉0.5克，绍酒15克，白糖15克，白酱油15克，味精0.5克，芝麻油0.5克，花生油750克（约耗60克）。

制作方法:

（1）将熟鸭去头、脚和大骨，切成4大块。锅置中火上，下花生油（25克）烧热，先将姜末、香糟下锅煸香，再加入鸭块、白糖、五香粉、绍酒、酱油，改用微火焖20分钟后，调以味精拌匀，起锅装入盆中，滗去汁，加入干淀粉拌匀。（2）锅置旺火上，下花生油烧至六成热时，将浆粉的鸭块下锅翻炸至酥，倒进漏勺沥去油，淋上芝麻油，然后切成5厘米长、0.33厘米宽的薄片装盘。香菜择洗干净，饰配盘边即成。

特点:

色泽淡红，皮酥肉嫩，糟味馥郁芳香，甘鲜爽口

所属菜系：闽菜

糟片鸭

原料:

主料：熟肥嫩鸭1只（约重500克）。配料：香菜50克。调料：姜末1克，干淀粉50克，香糟50克，五香粉0.5克，绍酒15克，白糖15克，白酱油15克，味精0.5克，芝麻油0.5克，花生油750克（约耗60克）。

制作方法:

（1）将熟鸭去头、脚和大骨，切成4大块。锅置中火上，下花生油（25克）烧热，先将姜末、香糟下锅煸香，再加入鸭块、白糖、五香粉、绍酒、酱油，改用微火焖20分钟后，调以味精拌匀，起锅装入盆中，滗去汁，加入干淀粉拌匀。（2）锅置旺火上，下花生油烧至六成热时，将浆粉的鸭块下锅翻炸至酥，倒进漏勺沥去油，淋上芝麻油，然后切成5厘米长、0.33厘米宽的薄片装盘。香菜择洗干净，饰配盘边即成。

特点:

色泽淡红，皮酥肉嫩，糟味馥郁芳香，甘鲜爽口。

所属菜系：闽菜

糟肉

原料:

猪后腿肉（4 5 0 克）、香糟（1 5 0 克）、黄酒（3 2 5 克）、白糖（1 2 5 克）、盐（2 5 克）。

制作方法:

一、将腿肉切成二大块，用盐和酒调和，在腿肉上抹一遍，再放着腌一天。二、腌好后，将肉放入开水内煮透，取出，放在碗里，撒上盐、白糖和酒另用洁白丰将香糟包起扎紧口，覆在肉上，上笼蒸烂，取出，冷却，切成薄片，盘即好。

特点:

红白二色，香肥不腻。（京菜）

所属菜系：其他

糟肉

原料:

猪后腿肉（4 5 0 克）、香糟（1 5 0 克）、黄酒（3 2 5 克）、白糖（1 2 5 克）、盐（2 5 克）。

制作方法:

一、将腿肉切成二大块，用盐和酒调和，在腿肉上抹一遍，再放着腌一天。二、腌好后，将肉放入开水内煮透，取出，放在碗里，撒上盐、白糖和酒另用洁白丰将香糟包起扎紧口，覆在肉上，上笼蒸烂，取出，冷却，切成薄片，盘即好。

特点:

红白二色，香肥不腻。

所属菜系：京菜

糟辣鱼

原料:

主料: 鲜鱼一尾约750克。调料: 糟辣椒、熟菜油、姜蒜末、葱花、糖、料酒、酱油、鲜汤、精盐、水淀粉。

制作方法:

"①将鲜鱼去鳞、挖鳃、剖腹清洗干净，在鱼身两边划上斜一字花刀。②锅烧热加入熟油下糟辣椒，煸干水分，下姜、蒜末炒出香味后，渗入鲜

汤，下糖、醋、精盐、酱油少许，再把鲜鱼入锅烧入味，勾薄芡装盘，撒上葱花即成。

特点:

色泽金红，肉质鲜嫩。

所属菜系: 其他

糟钵头

原料:

猪肺（半只）、猪肝（75克）、猪大肠（125克）、猪肚、猪心、猪脚、火腿、冬菇、冬笋、油豆腐、香糟、葱结、姜片、黄酒、盐、清汤（1400克）

制作方法:

"一、将猪肺、猪肝、猪大肠、猪肚、猪心、冬菇、冬笋都洗净，分别切成厚小块；火腿切成厚片；猪脚斩成小块。二、将以上用料（除猪肝外）放入砂锅，加葱、姜、酒（20克）和清汤（1250克）、用温火烧至七成熟（约三小时）后，即加油豆腐，继续烧至全熟，放入猪肝，并将香糟加酒和清汤淘和过滤后倒入一滚，取去葱、姜即好

特点:

色乳白，有香糟味。适宜于春冬二季。

所属菜系：沪菜

糟香鱼头云

原料:

原料:花鲢鱼头1只(约1500克)、菜苞12只、火腿片5克、鲜菇片15克。 调料:糟卤、味精、盐、生油、水生粉、高汤各适量。

制作方法:

(1) 将花鲢鱼头去腮洗净,随后上笼蒸熟去骨(不可拆碎)待用。(2) 锅内倾入高汤,放入糟卤、盐、味精等调料,尔后放进鱼头、火腿片、鲜菇片、菜苞,烧沸后用水生粉勾芡,淋上油即可。

特点:

所属菜系: 浙江菜

糟鸡

原料:

净越鸡一只（约重750克）。糟烧酒150克，酒糟1000克、精盐50克、味精5克。

制作方法:

将嫩鸡放在沸水锅中，氽过捞出，放入另一只炒锅内，加入清水浸没，置旺火上烧沸，改用小火焖烧20分钟。将锅端离火口，然后将鸡头、鸡翅膀剁块，鸡身剁为4块，用盐、味精腌透。将酒糟、糟烧酒合在一起搅匀。用瓦罐一只，在罐底先倒入酒糟一半，铺上消毒纱布，再将鸡块放入罐内。另取消毒的纱布一块，盖在鸡块上面。然后倒入余下的酒糟压实，密封罐口存放两天，即可食用。

特点:

肉质鲜嫩，色泽淡雅，糟香馥郁。

所属菜系：浙江菜

糟鸭头炖鲫鱼

原料:

糟鸭头（注）（1只）、鲫鱼1条（约500克）、京葱末（少许）、姜米（少许）、黄酒（12.5克）、盐（6.5克）、味精（少许）、浓汤（1200克）。

制作方法:

"一、将鲫鱼剖开，去内脏，去鳞，用水洗净，放入猪油锅内略炸后取出。二、用猪油、葱末、姜米炆锅，加上浓汤后，将鲫鱼和糟鸭头放入，再加盐、酒、味精，炖至鱼熟汤浓而成白色时即好。附注：糟鸭头是将鸭头（包括鸭颈和一小部分鸭脯）斩成小块，加香糟酒、葱段、姜块、盐、糖和少许鸡汤蒸烂而成。

特点:

味醇厚而糟得扑鼻。

所属菜系：京菜

糯米全鸡

原料:

笋母鸡1只（约1.5公斤），糯米150克，火腿25克，生菜25克，水发冬菇15克，萝卜花一朵，盐10克，料酒10克，糖12.5克，玉米粉12.5克，大酱7.5克，鸡油50克，豆油250克，芝麻盐25克，鸡汤500毫升，辣椒酱25克。

制作方法:

1、笋母鸡宰杀放血，褪毛，去内脏，由颈部脱皮，皮不要弄破，将鸡肉剔下，切成小丁，火腿、冬菇也切成小丁；糯米用鸡汤蒸至五成熟。整鸡洗净，浸泡清水中，捞出，控水。2、炒锅烧热，放入鸡油，烧五成热，放入鸡肉、冬菇、火腿丁煸炒一下，放入料酒、盐、糖、一半大酱，炒匀，然后，放入糯米，拌匀，装入瓷碗中，待用。3、将馅从开口处装入鸡腹，开口处用线缝好，将鸡身抹上余下的大酱，放在瓷盆内，蒸30分钟左右。4、将鸡取出，抹匀玉米粉，放入五成热的豆油锅中，炸成黄色，捞出，控干，鸡脯向上放在盘中，用生菜叶围边，放上萝卜花，做点缀用。5、芝麻盐、辣椒酱放小碟内，蘸食。

特点:

色泽金黄，外脆里嫩，味道香美。

所属菜系：韩国

糯米烧麦(按20个计算)

原料:

主料 精白面粉250克，糯米500克，熟猪肥瘦肉100克。调料 熟大油300克，白糖50克，味精5克，酱油150克，虾子3克

制作方法:

(1)制馅心。将糯米淘洗干净，放入盆内，以50℃水浸泡2小时，待米粒泡胀后取出，将水分沥干，再放入笼屉内铺平，用大火蒸成熟饭。将猪肉切成0.3厘米见方的小丁将小肉丁同酱油、白糖、虾子煮熟，再将热糯米饭下入勺中，用铲子拌炒至卤完全被米吸收，再放入熟大油拌和即成馅心。(2)制皮、包馅、蒸熟。将面粉置于案板上，中间扒一个小窝，加入凉水120克揉和，搓成长条后揪成20个剂子。将剂子逐个用手揿扁，用饺擀杖擀成直径约8厘米的圆形荷叶状皮子。左手托住皮子，用右手拿刮子把馅心刮入皮子中心，随即以左手五指轻轻攥起捏拢，恰好捏合烧麦皮的颈口，馅心微露口外，皮子边沿交错褶反均匀呈荷叶状。随即将烧麦在手心转动几下，有拇指和食指再捏捏即上笼屉，用旺火蒸至皮子油润不沾手时即可取下

特点:

所属菜系：江苏菜

糯米纸包虾

原料:

鸡蛋（1/4 只）、明虾（8 只，去壳）、糯米纸（24 张，每张 6 寸见方）、猪肥膘末（40 克）、（葱末、红泡辣椒末、红火腿末、冬菇末、麻油、胡椒粉、白糖、味精、菱粉、黄酒、精盐各少许）

制作方法:

"一、将明虾每只片成 3 片，共 24 片，同猪肥膘末，鸡蛋、辣椒末等所有调料抹和。二、把糯米纸一张张摊开，将拌好调料

的虾片在每张纸上放 1 片，然后包成 24 个长方形，放入滚开的大生油锅炸熟即好。

特点:

色透明，五味俱全。

所属菜系：其他

糯米莲子粥

原料:

莲肉20克、怀山药25克、红枣10枚、糯米50克、白糖适量【来源】民间方

制作方法:

将莲肉、山药、枣及米相和煮粥，临熟入白糖，调匀即可。【用法】每日早晚2次分服。

特点:

健脾止泻，益气养心。适于体倦无力、食少便溏、血虚萎黄、夜寐多、遗精淋浊、崩漏带下诸症。

所属菜系：其他

紅燒牛蒡肉捲

原料:

三層牛肉1斤、牛蒡半斤、蔥20枝。酒、醬油、冰糖各半杯、味素少許。

制作方法:

- 1.肉切薄片均10公分開、5公分寬。
- 2.牛蒡切成5公分開段入沸水煮一下。
- 3.將牛蒡肉片捲起用牙籤固定，然後下油鍋炸一下。
- 4.蔥先放鍋底再入炸過的牛蒡肉捲，再倒入醬油、酒、冰糖、水煮沸後，改小火熬兩小時，待汁稠黏時調入味素拌勻即可起鍋。

特点:

所属菜系：粵菜

素什锦

原料:

黄花菜25克, 笋丝、韭芽、白糖各15克, 香菇、味精各3克, 豆腐干1块, 白菜、水淀粉、精制植物油各30克, 豌豆苗叶20克, 猪腿精肉45克, 红酱油9克, 精盐5克, 麻油10克, 绿豆芽60克。

制作方法:

制法: 先将绿豆芽去根, 豆腐干、白菜、香菇、猪腿精肉均切成丝。炒锅上旺火, 放油烧至六成热, 下肉丝煸炒, 加入黄花菜、豆腐干、笋丝、香菇、白菜煸炒, 加酱油、白糖、味精、精盐煸炒至透, 再下入绿豆芽、豌豆苗略煸, 放入水淀粉炒合, 再放入韭芽搅拌均匀, 淋上麻油即成。

功效: 平肝补虚, 健脑强体。

用法: 佐餐食用。

应用: 适于老年人体弱, 记忆力减退者服用。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

平肝补虚, 健脑强体

所属菜系: 其它菜系

素八珍

原料:

菜心 鲜露笋 西兰花 鲜蘑菇 胡萝卜 水发银耳 水发冬菇 白莲子

制作方法:

制作方法:

菜心、鲜露笋、西兰花、鲜蘑菇、胡萝卜球、水发银耳、水发冬菇、白莲子（发好）焯水后捞出。

加盐、高汤煨入味后，滗出原汁码在盘中，原汁烧开勾芡，淋在菜心上即成。

特点:

所属菜系：素食菜

素拌凉面

原料:

原料：面条500克，菠菜或小白菜300克，青椒（甜）3个，榨菜25克。葱10克，蒜1头，酱油10克，香醋5克，精盐3克，味精2克，香油15克，高汤适量。

制作方法:

1、将菠菜整棵洗净，焯熟，捞出放到凉水中过一下后切成长段。青椒切丝、焯熟，榨菜、葱切成碎末，蒜剁成蒜茸待用。2、将酱油、香醋、精盐、味精、香油、高汤等调料放入碗中，调成凉拌汁，浇入凉面中。然后依次把菠菜、青椒丝、榨菜末、葱末和蒜茸放在面条上，拌匀即成

特点:

所属菜系：其他

素火腿

原料:

山药400克。鸡蛋清50克、砂仁面25克、建曲汁20克、嫩糖色15克。精盐4克、芝麻油4克、味精1克、白糖20克。

制作方法:

将山药去皮入笼蒸熟，制成泥与湿淀粉一起放在盘内，加入鸡蛋清、精盐、芝麻油、味精、白糖搅匀，成为山药料。取1/10的山药料，加入嫩糖色，掺匀放入抹油的铁盒，摊平入笼蒸硬后取出，为“肉皮”。将3/10的山药料放在肉皮上，摊平蒸10分钟，出笼为“肉膘”。再将剩余山药料加入砂仁面、建曲汁，用麻油搅匀、摊在“肥膘”上，再入笼蒸35分钟，晾凉，刷上芝麻油，切片上席即成。

特点:

红白相间，香甜细嫩，色形逼真，并有益肺固肾，行气和胃之功效。

所属菜系：鲁菜

素炒什锦

原料:

绿豆芽200克，菠菜100克，粉丝50克，鸡蛋3个，豆油75克，芝麻油15克，精盐6克，大葱5克，芝麻10克（焙好）

制作方法:

1、把鸡蛋的蛋黄和蛋清分别放入两个瓷碗中，抽打起泡，摊成薄鸡蛋饼，将蛋黄饼和蛋白饼分别切成5厘米长的细丝 2、菠菜摘洗干净，切成5厘米长的段，放入开水锅中焯一下；绿豆芽摘去根、壳，冲洗干净，放入开水锅中焯一下；大葱去皮，洗净，切成5厘米长的段；粉丝水发，煮透 3、炒锅旺火烧热，放入豆油，烧六成热时，投入大葱段煸炒出香味，放入绿豆芽，翻炒几下，加入粉丝、菠菜丝、鸡蛋清丝、鸡蛋黄丝和盐，炒匀，淋上芝麻，入盘，即可

特点:

色彩艳丽，清香爽口，口味喜人

所属菜系：韩国

素炒双丁

原料:

土豆150克，胡萝卜100克，豆油35克，酱油15克，精盐3克，辣椒面1，大葱15克

制作方法:

1、将土豆、胡萝卜清洗干净，均去掉外皮，切成1厘米见方的丁；土豆丁放入水中浸泡1小时后，捞出，控干；大葱切碎末 2、旺火烧热炒锅，放入豆油，烧至五成热时，放入辣椒面、葱末，煸炒出香味，放入土豆丁胡萝卜丁，烹入酱油、盐和少许清水，旺火烧开，改小火焖透，入味，汤汁浓稠时，出锅，入盘，即可

特点:

呈红黄两色，咸辣两味，清爽郁浓

所属菜系：韩国

素炒腐球

原料:

冬菇8只，腐皮1张，上海素鸡2条，笋片少许，小棠菜1/2斤。

制作方法:

"材料：冬菇8只，腐皮1张，上海素鸡2条，笋片少许，小棠菜1/2斤。

调味：生抽2 1/2汤匙，糖1/2汤匙，盐1/4茶匙，麻油少许。

做法:

(一)冬菇浸软切片，腐皮洗净撕成小块，素鸡切成腐球，小棠菜洗净切段。

(二)用约2汤匙油将小棠菜略炒，并放下盐1/2茶匙，糖1茶匙，加水少许，煮至熟透盛起。

(三)用1汤匙油将冬菇、笋片略炒，再放下腐皮、腐球，加入调味料，略煮至汁收干少许，然后加入小棠菜炒匀即成。

注意：此菜虽是素菜，全无肉食，但却是一款老少咸宜的菜式，颜色悦目，营养丰富，您尝过后一定会喜欢。腐球在上海店有售，是一种被称为

素鸡的豆腐类再制品，切成一小段即成圆球状。小棠菜要煮提稍熟些才会好味，腐皮易烂，不可煮太久。如能注意各种材料的性质，是很容易成

功的。

特点:

此菜虽是素菜，全无肉食，但却是一款老少咸宜的菜式，颜色悦目，营养丰富，您尝过后一定会喜欢

所属菜系：粤菜

素炒茭白丝

原料:

嫩茭白500克，泡红辣椒3只，葱花、盐、胡椒粉、淀粉、鸡粉各适量。

制作方法:

1、将茭白削去外皮，切去老跟，切成丝；泡红辣椒去蒂及籽，切成小段；将鸡粉、胡椒粉、淀粉、适量水勾兑成芡汁。2、炒锅上火，放油烧至五成热，放入茭白丝炒一下，在加盐炒熟，而后放泡红辣椒、从炒匀，在勾入芡汁，炒匀即可。

特点:

"鲜咸适宜,清淡爽口.

所属菜系：浙江菜

素炒豇豆

原料:

豇豆250克，酱油2汤匙，醋1汤匙，糖半茶匙，盐、味精适量。

制作方法:

1、将豇豆洗净，切成3厘米左右的段待用。2、炒锅上火，加油烧热，放入豇豆翻炒到熟。3、随即倒入酱油、醋、盐，待开锅后，改用小火，并不断用铲子翻动豇豆，至豇豆熟透时，撒入白糖和味精，翻炒均匀即可。

特点:

"色泽翠绿,鲜咸爽口.

所属菜系：浙江菜

素炒鳝糊

原料:

活鳝鱼500克，葱末、姜末、蒜末各5克，酱油20克，料酒，10克，湿淀粉30克，白糖，10克，味精、盐各适量，高汤，100克，香菜段20克，姜丝，10克，胡椒粉5克，香油，10克，食油，100克。

制作方法:

①鳝鱼用热水焯一下，捞出过凉水取出肠和骨，然后切成6—8厘米长的段；②取一只碗，放入葱末、姜末和蒜末的一半及酱油、料酒、白糖、味精、盐、高汤、湿淀粉调成味汁；③炒锅上火，油烧至九成热，倒入鳝段，加胡椒粉煸炒熟，再把调好的味汁倒入，炒拌均匀起锅装盘

特点:

沪菜

所属菜系：沪菜

素炒鸡丁

原料:

"净鸡肉250克,鸡蛋1只,青椒50克植物油、淀粉、精盐、黄酒、味精适量

制作方法:

"①鸡肉用刀背捶后斩成蚕豆大的丁放入盘内,加入适量黄酒、味精、精盐、蛋清、干淀粉抓拌上浆待用。青椒切成蚕豆大的丁 ②炒锅放油,烧至五、六成热,倒入鸡丁,搅散,待鸡丁呈白色,捞出沥干油待用; ③炒锅内放油,油热,放入青椒略煸炒,倒入鸡丁,加入适量精盐、味精、鸡汤,用湿淀粉勾芡,翻炒几下即可

特点:

闽菜

所属菜系: 闽菜

素烧鹅

原料:

豆腐皮2张，白糯米500克，白糖200克，花生油250克，红枣、金钱饼、冬瓜糖各100克，芝麻油适量

制作方法:

将白糯米用水洗净，浸1小时后，沥干。锅中放水烧开，再把糯米放置锅中蒸1小时，成糯米饭后取出待用。将红枣、金钱饼、冬瓜糖、白糖、芝麻、香油和糯米饭拌匀。将豆腐皮平放案板上，把拌匀的主料放在豆腐皮上，卷成长条形，置油锅炸熟，起锅切成方块，装盘上席。

特点:

呈米黄色，形似红烧鹅，味香诱人

所属菜系：粤菜

素熘鹅皮

原料:

油面筋350克。水发冬菇15克、鲜笋片25克、香菜7.5克。糖40克、酱油15克。醋20克、淀粉20克、姜10克、芝麻油15克、花生油500克（实耗油75克）。

制作方法:

油面筋用刀一切两开，翻转外面向里。取碗一个，放入糖、酱油、醋、水淀粉和清水适量调成糖醋汁。炒锅上火，放入花生油，投入生姜末略煸，放入冬菇、笋片、红辣椒片、香菜末倒入糖醋汁烧沸，加芝麻油烧至八成热（约200℃）时，投入面筋炸至赭黄色，捞起装盘，浇热花生油和卤汁即成。

特点:

形似鹅皮，酥松香脆，口味酸甜，为一道佐酒佳肴。

所属菜系：江苏菜

素脆鳊

原料:

水发香菇250克，白糖100克左右，干淀粉60克，酱油少许，熟清油300克（耗60克左右），嫩姜15克，胡椒粉2克，香麻油5克，米醋1小碟

制作方法:

1、水发香菇摘去梗（浸泡水滤清备用），挤去水，沿着边缘剪成鳊鱼样的长条。嫩生姜削去皮，切成棉纱线粗的细丝，加米醋、白糖（8克）浸泡备用。2、炒锅放旺火上，下熟清油烧至5成热时，把香菇条挤干水分，放干淀粉里滚满干粉，再抖去未粘住的粉粒，投入热油里炸（油量少可分二次炸）不断翻身，炸1分钟左右至硬脆倒出沥干油，锅里放浸香菇水（60克左右）、酱油、白糖炒至稠粘后，将炸脆的香菇条回锅翻拌，均匀的滚满卤汁，撒上胡椒粉、淋香麻油盛出装盘。再在香菇条上撒上糖醋姜丝。操作关键：干淀粉要在下锅炸时才能拌上，菇条既要炸脆，又不能炸焦

特点:

形似脆鳊，酥松脆香。

所属菜系：浙江菜

素菜包子

原料:

材料：上海云吞皮12块，椰菜、榨菜、红萝卜各25克（约6钱半），面筋1个，冬菇1只。芡汁料：姜汁、生抽、麻油各1茶匙，素上汤3汤匙，粟粉1茶匙。

制作方法:

"（1）椰菜放在滚水内煮片刻，切丝。（2）面筋、榨菜和红萝卜均切粒。（3）冬菇浸软切粒。（4）把所有材料与芡汁同拌匀，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，高火煮2分锺。（5）用上海云吞皮包馅料，做成包子形状。（6）把包子放在碟上，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，高火煮1分锺,即可供食

特点:

所属菜系：其他

素菜泥汤

原料:

土豆150克，胡萝卜150克，芹菜50克，葱头50克，鸡蛋2个，鲜奶油50克，鲜茴香200克，盐15克。味精、玉米粉各适量。

制作方法:

1. 把土豆、胡萝卜洗净，去皮，切成片；芹菜摘洗干净，切成段；葱头去皮，一切四瓣，待用。2. 煮锅放入1.5公斤左右的清水，放入各种切好的蔬菜，再加盐和一些玉米粉，小火煮开煨1小时，若水不够，可以适量增加，当蔬菜熟透后，过筛成泥。3. 或用土豆汤1.5公斤，土豆100克、胡萝卜50克、芹菜25克、葱头25克、盐15克，少许胡椒粉、奶油50克、鸡蛋2个、鲜奶油50克、鲜茴香200克。

特点:

所属菜系：法国名菜

素豆腐煲

原料:

材料：炸豆腐50克（约1两半），五香豆腐1件，马蹄5粒，粉丝25克（约6钱半），红萝卜50克（约1两半），冬菇3只，蒜头2粒，姜2片，葱1条，上汤（素上汤）200毫升。芡汁料：糖4茶匙，柱侯酱4汤匙，酒1汤匙，水100毫升。

制作方法:

（1）冬菇、果皮和粉丝均浸至软。（2）马蹄、红葡萄洗净去皮。（3）红萝卜切厚片。（4）炸豆腐切半。（5）五香豆腐切厚片。（6）蒜头拍碎，葱切段。（7）把已芡汁料混和。（8）把所有材料（葱段和粉丝除外）和芡汁放入深盅内，盖上盖子，高火煮10分钟。（9）加入粉丝和葱段，高火煮5分钟，再静置5分钟，即可供食。

特点:

所属菜系：其他

素豆腐煲

原料:

材料: 炸豆腐50克, 五香豆腐1件, 马蹄5粒, 粉丝25克, 红萝卜50克, 冬菇3只, 蒜头2粒, 姜2片, 葱1条, 上汤(素上汤) 200毫升。
芡汁料: 糖4茶匙, 柱侯酱4汤匙, 酒1汤匙, 水100毫升。

制作方法:

(1) 冬菇、果皮和粉丝均浸至软。(2) 马蹄、红葡萄洗净去皮。(3) 红萝卜切厚片。(4) 炸豆腐切半。(5) 五香豆腐切厚片。(6) 蒜头拍碎, 葱切段。(7) 把已芡汁料混和。(8) 把所有材料(葱段和粉丝除外) 和芡汁放入深盅内, 盖上盖子, 高火煮10分钟。(9) 加入粉丝和葱段, 高火煮5分锺, 再静置5分锺, 即可供食。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

素锅烤鸭

原料:

熟面筋150克。蒲菜头25克、荸苳50克、玉兰片25克、蘑菇25克、蛋清50克。葱15克、花椒3克、味精1克、绍酒15克、酱油10克、花生油150克、淀粉50克。

制作方法:

将面筋切成长条，加干淀粉，酱油浸养，荸苳肉切小片，蒲菜头用刀轻拍切成段，蘑菇片、水发玉兰片切两半。四种原料一齐下入开水锅内，见开捞出沥干，挤净水分。将面筋下五成热（约125℃）油锅煎炸，挺身后捞出沥油，与蒲菜、荸苳片、玉兰片、蘑菇片一起放盘内，加入葱椒汁、味精、绍酒、酱油调料浸养，再加入蛋清糊拌匀，做成“素鸭”，锅内加花生油烧至四成热（约100℃），将“素鸭”平摊在锅内，用小铲转动，挺身后折叠，用筷子在上面扎4-5个冒气孔，炸成枣瓢色捞出沥油，切成象眼块摆在盘中，外带葱白、甜面酱上席即成。

特点:

颜色鲜艳，酷似鸭肉，鲜香不腻。

所属菜系：鲁菜

紫桂焖大排

原料:

主料猪带骨外脊肉1.5公斤，紫肉桂5克。调料植物油900克(实耗约70克)，熟大油50克，盐8克，白糖5克，料酒15克，糖色烽洗，姜25克，葱50克，鸡汤1.2公斤。

制作方法:

(1) 将外脊肉除去皮和肥膘，顶刀把肉切成130克的大片，筋用刀扞三刀并将肉拍松，随即肉片放入烧至成熟的植物油炒勺中，炸至金黄色时捞出，沥油。葱切段。姜切片。紫肉桂砸成碎快。(2) 炒勺上旺火，将熟大油烧热后，把葱、姜煽出香味，放入紫肉桂稍加煽炒，烹入料酒，加入鸡汤、白糖、盐，再用糖色把汤调成浅红色，烧开后，将浮沫撇去，再放入炸好的外脊肉片，再烧开后改用微火40分钟，将肉再翻过来直至烂，拣去紫肉桂和葱姜，将肉夹入盘中。用旺火将勺内汤汁收浓，分别淋入湿淀粉和52克熟大油便成。

特点:

肉料味浓，食而不腻。

所属菜系：鲁菜

紫桂焖大排

原料:

猪带骨外脊肉1.5公斤，紫肉桂5克，植物油900克(实耗约70克)，熟大油50克，盐8克，白糖5克，料酒15克，糖色烽洗，姜25克，葱50克，鸡汤1.2公斤。

制作方法:

(1) 将外脊肉除去皮和肥膘，顶刀把肉切成130克的大片，筋用刀扞三刀并将肉拍松，随即肉片放入烧至成熟的植物油炒勺中，炸至金黄色时捞出，沥油。葱切段。姜切片。紫肉桂砸成碎快。(2) 炒勺上旺火，将熟大油烧热后，把葱、姜煽出香味，放入紫肉桂稍加煽炒，烹入料酒，加入鸡汤、白糖、盐，再用糖色把汤调成浅红色，烧开后，将浮沫撇去，再放入炸好的外脊肉片，再烧开后改用微火40分钟，将肉再翻过来直至烂，拣去紫肉桂和葱姜，将肉夹入盘中。用旺火将勺内汤汁收浓，分别淋入湿淀粉和52克熟大油便成。

特点:

肉料味浓，食而不腻。

所属菜系：鲁菜

紫河车小米粥

原料:

新鲜健康紫河车（胎盘）1具，小米100克，料酒、精盐、生姜丝、胡椒粉各适量。

制作方法:

制法：将新鲜的紫河车用温水烫一下，用凉水反复洗净，切成末，放入碗内，加料酒、精盐，腌制入味，待用。把小米用清水淘洗净，入煮锅，加清水适量，置于旺火上烧沸，加入紫河车，用文火熬煮至粥成时，下生姜丝、胡椒粉，稍煮片刻，即可离火，供食用。

功效：益气温阳，养血益精。

用法：每日分2次食用。

应用：适用于阳气不足，精血亏虚之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益气温阳，养血益精

所属菜系：其它菜系

紫河车汤

原料:

紫河车1具（胎盘），黄酒、姜葱适量

制作方法:

"[制法]: 将紫河车漂洗干净，切块，放入砂煲内，加入适量的黄酒，姜葱和适量的水，武火煮沸后，改用文火煲1小时，调味供用。

[功能]: 补肾益精、强壮身体

[适用范围]: 用于肾精不足、腰膝酸软、阳萎、遗精、月经后期、闭经等症。

特点:

补肾益精、强壮身体

所属菜系: 其它菜系

紫盖肉

原料:

五花猪肉（1块，500克）、鸡蛋（2只）、黄酒（125克）、白糖975克）、酱油（165克）、菱粉（少许）、面粉（25克）、清汤（25克）

制作方法:

"一、将五花肉修齐，理清，放入开水锅里川一下，以拔去血水，取出，抹上酱油。二、开大热猪油锅，将肉放入锅内拉一下，滤去油，加上清汤、酱油、糖、酒、用小温火将肉烧透（约一小时），取出，抹上菱粉，再抹上用鸡蛋、面粉调和的薄糊。三、另开温火热猪油锅,将肉放入炸酥并呈紫色后取出,切片装盘即好.

特点:

(福建菜)

所属菜系：闽菜

紫米薏仁养肾粥

原料:

材料: 糙米、薏仁、紫米各180克; 调味料: 果糖2--3大匙

制作方法:

做法:

1.糙米洗净; 薏仁、紫米均洗净, 泡水2小时备用。

2.所有材料放入锅中, 加入3杯水煮开, 转小火边搅拌边熬煮30分钟, 加入果糖调味即可。

注意: 烹煮前泡水可以使材料充分吸收水分, 熬煮的时候才会熟烂, 并容易被人体所消化吸收, 达到最好的美容功效。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

美白养颜, 促进肌肤新陈代谢。

所属菜系: 其它菜系

紫米藕夹

原料:

鲜藕500克，紫米100克，鸡茸50克，鲜荷叶1张。

制作方法:

(1) 紫米蒸熟，藕去皮煮熟；(2) 鸡茸、盐、味精适量，鸡蛋清1个，湿淀粉30克，加紫米饭拌匀，抹在藕片上合二为一；(3) 把鸡蛋清2个与30克淀粉混合为糊；(4) 油锅旺火烧热，用藕夹粘蛋糊后下锅煎至金黄出锅；荷叶焯水入盘垫底，将藕夹按原状码盘随椒盐上桌即成。

特点:

所属菜系：云南菜

紫苏粥

原料:

紫苏子10-15克。粳米50克。

制作方法:

功效: 止咳定喘, 适用于表虚复受寒邪而致的咳喘、痰多、食少等症。

制法与用法: 将紫苏子研细加水熬, 沉淀取汁备用。煮米做粥, 临熟前投入紫苏汁调匀, 早餐用之, 可加入冰糖少许以调味。

中国食品饮食网

特点:

所属菜系: 其它菜系

紫菜

原料:

制作方法:

紫菜为红毛菜科植物甘紫菜的叶状物，又名索菜、紫英、子英。味甘咸，性寒。具有化痰软坚，清热利尿，补肾养心，降低血压，防癌抗癌，延年益寿等功能。被称为“益寿菜”。

现代研究表明，每100克紫菜含蛋白质24.7克，脂肪0.9克，糖分31.2克，胡萝卜素1.23毫克，维生素b10.44毫克，维生素b20.07毫克，烟酸5.1毫克，维生素c1毫克，钙330毫克，磷440毫克，铁32毫克，碘1.8毫克。此外，还含有维生素b12、叶绿素、叶黄素、红藻素、粗纤维、胆碱、多种氨基酸、胶质、甘露醇等。所含必需氨基酸的比率，优于鸡蛋、牛奶等动物食品。国外风行海藻（紫菜、海带等）食品的国家要数日本。日本的保健专家们总结海藻的食疗保健功效为“抗癌防癌，降低血压，预防动脉硬化，防止血液凝固，预防便秘，防治甲状腺肿大，维持体内酸碱平衡，减肥等”。因此，常食紫菜能延年益寿。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系: 其它菜系

紫菜卷寿司

原料:

制作方法:

"1.糖醋米饭：糖醋是用醋加糖熬至粘稠而成的，口味可以依据个人爱好面定，把熬好的糖醋汁均匀拌在米饭中，做成糖醋米饭。

2.紫菜：最好用专门制作寿司的紫菜。

3.人造蟹肉、日本黄萝卜咸菜、芦笋、三文鱼，切成长条状。调味品：青芥末、日本酱油。

要点:

1.蒸米饭之前要将米浸泡一二个小时，米饭要蒸得软硬适中。

2.要等到米饭温度略低于手温时再铺在紫菜上。

3.铺米饭的过程，尽量快速完成，不然紫菜会因吸收过多水分而变软，无法成型。

4.包裹的时候，米饭不要外露，松紧要适中。

5.制作寿司的过程中可以在身边摆放一盆水，随时用清水蘸蘸就不会粘手了。

6.将紫菜平铺在展开的竹帘上，把米饭握在手中捏软，迅速将米饭均匀地平摊在紫菜上(米饭厚度大约0.5cm)，压瓷实，并空出上端2cm左右的紫菜。再将入造蟹肉、日本黄萝卜咸菜、芦笋、三文鱼条放置于米饭的中央。

7.用竹帘裹住紫菜和米饭卷紧，然后撤走竹帘。

8.把卷好的寿司切成段装盘。

特点:

所属菜系：其它菜系

紫菜卷寿司

原料:

1.糖醋米饭: 糖醋是用醋加糖熬至粘稠而成的, 口味可以依据个人爱好而定, 把熬好的糖醋汁均匀拌在米饭中, 做成糖醋米饭。 2.紫菜: 最好用专门制作寿司的紫菜。 3.人造蟹肉、日本黄萝卜咸菜、芦笋、三文鱼, 切成长条状。调味品: 青芥末、日本酱油。

制作方法:

要点: 1.蒸米饭之前要将米浸泡一二个小时, 米饭要蒸得软硬适中。 2.要等到米饭温度略低于手温时再铺在紫菜上。 3.铺米饭的过程, 尽量快速完成, 不然紫菜会因吸收过多水分而变软, 无法成型。 4.包裹的时候, 米饭不要外露, 松紧要适中。 5.制作寿司的过程中可以在身边摆放一盆水, 随时用清水蘸蘸就不会粘手了。 6.将紫菜平铺在展开的竹帘上, 把米饭握在手中捏软, 迅速将米饭均匀地平摊在紫菜上(米饭厚度大约0.5cm), 压瓷实, 并空出上端2cm左右的紫菜。再将人造蟹肉、日本黄萝卜咸菜、芦笋、三文鱼条放置于米饭的中央。 7.用竹帘裹住紫菜和米饭卷紧, 然后撤走竹帘。 8.把卷好的寿司切成段装盘。

特点:

所属菜系: 日本料理

紫菜猪心汤

原料:

紫菜50克，猪心250克，料酒15克，葱段10克，姜片5克、肉汤750克，猪油50克，精盐、味精少许。

制作方法:

制法：紫菜泡发，去杂质；猪心剖开洗净，入沸水锅中氽去血水，捞出洗净切片。锅烧热加入猪油、葱段、姜片煸出香味，放入猪心片，烹料酒煸炒至水干，加盐、味精、肉汤，烧煮至猪心熟时加入紫菜，汤再烧沸时即可出锅盛碗。

功效：祛热除烦，利水养心。

用法：饮汤食料，佐餐用。

应用：适用于因暑热引起的失眠，烦躁者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

祛热除烦，利水养心

所属菜系：其它菜系

紫菜蛋卷

原料:

紫菜8张，猪瘦肉馅1000克，鸡收12个，韭菜100克，盐15克，料酒10克，味精5克，芝麻油20克，大葱25克，生姜25克，胡椒面5克，水淀粉30克，辣大酱20克

制作方法:

1、韭菜摘洗干净，切末；大葱、生姜去皮，洗净，均切成末，待用 2、将猪肉馅放入瓷盆内，放10克盐，3个鸡蛋，20克水淀粉和味精、料酒、芝麻油、胡椒面、韭菜末、大葱末、生姜末搅拌均匀后，用力打上劲，待用 3、再将余下的9个鸡蛋，打入瓷盆内，加入5克盐、10克水淀粉，搅拌均匀后，待用 4、把铁锅净后，烧热，热的程度地热而不烫，擦少许油，烧热，抹掉油，试好热度，逐个加入已经打好的鸡蛋液，摊成8张圆形蛋皮，平放在净案板上 5、把搅拌均匀后的猪肉韭菜馅，放在蛋皮上抹平，上面再放一张紫菜，然后遭到放一层猪肉韭菜馅抹平 6、将两侧向里折一个小边，再从两头向中部卷起，至中部合拢，用净纱布扎好，依次将所有肉馅制成8个蛋卷 7、把做好的紫菜蛋卷，逐个放入在平盘里码好，入蒸锅隔水蒸半小时左右，至熟透为佳 8、把蒸熟的紫菜蛋卷，用平面的重物压在上面，压平后，去掉纱布包 9、食用时，将紫菜韭菜蛋卷切成片整齐地码在盘上，随配一小碟辣大酱蘸食，即可

特点:

韭馅鲜美，紫菜郁浓，咸香微辣

所属菜系：韩国

紫薇花牡蛎火腿汤

原料:

紫薇花4朵，牡蛎净肉500克，火腿末5克，水发冬菇10克，玉兰片10克，胡椒粉、盐、料酒、酱油、味精、鸡汤、姜片各适量

制作方法:

[原料]

紫薇花4朵，牡蛎净肉500克，火腿末5克，水发冬菇10克，玉兰片10克，胡椒粉、盐、料酒、酱油、味精、鸡汤、姜片各适量。

[制作方法]

1.紫薇花去萼杂质，洗净，切成细丝，牡蛎肉拣洗干净，沥干水分，切碎。火腿肉、玉兰片、冬菇分别洗净，都切成片。将牡蛎、冬菇、玉兰片各用开水焯一下。

2.锅烧热放入鸡汤、料酒、酱油、姜片、盐、大火煮沸，下入火腿、冬菇；玉兰片、牡蛎烧沸，下入味精、紫薇花细丝，调好口味，撒点胡椒粉即成。作佐餐食用。

[本品特点]

味鲜嫩，花香，爽口。功用为滋阴养血止血，健脾开胃解毒。用于虚损、烦热、产后血崩、带下、疮毒、失眠、心悸、健忘等症。

特点:

味鲜嫩，花香，爽口

所属菜系：其它菜系

紫龙脱袍

原料:

鳝鱼 500 克, 冬笋丝 50 克, 红柿子椒丝 30 克, 香菇丝 10 克, 葱、姜丝各 10 克, 香菜 3 克, 鸡蛋液 30 克, 盐 2 克, 味精 2 克, 淀粉 30 克, 料酒 30 克, 胡椒粉、香油、油各适量。

制作方法:

(1) 将鳝鱼去皮、骨、头, 净膛洗净切 6 厘米长丝, 用鸡蛋液、淀粉上浆。(2) 起锅放油烧热, 下入鳝鱼丝滑散, 捞出控油。冬笋丝、柿子椒丝、香菇丝过油。(3) 锅留底油, 投入葱姜丝爆香, 放入鳝鱼、冬笋、香菇、柿子椒丝、盐、味精及料酒, 翻炒均匀, 撒入胡椒粉, 淋香油, 放香菜即可。

特点:

鲜香味美, 诱人食欲。

所属菜系: 湘菜

红小豆粥

原料:

主料: 大米50克, 红小豆15克辅料: 红糖适量, 糖桂花少许。

制作方法:

(1) 将红小豆与大米分别淘洗干净。(2) 将红小豆放入锅内, 加入适量清水, 烧开并煮至烂熟, 再加入水与大米一起煮。用大火烧沸后, 转用小火, 煮至粘稠为止。(3) 将粥内加入适量红糖, 烧开盛入碗内, 撒上少许糖桂花即成。

特点:

"此粥色泽红润,香甜爽口,诱人食欲,极受幼儿欢迎。红小豆含有丰富的蛋白质、赖氨酸。

所属菜系: 其他

红影红萝卜

原料:

红萝卜375克。红油、生抽、花椒粉、白糖、豆粉、植物油、盐各适量。

制作方法:

- 1、将红萝卜洗净，切成二寸长段，切片后再成细丝，用盐稍腌。
- 2、加适量豆粉，拌匀，下热油中炸脆，捞起盛于碟中，加上调料拌和即成。

特点:

所属菜系: 其他

红扒豆腐箱

原料:

硬豆腐五百克，水发海米五十克，冬菇二十克，冬瓜五十克，胡萝卜二十克，姜葱末，料酒，味精，精盐，水淀粉，植物油各适量，清汤二百克，酱油二十克。

制作方法:

1.豆腐切成6厘米长、3厘米宽厚的块12块，下入七成热的油中炸成金黄色时捞出，在每块豆腐块距上面0.5厘米处横切一刀（其中一面相连），成箱子形，挖去里面的嫩豆腐。冬菇，冬瓜、胡萝卜均切成0.5厘米大小的丁 2.内加植物油烧热，下入葱末炒出香味，下入冬菇、冬瓜、胡萝卜炒几下下入海米、酱油、料酒、精盐、水淀粉勾芡，分别装入豆腐箱中，排列在盘内上笼蒸30分钟取出。勺内加清汤、酱油。料酒、味精烧开后，勾芡，淋入花椒油后把芡汁浇的豆腐箱上即成。

特点:

所属菜系：其他

红扒驼蹄

原料:

精驼蹄800克，菜心50克，老母鸡100克，猪骨肉100克，鲜牛肉50克，葱、姜各20克，酱油15克，绍酒10克，大料、桂皮各10克，味精5克，淀粉10克，香油8克，番茄油6克。

制作方法:

"先将去毛出骨的驼蹄，洗净用白纱布包好，放开水锅内煮制，去掉异味，再放入母鸡、猪骨肉、牛肉、酱油、葱、姜、花椒、大料、桂皮、绍酒等调味品，微火焖制3~4小时，见酥烂入味时捞出驼蹄，

解去纱布) 掌面朝上装盘。大勺放火上加油用葱、姜爆锅，加鲜汤、酱油、味精，用?

特点:

色泽红黄明亮，味咸鲜酥烂，营养丰富，造型美观。

所属菜系: 其他

红扒鱼唇

原料:

主料水发鱼唇1公斤。调料葱姜油75克，鸡油15克，酱油、料酒、毛姜水各20克，味精8克盐3克湿淀粉50克，鸡汤1公斤。

制作方法:

(1) 把鱼唇切成长4.5厘米宽2厘米的条，在开水锅中氽透，捞出控去水分后放入炒勺内。勺中放500克鸡汤，加入2克盐、7克酱和味精、料酒5克，用微火煨至汤汁剩1/3时，倒入漏勺里滤去汤汁。(2) 另起勺放入50克葱姜油，烧热后煮入15克料酒加和毛姜水、13克酱油、1克盐、3克味精和500克鸡汤。同时把鱼唇条放入汤内，用微火煨10分钟左右，再用湿淀粉勾成稠芡，淋入25克葱姜油，大翻勺，再淋入鸡油，拖入盘中即可。

特点:

色泽红亮，鱼唇软烂，味香鲜美。

所属菜系：鲁菜

红扒鱼翅

原料:

水发鱼翅250克。净母鸡肉200克、猪肘肉、火腿各50克。姜片15克、葱段20克、精盐10克、绍酒35克、味精12克、清汤250克、湿淀粉25克、花椒油15克、花生油100克。

制作方法:

将鱼翅用开水氽一遍，捞出用清水洗净；整齐地码在竹筲上呈扇面状，再盖上一个筲子，放入炒锅内，将母鸡，猪肘肉剁成大块，下锅用开水氽过，捞出洗净，火腿洗净与母鸡肉，猪肘肉同放锅内，加入清水，以浸过原料为宜，加姜片、葱段，用中火烧热，撇去浮沫，移至微火上焖2—3小时，将鱼翅取出。炒锅内放上花生油。用中火烧至七成热（约175℃），加姜片、葱段炸至金黄色捞出不用。烹入绍酒、酱、清汤、精盐。鱼翅烧沸，撇净浮沫，用小火煨10分钟，用湿淀粉勾成溜芡。加花椒油、味精、鸡油翻锅，盛入盘中即可。

特点:

汤汁浅红发亮，鱼翅软烂糯滑。味道鲜美。

所属菜系：鲁菜

红扒鱼肚

原料:

主料 水发鱼肚600克。调料 蚝油50克，鸡汤300克，湿淀粉10克，酱油30克，料酒30克，胡椒粉少许盐3克，味精3克，葱末3克，姜末2克。

制作方法:

(1) 先将鱼肚用开水文火煮，见饮后，用凉水浸泡。如此反复加工数次视鱼肚胶质及其腥味除净为标准。然后再用凉水泡24小时，鱼肚即爽滑雪白，这就是鱼肚的水发法。(2) 将发好的鱼肚世成块，用料酒、葱末、姜末及鸡汤适量，在文火上煨好，控出原汤。(3) 炒勺倒入蚝油，在旺火上烧热，下入鱼肚，再下入鸡汤、酱油、味精、盐、胡椒粉等，出勺上盘前再加入稠稀的湿淀粉芡即成。

特点:

色泽金黄，软嫩鲜浓，营养丰富，冬令佳食。

所属菜系：粤菜

红扣果子狸

原料:

果子狸肉750克，香菜1棵，冬菇50克。调料：蒜末3茶匙，姜5片，葱5段，料酒、酱油、湿淀粉各0.5汤匙，八角2粒，生姜1块，味精2茶匙，陈皮1块，胡椒粉1茶匙，白糖、精盐，花生油2500克，香油1茶匙。

制作方法:

(1)将果子狸肉用开水氽一氽，捞出下清水锅中，加八角、生姜、料酒、陈皮、葱、姜煮至七八成熟（约40分钟）捞出，抹上酱油。(2)将果子狸肉下入旺油锅中，炸红捞出。蒜末炸黄捞出。(3)将过油的果子狸肉下入汤锅煮一煮捞出，改成厚片，码入碗中（皮朝下），冬菇去蒂后和蒜末一起放入碗中。(4)将原汤加入姜、葱、料酒、酱油、精盐、白糖、味精，浇在主料中，上笼蒸烂，扣盘。原汤勾芡，加入胡椒粉、香油，浇在盘中，香菜围边。

特点:

此菜味道香浓，色泽红亮

所属菜系：其他

红扣果子狸

原料:

用料: 果子狸肉750克, 香菜1棵, 冬菇50克。调料: 蒜末3茶匙, 姜5片, 葱5段, 料酒、酱油、湿淀粉各0.5汤匙, 八角2粒, 生姜1块, 味精2茶匙, 陈皮1块, 胡椒粉1茶匙, 白糖、精盐, 花生油2500克, 香油1茶匙。

制作方法:

1.将果子狸肉用开水氽一氽, 捞出下清水锅中, 加八角、生姜、料酒、陈皮、葱、姜煮至七八成熟(约40分钟)捞出, 抹上酱油。2.将果子狸肉下入旺油锅中, 炸红捞出。蒜末炸黄捞出。3.将过油的果子狸肉下入汤锅煮一煮捞出, 改成厚片, 码入碗中(皮朝下), 冬菇去蒂后和蒜末一起放入碗中。4.将原汤加入姜、葱、料酒、酱油、精盐、白糖、味精, 浇在主料中, 上笼蒸烂, 扣盘。原汤勾芡, 加入胡椒粉、香油, 浇在盘中, 香菜围边。

特点:

此菜味道香浓, 色泽红亮。

所属菜系: 其他

红扣水鱼

原料:

用料: 水鱼1条, 约重1250克, 水发香菇50克, 蒜籽15克, 香菜1棵。调料: 料酒、白糖、湿淀粉各0.5汤匙, 葱5段, 姜5片, 胡椒粉、香油各1茶匙, 味精1.5茶匙, 精盐、酱油各3茶匙, 高汤2汤匙、花生油2汤匙。

制作方法:

1.水鱼杀后下沸水中氽一下, 去掉外衣壳和内脏, 改刀成块, 焯水去净血水。香菇泡好去蒂, 水鱼加一半湿淀粉拌匀。2.将水鱼下入旺油锅中, 炸呈浅黄色捞出。蒜籽下锅炸黄捞出。3.锅留底油下葱段、姜片, 加水鱼、料酒、酱油、精盐、香菇、白糖、味精、高汤烧片刻, 起锅装入扣碗, 上笼蒸至熟烂, 下笼滗出原汤, 扣盘。香菜摆在盘边。4.汤放锅内, 加一半湿淀粉、胡椒粉, 香油勾芡, 浇在盆中。

特点:

此菜滋厚味浓

所属菜系: 其他

红斑二吃

原料:

红斑鱼1条（草鱼、鲤鱼也可）。

制作方法:

制法:

- 1.红斑一边起肉，切成骨牌形，加调味料腌过。
- 2.另一边红斑加菇丝、姜花、葱花蒸约五分钟至熟。
- 3.把1)的斑肉泡嫩油，下姜花、红萝卜花炒过，埋芡，取出放2)之碟中的另一边，周边围放葱花、红椒

特点:

所属菜系：粤菜

红斑二吃

原料:

红斑鱼1条（草鱼、鲤鱼也可）。

制作方法:

"1. 红斑一边起肉，切成骨牌形，加调味料腌过。 2. 另一边红斑加菇丝、姜花、葱花蒸约五分钟至熟。

3.把1)的斑肉泡嫩油，下姜花、红萝卜花炒过，埋芡，取出放2)之碟中的另一边，周边围放葱花、红椒 丝及莞荳。

特点:

所属菜系: 其他

红杞活鱼

原料:

活鲫鱼3尾（约750克）。枸杞15克、茺荑10克。葱15克、醋10克、芝麻油10克、料酒10克、白胡椒粉3克、姜10克、盐3克、味精1克、奶汤50克、清汤500克、猪油50克。

制作方法:

鲫鱼去鳍、鳃、鳞，剖腹去内脏，用沸水略氽一下。用凉水洗净。在鱼身上剖成十字花刀。茺荑洗净，切成段。葱一部分切丝，少许切花；将锅烧热，依次下猪油、清汤、奶汤、姜米、葱花、胡椒粉、味精、料酒、盐，熬成汤汁。同时用另一锅注入清水烧沸，放入鲫鱼煮约4分钟（以去腥味）捞出，放入汤锅内，然后将拘相洗净入锅，先用旺火烧沸，后移炆火炖20分钟，加入葱丝、茺荑、醋、芝麻油调味即成。

特点:

白洁鱼肉点缀鲜红枸杞，色彩美观，肉质鲜嫩，汤汁乳白，鲜香味醇，并具有温中益气，健脾利湿之功效

所属菜系：川菜

红杞海参鸽蛋

原料:

红枸杞15克，水发海参2只，鸽蛋12只，精盐5克，黄酒30克，味精2克，胡椒粉3克，酱油15克，猪油100克，花生油500克，生姜4克，鸡汤、淀粉、肉汤各适量。

制作方法:

制法：将海参内壁膜撕开，清洗干净，放入肉汤内氽一下，捞出，倒去汤，再放新汤，并将海参入锅氽一下取出，待用。把鸽蛋放入清水锅内，用文火煮熟，捞出去壳，待用。生姜洗净，切成细丝，待用。将鸽蛋滚满干生粉，放入油锅内，炸至外表皮呈黄色，捞出，待用。另取一个锅，洗净烧热，放入猪油50克，待油六成热时，下生姜丝煸香，加鸡汤稍煮，捞出姜不用，再加入酱油、黄酒、胡椒粉、海参，用旺火烧沸，撇净浮沫，转用文火煮40分钟，加鸽蛋、枸杞，锅加盖，煨10分钟，海参取出摆入盘内，鸽蛋围在周围。在锅内留下的汤汁，兑少许清水，以旺火烧沸后，加味精，并用湿淀粉勾芡，淋上滚热的猪油约50克，然后将芡汁浇在海参和鸽蛋上，即可食用。

功效：滋阴润肺，补肝益肾。

用法：佐餐食用。

应用：适用于阴血不足者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴润肺，补肝益肾

所属菜系：其它菜系

红杞炖鲫鱼

原料:

枸杞子15克，活鲫鱼3尾（约750克）芫荽6克，葱10克，醋75克，芝麻油6克，猪油50克，绍酒6克，白胡椒粉2克，生姜末3克，食盐2克，味精2克，奶汤250克，清汤750克。

制作方法:

制法：将活鲫鱼去鳍、鳃、鳞，剖腹去内脏，用沸水略烫一下，用凉水洗净，在鱼身的一面每隔1.5厘米宽剖成十字花刀，再在另一面每隔1.5厘米宽切直刀；芫荽洗净切成4厘米长的段；葱切成3厘米长的细丝和葱花；将猪油放在勺里，置旺火上烧沸，依次放入白胡椒粉、葱花、姜末，随后放入清汤、奶汤、姜汁、绍酒、味精、食盐，同时将切过花刀鱼肉放在沸水锅烫约4分钟，取出放入盛汤的锅里，枸杞用温水洗净下锅，置武火上烧沸后，移文火上炖20分钟，加入葱丝、芫荽段、醋，并洒入芝麻油即成。

功效：温中益气，健脾利湿。

用法：佐餐食用，每日1--2次。

应用：适用于脾虚体弱之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

温中益气，健脾利湿

所属菜系：其它菜系

红杞田七鸡

原料:

" 枸杞子,田七,精猪肉、小油菜、面粉

制作方法:

首先给您介绍一道补益气血的红杞田七鸡。制作这首菜的原料有: 三年左右的母鸡、枸杞子、田七。

枸杞子具有补益肝肾、益精明目、养颜益寿的作用。枸杞子功能主治: 滋补肝肾、益精明目。

田七功能主治: 散瘀止血消肿定痛。田七生用可以活血止血, 熟用又能补血养血, 因此是很好的止血药。

除了以上的这些, 需要的原料还有精猪肉、小油菜、面粉。

在制作过程中, 首先将洗净的母鸡放在沸水锅中焯一下, 捞出沥干后将枸杞子、田七、葱、姜塞入鸡膛内, 倒入清汤, 加上胡椒将猪肉、绍酒后上笼蒸约两个小时的时间。将猪肉、小油菜剁碎、和成馅包饺子。当鸡蒸好后, 将煮熟的饺子放入鸡汤中。这样红杞田七鸡这道药膳就做好了。

红杞田七鸡适用于: 老年人、久病体虚、产后血虚、糖尿病患者。

山西医科大学第一医院蔺亥林特级厨师: 这道菜在烹制过程中, 有三个方面需要注意。第一, 在选料上要选择三年以上的肥母鸡, 这样的鸡不但营养价值比较高, 而且味道也比较鲜美; 第二所选用的药料要提前浸泡半小时以上; 第三, 在初步处理过程中, 开锅时间要达到三分钟以上, 这样鸡的一些血污处理的比较干净一点。中药料和母鸡在蒸制过程中要达到两个小时, 这样药用价值和母鸡的鲜味能够充分溶解在汤中。

特点:

所属菜系: 其它菜系

红杞蒸鸡

原料:

仔母鸡只（约1500克）。枸杞15克。料酒10克、胡椒粉3克、生姜10克。葱10克、味精1克、盐3克、清汤150克。

制作方法:

将鸡宰杀后去毛、内脏和爪，洗净。枸杞洗净，姜切成大片，葱切段待用。将鸡入沸水氽透，捞起用凉水冲洗干净，沥去水分，将枸杞由鸡的裆部装入腹内，然后将腹部朝上放入盆内，加姜、葱、胡椒粉、料酒、盐，注入清汤，用湿棉纸封口，上笼旺火蒸2小时至鸡把取出，拣出姜葱，放入味精即成。

特点:

鸡肉软烂，鲜香滑爽，汤汁浓郁，并具有滋肝补肾之功效。

所属菜系：川菜

红松鱼排

原料:

主料: 净草鱼1条重1000克。副料: 面包渣150克。调料: 盐8克, 白糖15克, 蕃茄少司25克, 料酒3克, 葱姜、白胡椒各2克, 鸡蛋3个, 水淀粉10克, 植物油1000克(实耗200克), 清汤30克, 白醋6克。

制作方法:

" (1) 鱼宰杀洗干净, 平放案板上, 采用平刀法片下两片鱼肉, 剔掉胸刺, 修平表面, 并用刀尖有顺序的斩几刀至鱼皮。把姜片、葱节、料酒、白胡椒, 盐2克对成料汁浇在鱼肉上, 腌清10分钟。(2) 鸡蛋打开搅匀, 把腌渍好的两片鱼肉在蛋液中拖过, 放入面包渣中粘匀压实。(3) 起锅烧油五—六成热时下鱼肉炸成金黄色捞出, 用刀改成长方形装盘, 另起锅放油5克, 下蕃茄少司炒透加盐、清汤、白糖、白醋烧开勾芡, 淋明油浇在炸好的鱼排上既成

特点:

色泽红亮、味酸、甜、咸香、鱼排松脆

所属菜系: 其他

红松鱼排

原料:

主料: 净草鱼1条重1000克。副料: 面包渣150克。调料: 盐8克, 白糖15克, 蕃茄少司25克, 料酒3克, 葱姜、白胡椒各2克, 鸡蛋3个, 水淀粉10克, 植物油1000克(实耗200克), 清汤30克, 白醋6克

制作方法:

" (1) 鱼宰杀洗干净, 平放案板上, 采用平刀法片下两片鱼肉, 剔掉胸刺, 修平表面, 并用刀尖有顺序的斩几刀至鱼皮。把姜片、葱节、料酒、白胡椒, 盐2克对成料汁浇在鱼肉上, 腌清10分钟。(2) 鸡蛋打开搅匀, 把腌渍好的两片鱼肉在蛋液中拖过, 放入面包渣中粘匀压实。(3) 起锅烧油五—六成热时下鱼肉炸成金黄色捞出, 用刀改成长方形装盘, 另起锅放油5克, 下蕃茄少司炒透加盐、清汤、白糖、白醋烧开勾芡, 淋明油浇在炸好的鱼排上既成

特点:

色泽红亮、味酸、甜、咸香、鱼排松脆

所属菜系: 其他

红松鳊鱼

原料:

鲜活鳊鱼一条（重约750克），猪腿肉50克。鸡蛋清25克、香菜叶5克，绍酒25克、精盐2克、味精1.5克、白糖10克、鸡汤50克、番茄酱1.5克、干淀粉15克、水淀粉25克、花生油750克（实耗油100克）。

制作方法:

鳊鱼治净，切下鱼头，然后用刀沿脊骨两侧平剖至鱼尾、斩去脊骨，剔去胸刺，再在鱼肉面直剖石榴米花刀“将蛋清放碗中，加绍酒、精盐、味精、干淀粉，调成蛋清糊。将猪腿肉斩成米粒大小的肉末。炒锅置火上烧热，放油烧至五成热（约125℃）时，将鱼肉扶匀蛋清糊，鱼皮朝里翻卷，放在漏勺内入油锅，至鱼断生取出，平放在盘中。锅仍置火上，舀入鸡汤，加绍酒、精盐、味精烧沸，用水淀粉勾芡，淋油起锅烧在鱼肉上。再将锅置中火烧热，放油，投入肉末炒散，加绍酒、番茄酱略煸，加入鸡清汤、精盐、白糖，烧沸后勾芡，起锅围放在鱼肉四周，缀以香菜叶即成。

特点:

鱼肉色白咸鲜，猪肉末色红质松，一菜双味。

所属菜系：江苏菜

红果拌梨丝

原料:

红果（150克）、雅梨（500克）、冰糖（200克）

制作方法:

一、把红果放入开水略泡几分钟，取出去皮去核；把雅梨也去皮去核，切成1寸长的丝。二、起干锅，将冰糖放入锅内化开，随即加红果炒成透明起锅，同梨丝拌和装盘。

特点:

味酸甜清脆。

所属菜系：淮阳菜

红枣南瓜汤

原料:

南瓜500克，红枣50克，红糖适量。

制作方法:

将南瓜去皮，红枣去核，入锅一起加水煮烂，加红糖调化即可。

特点:

甜糯适口，尤适合支气管哮喘病人食用。

所属菜系：其他

红枣炖兔肉

原料:

红枣、兔肉

制作方法:

红枣，含有丰富的蛋白质、碳水化合物、枣酸、鞣酸、粘液质、钙、磷、铁及维生素a、b、c、p等。功能养血、补脾、和胃。

兔肉，含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等。功能补中益气、活血、利大肠、治消温等。

红枣炖兔肉，解放前在晋中太谷、榆次一带，已是民间常用的保健食品，适用于过敏性紫癜和病后身体虚弱的调养以及妇女因血虚而造成的疲乏息倦等症。

[工艺]用红枣10—15个，兔肉150—200克，切睡，炖熟食用。

[特色]红枣性味甘、温，入脾经。兔肉，性味辛、平。

特点:

红枣性味甘、温，入脾经。兔肉，性味辛、平

所属菜系：其它菜系

红枣炖羊心

原料:

红枣、羊心

制作方法:

红枣，既是一种干果，又是一味中药。含蛋白质、碳水化合物、枣酸、鞣酸、黏液质、钙、磷、铁、维生素a、b、c、p等。它是缓和滋养药，功能养血、补脾、和胃、益气生津。

羊心，含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、硫胺等。功能解郁、补心。

红枣炖羊心，有补心安神、治惊悸的功效。是民间传统保健食品，用以治疗血虚心悸，思虑过度、烦躁不安等症。

[工艺]每次用羊心一个，洗净切块。红枣10个，加水适量煮汤，调味后食用。

[特色]汤清味甜。红枣，性味甘、温、入脾经。

特点:

汤清味甜。红枣，性味甘、温、入脾经

所属菜系：其它菜系

红枣炖羊心

原料:

羊心1个，红枣10-15枚，盐适量。

制作方法:

制法：羊心洗净切块，将红枣洗净，与羊心一起入锅内，加水适量煲汤，汤成加食盐调味。

功效：益气养血。

用法：每日2次，吃羊心喝汤。

应用：适用于气血亏虚引起的心悸、失眠。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益气养血

所属菜系：其它菜系

红枣炖肘

原料:

猪肘1000克，红枣200克，冰糖150克，清汤（或水）1500克，酱油2汤匙，姜、盐、味精、绍酒适量。

制作方法:

1、将猪肘除尽残毛，刮洗干净，在开水锅中烫一下，除去血水；将红枣洗净待用。2、取冰糖30克左右，用火炒成深黄色糖汁待用。3、砂锅中放入猪肘、清汤，旺火烧开，撇去浮沫，加入冰糖汁、冰糖、红枣、酱油、姜、盐、绍酒，用小火慢炖2-3个小时，待猪肘煨至熟烂，加入味精，上桌即可。

特点:

"肉烂而醇香,兼有大枣特有的香甜味

所属菜系：浙江菜

红枣炖蚕蛹

原料:

红枣 20 个，蚕蛹 100 克。

制作方法:

"红枣炖蚕蛹

材料

红枣 20 个，蚕蛹 100 克。

功效

健脾补虚，清退虚热。脾虚气弱或营养不良，症见消瘦乏力，消渴口干，虚烦发热，亦可用于小儿疳热，或肺结核之消瘦渐热，或心经有热之心神烦乱，失眠等。

做法

红枣（去核）、蚕蛹洗净，一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖 1—2 小时，调味供用。若加冰糖同炖，可作甜汤。

说明

在《太平圣惠方》有“蚕蛹汤”一方，用单味蚕蛹煎汤以治烦热渴饮之症。蚕蛹性味甘咸平，含有蛋白质、脂肪、维生素（A1、B2、D）和麦角甾醇等，有学者认为蚕蛹油可降低血清胆固醇和改善肝功能而起补虚除疾的作用。民间一向视之为滋养补虚之食品，其作用能补脾肾、退虚热。红枣性味甘平而质润，有健脾益气的作用。合而为汤，更能益脾气补虚损、滋润养血、退热除烦而诸症可愈。

注意

感冒发热者不宜用本汤。

特点:

健脾补虚，清退虚热。脾虚气弱或营养不良，症见消瘦乏力，消渴口干，虚烦发热，亦可用于小儿疳热，或肺结核之消瘦渐热，或心经有热之心神烦乱，失眠等。

所属菜系：粤菜

红枣烧肉

原料:

五花猪肉300克、花生油、葱姜片、葡萄酒、红枣100克、酱油

制作方法:

1. 五花猪肉300克洗净，切小方块。 2. 炒锅烧热放少许花生油，下葱姜片，煸炒放五花猪肉、葡萄酒、酱油、适量鸡汤，烧开、小火煨五成熟后，放入洗净红枣100克，待熟透，入盘。

特点:

滋阴补血、酥烂甜香，易于消化和吸收。

所属菜系：浙江菜

红枣煨肘

原料:

猪肘 2000克，红枣300克，冰糖 300克，甜橙 400克，菜油、川盐、姜、葱、料酒各适量。

制作方法:

配料:

猪肘2000克，红枣300克，冰糖300克，甜橙400克，菜油、川盐、姜、葱、料酒各适量。

制作方法:

1、猪肘去骨洗净攥干水，入锅炙皮后刮去杂质，洗净，皮向下放置菜墩上，在肉上剖十字花刀，深度为猪肘肉厚度的1/3~1/2处，投入放有姜、葱、料酒和川盐的汤锅中略煮，待已除去血污和异味时，捞出入蒸碗中定碗。

2、红枣洗净去核，放入蒸碗内。锅置火上，放菜油烧热后，放入冰糖（捶细）炒化，加水烧沸成糖色，舀入蒸碗内，上笼蒸约3小时至极耙软时出笼，捞出红枣，把汁滗入锅后，将猪肘翻扣入盘，红枣围摆在其周围。

3、锅置火上，用小火收汁至色红亮油时，离火，淋明油推匀，舀淋于盘中煨肘上；甜橙切成半圆形片，摆放在盘子周围作围边点缀即成。

风味特点:

红枣既是食物，又可药用。中医认为，红枣味甘，性微温，能补脾益气，养血安神。用以煨肘，质耙糯而微甜，适宜老人食用，为川菜中的传统菜式，今在装盘、围边上略下功夫，其形变得更美，诱人食欲。色泽红亮，成形美观大方，质地耙糯，味略甜而香，油而不腻，极宜老人食用。

特点:

红枣既是食物，又可药用。中医认为，红枣味甘，性微温，能补脾益气，养血安神。用以煨肘，质耙糯而微甜，适宜老人食用，为川菜中的传统菜式，今在装盘、围边上略下功夫，其形变得更美，诱人

食欲。色泽红亮，成形美观大方，质地耙糯，味略甜而香，油而不腻，极宜老人食用。

所属菜系：川菜

红枣煨肘

原料:

猪肘750克、红枣50克。冰糖25克、姜10克、葱15克、盐3克、鲜汤750克。

制作方法:

猪肘洗净，入沸水去血腥味，捞出冲洗净，红枣去核洗净。冰糖砸碎，一部分炒成糖汁。罐内放鸡骨垫底，上放猪肘，加入鲜汤、姜（拍松）、葱（挽结）、盐、糖汁，用旺火烧沸，撇去浮沫，移小火煨热，拣去葱、姜，下红枣、冰糖继续煨至肘子软糯汁浓，起锅装于大圆盘内（皮向上），原汁淋于肘子上即成。

特点:

色红亮，肘子软糯，甜咸适口。

所属菜系：川菜

红枣煨鸡

原料:

笋嫩鸡1250克，蘑菇100克，红枣50克，胡萝卜25克，牛肉清汤750毫升，大葱25克，生姜15克，料酒50克，酱油50克，白糖15克，味精0.5克，芝麻油5克，湿淀粉50克，胡椒面0.5克，豆油425克（实耗100克），精盐2克。

制作方法:

1、笋嫩鸡宰杀，去毛，从肛门旁开口去内脏，从颈部开吕取出食袋，洗净，放入清水中浸泡，捞出，洗净。再将锅中清水烧开，把净鸡放入锅内焯一下，去浮沫血水，剁去脚爪，嘴尖。2、炒锅烧热，放入豆油，烧至六成热，将鸡下锅过油，两色呈金黄色时，捞出，控油。3、蘑菇水泡后，洗净泥沙，去蒂，红枣煮熟，去皮；胡萝卜去皮，洗净，切成细丝；生姜去皮，洗净，切片；大葱15克洗净，打结；余下10克大葱切成1.5厘米长的段，待用。4、瓷盆放入鸡，加白糖、料酒、酱油35克，精盐1.5克、葱结、姜片、牛肉清汤，加盖，在旺火上烧开，移中火煨烂，待用。5、炒锅内烧热，放豆油50克，大火烧至七成热，将蘑菇、胡萝卜丝加精盐0.5克，放入锅中煸炒入味，把煨入味的整鸡盛入中，将炒蘑菇、萝卜丝拼在鸡的周围。6、原煨鸡汤过滤，放入炒锅中，投入红枣、味精、酱油15克，放入湿淀粉煨成浓汁，放入葱段，撒上胡椒面、淋上芝麻油，即可。

特点:

色泽金黄，鸡肉香嫩，滑爽可口。

所属菜系：韩国

红枣粥

原料:

红枣、大米

制作方法:

红枣，既是一种食物，也是一味中药，含蛋白质、糖类、枣酸、鞣酸、粘液质、钙、磷、铁、维生素a、b、c、p等，是一味滋养药，功能养血、补脾、和胃。

大米，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及维生素等，功能健脾胃，益气血。

红枣粥，是太谷县民间传统保健食品。红枣粥不但香甜可口，人们喜食，而且可以用来治疗体质衰弱、病后体虚、气血两亏、营养不良、脾胃虚弱、贫血、血小板减少、过敏性紫癜等，还有保护肝脏的作用。

[工艺]取红枣10个，大米100克，加水适量一起煮粥。

[特色]香甜可口。性味甘、温，入脾经。

特点:

香甜可口。性味甘、温，入脾经

所属菜系: 其它菜系

红枣粥

原料:

红枣50克、大米100克、水适量。

制作方法:

"制法

红枣、大米洗净，放入锅内，加水煮熬成粥，即可。

用法

常服食。

说明

本粥简单易制，容易消化，色香味俱佳。谚云：“要得皮肤好，米粥煮红枣。”本粥尤其适宜于贫血、肝炎、血小板减少、消化不良而导致的面容憔悴、皮肤萎黄者。经常服食可使肤色红润，有美容驻颜之效，并对上述疾病有治疗或辅助治疗的作用。

特点:

所属菜系：粤菜

红枣红糖蜚皮汤

原料:

海蜚皮150克，红糖30克，红枣10克

制作方法:

"[制法]: 1.海蜚皮用清水浸泡片刻，揉洗干净，切丝，备用。红枣去核洗净。

2.将红糖红枣放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，放入海蜚皮，改用文火煮20分钟，即可食用。

[功能]: 滋润软坚、益血美容

[适用范围]: 用于高血压、头晕、便秘、痞块肿瘤或顽强的分泌物及面疱等症。亦用于胃及十二指肠溃疡。

特点:

滋润软坚、益血美容

所属菜系: 其它菜系

红枣肉苁蓉乳鸽汤

原料:

乳鸽1只，肉苁蓉20克，红枣8粒，生姜2片

制作方法:

"[制法]: 1.选用肥大乳鸽剖净，去内脏、洗净。

2.肉苁蓉、红枣（去核）、生姜（去皮）分别用清水洗净，与乳鸽一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2--3小时，调味供用。

[功能]: 温补助阳、补气益精

[适用范围]: 用于阳虚阴旺、体弱多并有气无力、腰膝酸软、神疲乏力、阳萎早泄等症。

特点:

温补助阳、补气益精

所属菜系: 其它菜系

红枣花生烧兔肉

原料:

红枣10枚，花生米50克，兔肉500克，调味品适量。

制作方法:

制法：将红枣、花生米、兔肉洗净，同入锅内煮熟炖烂，调味即可。

功效：补气养血，健脾固肾。

用法：每日分2次佐餐食用。

应用：适用于血虚面色无华之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气养血，健脾固肾

所属菜系：其它菜系

红枣香油面

原料:

大枣40个，面条1000克，广味香肠400克，嫩黄瓜4条，绿豆芽300克，香油、芝麻酱各100克，甜红酱油60克，味精、葱花、鸡汤、醋各适量。

制作方法:

制法：将大枣用冷开水洗净，用沸水发涨，挤去水分，切碎，用少量鸡汤煮烂，盛入碗内，加甜红酱油、芝麻酱、香油、味精、醋兑成调味汁。广味香肠煮熟，切成小薄片。黄瓜用冷开水洗净，切薄片，用精盐渍一下。绿豆芽洗净，入沸水内氽断生，滤干水分。豆芽、黄瓜片分十碗放入，再放上煮熟的面条，每碗100克，浇上调味汁，撒上香葱花、香肠片即可食用。

功效：补脾益气，养血强身。

用法：作为主餐食用。

应用：适用于脾胃虚弱，食少或津液不足等症。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脾益气，养血强身

所属菜系：其它菜系

红枣鸡蛋汤

原料:

鸡蛋两个，红枣60克，红糖、水适量

制作方法:

2制法红枣泡软，去核，加水500毫升煮沸30分钟，再将鸡蛋轻轻打入汤中，勿搅拌，煮熟后加入红糖即成。

3用法常服食。

4说明这是民间广泛用于产后补养气血的食疗方。其搭配合理，营养丰富。一般体质虚弱、早衰、面色萎黄不华者也可用之补养。

特点:

久服此汤，可使气血旺盛，颜面肌肤丰润光泽，故有美容之效。

所属菜系：其它菜系

红枣黑木耳汤

原料:

黑木耳15克，红枣15个。

制作方法:

功效：清热补血，适用于贫血患者。

制作：将黑木耳、红枣用温水泡发放入小碗中，加水和少许冰糖，再将碗放置蒸锅中，蒸1小时。

用法：每日服2次，吃木耳、红枣，喝汤。

特点:

清热补血，适用于贫血患者。

所属菜系：其它菜系

红梅菜胆

原料:

净虾肉300克，肥肉膘75克，菜心500克，胡萝卜75克，鸡蛋清50克，熟猪油50克，番茄油15克，味精20克，白糖50克，淀粉25克，番茄酱15克，精盐15克，葱姜各15克。

制作方法:

"将虾肉、肥膘分别斩碎剁茸后，加调味品调拌均匀，然后下勺内煎成扁圆形虾饼，葱姜爆锅后添汤下入虾饼、白糖，盐、番茄酱等调好口味，用小火撑10分钟，汤汁稠浓时加入番茄油，出勺装入盘中。

菜心用沸水略烫后，捞出，放入鲜汤加调料烧熟后，勾薄芡出勺围在盘边。

特点:

红绿相间，脆嫩可口。

所属菜系: 其他

《百类蔬菜营养食谱》之红椒、灯笼椒及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

红椒

红椒品种很多，形状不一；有灯笼、鸡心、茄形和心形，辣性最烈的是指天椒。红椒性温中，有驱寒去湿功效，如果精神和食欲不振，感觉四肢沉重，有“周身湿气”的感觉，不妨用红椒来佐膳，可振奋精神。

患有痔疮、眼疾和急性肿胀关节炎，则应戒食辣椒。红椒颜色吸引，除作佐膳外，还可变化为菜的伴碟，增添美感。

红椒含维生素a、b、c、d。能治胃弱、湿痹、溏泻。

灯笼椒

灯笼椒属辣椒的一种。灯笼椒有青色的称为青椒，红色的称为红灯笼椒和橙色的，最常见的为青椒，红灯笼椒和橙灯笼椒多为澳洲进口，所以价格略贵。

无论是青、红或橙色的灯笼椒，都只带些微辣味，因此怕吃辣椒的人，也可以吃灯笼椒。灯笼椒含大量维生素c、a和b。有调脏温中、舒缓神经紧张、驱湿、增加食欲的功效。

豉椒牛柳

材料：牛柳肉250克，洋葱1/4个，青椒、红椒各2个，豆豉、蒜茸、姜米各适量

牛柳调味料：生抽1茶匙，糖1/2茶匙，生粉1茶匙

献汁调味料：生抽1茶匙，糖1/2茶匙，生粉、清水各适量

做法：

1.牛柳肉切片以牛柳调味料腌过，泡嫩油盛起。青椒、红椒去籽洗好与洋葱同切小片。

2.烧红锅，炒香青、红椒及洋葱。

3.再烧红锅，下油，爆香豆豉、蒜茸及姜米，牛柳、青、红椒、洋葱回锅，下献汁调味料，兜匀上碟。

青椒鸡丝

材料：鸡胸肉250克，鸡蛋白1只，青椒2个，姜米少许，绍酒1.5茶匙

调味料：盐1茶匙，糖1/2茶匙，胡椒粉、生粉各适量

做法：

- 1.鸡胸肉切条，以鸡肉调味料拌匀略腌，泡嫩油备用。
- 2.鸡蛋白拌匀，青椒去籽切丝，以油锅炒熟，备用。
- 3.烧红锅，下油，爆香姜米，赞酒，鸡丝回锅兜炒，加入蛋白兜匀，再加入青椒丝，兜匀便可上碟。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

红椒拌芹菜

原料:

嫩芹菜200克，鲜红辣椒100克，精盐5克，花椒油、姜末、味精各适

制作方法:

1.将芹菜去叶、洗净，切成5厘米长的段，用开水烫一下，捞出放凉，控干待用。2.将鲜红辣椒洗净，去把，去籽，切成细丝。3.将芹菜摆在盘内垫底，再将红辣椒丝放在芹菜上面(或者各占盘子一半，摆成双拼)放入精盐，味精、姜

?

特点:

红绿分明，鲜嫩爽口。

所属菜系：其他

红椒牛肉丝

原料:

牛肉三两; 姜末三分; 红辣椒三两; 白糖一钱; 酱油四钱; 鸡蛋清一个; 精盐二分; 食油一两; 葱丝二钱

制作方法:

"1.将牛肉剔去筋膜,片成薄片,顺着肌肉纹路横切成细丝放碗内,加精盐、鸡蛋清,并用手抓拌均匀。红辣椒洗

净,去蒂和籽后切成丝。2.炒锅放炉火上,放入食油烧热,下牛肉丝煸炒至松散变色时,加入红椒丝、姜末、葱丝略炒一下,放酱油、白糖炒匀即成。

特点:

此菜牛肉丝经鸡蛋清保护,旺火急炒,水分损失少,质嫩,味香辣,下饭最宜。

所属菜系: 其他

红椒酿肉

原料:

泡红鲜椒 500克 猪肉 300克 金钩虾、水发香菇 各15克 鸡蛋 1个
蒜瓣50克

制作方法:

"1.猪肉剁成泥，虾、香菇洗净剁碎,加肉泥、鸡蛋、味精、盐调淀粉成馅； 2.泡红椒在蒂部切口去瓢,填入肉馅，用湿淀粉封口，炸至8成熟捞出；底朝下码入碗内，撒上蒜瓣上笼蒸透，滗出原汁翻扣在盘中。原汁加调料勾芡淋在红椒上即成

特点:

所属菜系：湘菜

红椒酿肉

原料:

原 料 泡红鲜椒 500克 猪肉 300克 金钩虾 、水发香菇 各15 克 鸡蛋 1 个 蒜瓣50 克

制作方法:

"红 椒 酿 肉 猪肉剁成泥， 虾、香菇洗净剁碎,加肉泥、鸡蛋、味精、盐调淀粉成馅； 泡红椒在蒂部切口去瓢,填入肉馅， 用湿淀粉封口， 炸至8成熟捞出； 底朝下码入碗内， 撒上蒜瓣上笼蒸透， 滗出原汁翻扣在盘中。 原汁加调料勾芡淋在红椒上即成。

特点:

所属菜系： 湘菜

红汁黄瓜

原料:

嫩黄瓜500克，鲜西红柿2个，酸奶油25克，酸奶酪25克，青蒜25克，辣酱油30克，小茴香5克，白糖、胡椒粉、盐各适量。

制作方法:

1、黄瓜洗净，去蒂，消毒，切丁；鲜西红柿去皮，切块；青蒜摘洗干净，切末；小茴香炒熟、压碎。2、将酸奶酪放碗内搅拌均匀，放酸奶油、小茴香末、黄瓜丁西红柿块、青蒜末，胡椒粉、辣椒油、白糖、盐拌匀，调好口味，放入冰箱中保存。随吃随蘸

特点:

甜咸酸辣、脆嫩清香。

所属菜系：法国名菜

红油三丝

原料:

熟鸡肉 1 5 0 克熟肚子 1 5 0 克青笋 1 5 0 克盐 2 克酱油 2 5 克
辣椒油 2 5 克味精 1 克香油 1 5 克

制作方法:

将鸡肉、肚子、青笋分别切成丝，青笋丝用盐浸过后，滴干水待用。按青笋丝、肚丝、鸡丝的先后顺序，装入盘内。将盐、酱油、辣椒油、香油、味精装入碗内调匀，淋在三丝上即成。

特点:

色泽红亮，细嫩味鲜，香脆适口

所属菜系: 其他

红油抄手

原料:

抄手皮20张，肉末50克，料酒、辣椒油、酱油、香油各10克，精盐3克，味精2克，葱20克切末

制作方法:

"抄手皮20张，肉末50克，料酒、辣椒油、酱油、香油各10克，精盐3克，味精2克，葱20克切末。

烹饪方法

- 1.将肉末用精盐、料酒调匀，用抄手皮分别包成抄手；
- 2.把辣椒油、酱油、香油、味精分别装在4个碗内，撒入葱末；
- 3.锅中放水适量烧开，抄手下锅煮至浮起时捞起，分别装入碗内即可食用。

一吃多名

红油抄手是四川著名小吃，也是中国传统小吃，在广州称云吞，在江西称清汤，而在中国其它地方主要称馄饨。馄饨早在两千多年前就已在中国出现，在很多民族及地区都十分盛行，所以名称、吃法也不尽相同，除煮食外，煎、炸均有，风味各异。

特点:

四川成都著名小吃。以面皮包肉馅，煮熟后加清汤、红油和其它调料即可食用。此种小吃柔嫩鲜美，汤汁微辣浓香。抄手是四川人对馄饨的称呼，馄饨在全国各地均有制作，红油抄手是最为著名的品种之一。

所属菜系：川菜

红油耳片

原料:

猪耳、红油辣椒、葱白、盐、味精、白糖、香油。

制作方法:

【制作过程】

1.取新鲜、体大的猪耳洗净，放入沸水锅中加热，煮至刚熟，取出，用一重物压平猪耳，自然晾凉。2.凉透的猪耳切成薄片，碗中加入盐、白糖、味精、红油辣椒、香油调成味汁。3.将耳片与调好的味汁、葱丝拌匀，装盘即成。

特点:

香辣微甜，质地脆嫩

所属菜系：川菜

红油耳片

原料:

猪耳、红油辣椒、葱白、盐、味精、白糖、香油。

制作方法:

1.取新鲜、体大的猪耳洗净，放入沸水锅中加热，煮至刚熟，取出，用一重物压平猪耳，自然晾凉。2.凉透的猪耳切成薄片，碗中加入盐、白糖、味精、红油辣椒、香油调成味汁。3.将耳片与调好的味汁、葱丝拌匀，装盘即成。

特点:

香辣微甜，质地脆嫩

所属菜系：川菜

红油腐竹

原料:

腐竹四两；红辣椒油三钱；精盐八分；白糖五分；味精一分；碱粉二分

制作方法:

"1.将干腐竹浸在温水中，加碱粉泡发四小时捞起，挤出水分，用刀斜切成八分长的块，放入小盆中，加入开水，待凉后，换水洗三次。

2.锅放炉火上，放入腐竹、水（三两）、精盐、白糖煮开后改小火焖煮，待汤将干时，加味精翻炒均匀出锅装盘，淋上红辣椒油即成。

特点:

此菜腐竹入味透，有韧性，咸甜适口。

所属菜系：其他

红油茄泥

原料:

嫩茄子750克，辣椒油2汤匙，酱油半茶匙，香油1茶匙，糖半茶匙，葱末1汤匙或适量，盐、味精各适量。

制作方法:

1、将茄子洗净削皮，切成块，放入蒸锅蒸大约15分钟，挤净水分用勺捣成泥，放盘中待用。2、将辣椒油、酱油、香油、糖、盐和味精放入碗中调匀，浇在茄子上，拌匀即可。

特点:

"味道鲜美,口感润滑.

所属菜系：浙江菜

红油茄泥

原料:

嫩茄子750克，辣椒油2汤匙，酱油半茶匙，香油1茶匙，糖半茶匙，葱末1汤匙或适量，盐、味精各适量。

制作方法:

1、将茄子洗净削皮，切成块，放入蒸锅蒸大约15分钟，挤净水分用勺捣成泥，放盘中待用。2、将辣椒油、酱油、香油、糖、盐和味精放入碗中调匀，浇在茄子上，拌匀即可。

特点:

所属菜系: 其他

红油鸡块

原料:

材料鸡腿1只 红椒、黄椒各100克 葱2支调味料辣油、辣豆瓣酱各1大匙 盐1/4小匙、糖、米酒各1小匙

制作方法:

1、鸡腿洗净、切块，放入滚水中汆烫，捞出；红椒及黄椒洗净，分别去蒂及籽，切块；葱洗净，分别去蒂及籽，切块；葱洗净切末。2、锅中倒入2大匙油烧热，放入鸡腿快炒一下，加入红椒和黄椒，再加入调味料，炒至入味即可。

特点:

"色泽鲜亮,口感润滑.

所属菜系: 浙江菜

红油鹌鹑

原料:

净鹌鹑4只，菜心20只，肥瘦猪肉250克，肉皮150克，辣大酱50克，鸡骨250克，花生油75克，高汤2000毫升，胡椒面2克，精盐2克，酱油5克，白糖5克，料酒50克，味精5克，花椒10粒，辣椒油25克，葱段25克，姜块25克。

制作方法:

1、将净鹌鹑剥去两脚爪，剖开脊背，洗净，与肥瘦肉、肉皮、鸡骨一起下入滚水锅焯烫一下，捞出，洗净，控干。2、取1只砂锅，用竹箅垫底，把鹌鹑腹向下先放入砂锅内，再放入肥瘦肉、肉皮、鸡骨；另将菜心根部削成橄榄形，放入油锅中滑一下油，捞出，倒去热油，原锅放入高汤、精盐、味精，放入菜心，烧入味后，捞起待用。3、炒锅净后烧热，放花生油，投入姜块、葱段煸炒出香味时，将辣大酱入锅，炒至翻沙，烹入料酒、花椒、高汤、精盐、酱油、白糖、胡椒粉，待烧开后倒入盛成熟的砂锅内，随即放在小火上焖1个小时，取下，把原汤滗在锅内。同时将肥瘦肉、肉皮、鸡骨取出，放入锅内用旺火熬浓。4、去掉肥瘦肉、肉皮、鸡骨等，浓汤用汤筛清渣滓后，将鹌鹑下锅，加入味精，再用旺火滚熬片刻，待汤收起二分之一时，将鹌鹑轻轻捞出，头向盆中心装入盆内，菜心围在鹌鹑四周。5、锅中原汤加入辣椒油，再用旺火收至汤起粘时，出锅，浇在鹌鹑上，即可。

特点:

造型美观，鹌肉酥烂，味鲜香辣。

所属菜系：韩国

红炒罗汉斋

原料:

冬菇十只，笋尖五条，笋片一碗，鸡两大块，金针、木耳各半碗，白果、栗子各二十粒。生抽、酒、白糖各适量。

制作方法:

"1、香菇泡软去蒂，每个切两斗半；笋尖浸软，洗净切段；鸡切滚刀块；金针、木耳泡软后，摘去硬蒂洗干净。白果、栗子均去壳。

2、用五汤匙油起镬，倒入鸡块炒拌，淋下酒炒匀，然后加入其余的材料，旺火炒约五分钟，加入生抽、水、盖好，慢火煲约十分钟，最后加数滴麻油，盛

特点:

所属菜系：其他

红炖牛尾

原料:

生牛尾3公斤，大料50克，芝麻油100克，大葱段125克，生姜25克，大蒜50克，味精5克，料酒100克，淀粉75克，炖酱50克，渍汁200克，鸡汤500毫升，酱油75克，精盐25克，芝麻面50克（焙好），黑胡椒面5克。

制作方法:

1、将生牛尾按骨节剁成段，用清水浸泡4小时。2、再将生牛尾捞出，控干，放入开水锅里煮透，捞出，去净毛，再用清水泡洗干净，控去水。3、炒锅上火，加入香油烧热，下入大料、葱段、姜块、大蒜，煸炒出香味，加入炖酱，料酒、酱油、牛尾段及适量的清水，旺火烧开后，改用小火煮至八成熟，捡去大料、葱段、姜块、大蒜，再把牛尾捞出，放入盆内，加入渍汁（用葱姜末、芝麻油、酱油、芝麻面、黑胡椒面、大蒜泥、精盐混合调成的汁）、鸡汤、味精、料酒、精盐，上屉蒸至软烂，取出，倒入汤勺中，上火烧开，收浓汁，用淀粉勾通芡，淋入芝麻油，撒上芝麻面，翻匀，即可。

特点:

牛尾软烂，味道鲜美，银红明亮。

所属菜系：韩国

红炖狗肉

原料:

狗肉500克，香油50克，大葱50克，生姜25克，大蒜50克，味精5克，料酒50克，淀粉15克，红汁50克，大料5克，白糖25克，桂皮5克，狗骨清汤250毫升，干辣椒2个，大酱25克（炖酱），酱油50克，精盐20克。

制作方法:

1、将生鲜狗肉切成中块，浸泡在清水中4小时，捞出，洗净，控干水分。2、煮锅放入清水，投入狗肉块，烧开后，去浮沫，煮熟透，捞出，放入清水中浸泡干净，控水，待用。3、大葱去皮，洗净，切成段；生姜去皮，洗净，切块；干辣椒去蒂，洗净切段；大蒜去皮，洗净，切片，待用。4、炒锅烧热，放入香油烧五成热时，下入大料、葱段、姜块、大蒜片、辣椒段、桂皮炒出香味，加入大酱、料酒、酱油、狗肉块及适量清水，大火烧开后，改用小火煮至八成熟，捡去大料、葱段、姜块、蒜片、辣椒段，再把狗肉捞出，放入瓷盆内，加入红汁，狗骨清汤、味精、料酒、精盐，上屉蒸至软烂，取出，倒入炒锅中，上火烧开后，收浓汁，用水淀粉勾芡，淋入香油，翻匀，即可。

特点:

狗肉软烂，味道鲜美，色泽时亮

所属菜系：韩国

红炖鱼翅

原料:

"洗净翅针1000克,生姜50克,光老母鸡1250克,香菜50克,花肉750克,银针 100克,排骨500克,火腿丝25克,猪手750克,火腿脚50克,猪皮250克,麻油 10克,绍酒100克,胡椒粉1克,糖色15克,浙醋2小碟,精盐20克,上汤1000克,酱油5克,二汤3000克,生葱50克,味精10克

制作方法:

1. 用炖钵（瓦缶掌）先落竹筷，加竹箅垫底使用。2. 用锅下沸水2500克，加入绍酒50克、精盐10克、姜20克、葱25克，投入翅针一起滚5分钟，捡去姜、葱不用，把翅捞起装入炖钵内。3. 猪手、花肉、排骨、各斩开与猪皮起锅炒香，溅绍酒50克，加入二汤、精盐10克、糖色，然后倒入鱼翅钵内，加姜25克，葱25克、香菜头、火腿脚。加盖，用木炭炉以武火火靠3个钟头，捡去猪手、花肉、猪皮、排骨、火腿脚和姜、葱、香菜头，然后将光老母鸡开两边盖在翅面，转为文火火靠炖1个半钟头，最后转为慢火火靠炖1个半钟头，然后捡去老母鸡，鱼翅连汤倒入锅里，加入味精7.5克、麻油、胡椒粉，落窝，用筷子夹起粗条翅针铺着窝面，撒上火腿丝15克，另用汤碗把银针拖过沸水落碗，加入酱油、味精2.5克、火腿丝10克、上汤1000克，做为翅配，跟香菜2碟，浙醋2小碟同上。注意：1. 潮州红炖鱼翅，净火靠炖时间要6个小时，6个小时分为三个阶段：前3个小时武火，是因鱼翅胶质不浓，中1个半小时文火，是因鱼翅开始有胶质，后1个半小时火力更弱，是因鱼翅胶质大，将近收汁，保持火路似滚不滚的状态，这样才能保证既够火，又不烧焦。2. 泡发鱼翅过程是，先将鱼翅的翅尾用剪刀剪掉3毫米，然后再用清水浸6个小时，后用沸水慢火煲，到翅皮的沙能洗得出为度。把鱼翅连原水倾倒入盆中泡浸，候水冷至可以下手时用小刀刮洗干净。然后再用沸水慢火把鱼翅再煲，至可以脱骨时，把鱼翅捞起落清水中浸之。然后拆去鱼翅的硬软骨，和翅脚的皮臭肉等。鱼翅再用沸水滚过。然后捞落盆漂冷，用清水浸之，第二天早上把鱼翅再用沸水滚过，再漂冷，再浸清水，晚上再滚，再漂、再浸，在泡发鱼翅整个过程中须花2~3天的功夫，这样才能使鱼翅本身够水分和去净臭腥味。3. 在最后鱼翅要火靠炖时，还必须经过一次

捞、肃，即用沸水把翅再滚过（即为捞），然后用少量沸水，加入绍酒、酱油、姜、葱与鱼翅同滚一下（即为肃）。

特点:

翅针软滑，香味浓郁。

所属菜系：粤菜

红烧下巴

原料:

草鱼下巴 6片 葱末 2支 大蒜苗 1支

制作方法:

(1)下巴洗净、葱切末、大蒜苗切片。(2)炒锅烧热，油爆香葱，蒜，加酒、酱油、醋、糖、胡椒粉，清水两杯煮8分钟，再勾芡，淋上香油，上桌前放大蒜苗

特点:

所属菜系：浙江菜

红烧丸子

原料:

肥瘦猪肉末 5 0 0 克, 料酒 1 0 0 克, 姜 5 0 克, 葱 5 0 克, 盐 2 克, 味精 3 克, 酱油 2 5 克, 鸡蛋 2 个, 淀粉、大料、桂皮、高汤各适量, 油 7 5 颗。

制作方法:

(1) 肉末加入料酒、姜(切末)、味精、酱油、盐、鸡蛋、淀粉搅拌均匀(可加入少量高汤)。(2) 炒勺放油烧至 5—6 成热时将肉末挤成扁圆形丸子(8 个)投入锅中略炸至皮硬, 捞出。(3) 锅底留油, 放入大料炒出香味, 加入酱油、料酒、高汤、桂皮, 投入炸好的丸子烧滚, 去浮沫, 置微火炖熟, 出锅装入盘中。锅内汤汁烧开, 用水淀粉勾芡, 淋明油, 浇在丸子上即成。

特点:

色泽浅红, 质地松软, 口味咸香。

所属菜系: 京菜

红烧丸子

原料:

"猪肥瘦肉300克，青椒50克，盐4克，酱油，10克，料酒5克,味精3克，白糖5克醋2克，葱5克姜5克，油250,克淀粉5克，鸡蛋1个

制作方法:

①将柿子椒洗净去蒂，切成边长为1厘米的菱形块。葱、姜切成末。将肥三瘦七的猪肉剁成肉馅，加入鸡蛋、盐，1克，酱油2克、料酒，1克、淀粉3克，顺时针方向不停搅动，均匀后各用；②将油放入锅中烧至五六成热，用手将肉馅挤成核桃大小的九子，放入油锅中，炸至定型即可取出；③炒锅内放底油20克，加入葱、姜末略煸炒，放入料酒、酱油、油、汤或水300克，再加入白糖、开锅后把九子放入，用小火烧约10分钟，放入柿子椒块，并把剩余的淀粉溶于水中，然后再倒入锅中，把汁收浓，即可装盘。

特点:

沪菜

所属菜系：沪菜

红烧仔鹅

原料:

仔鹅一只（三斤左右）；酱油二两五钱；精盐一钱；蒜瓣一两；白糖二钱；葱三钱；黄酒五钱；姜三钱；食油二两

制作方法:

"1.将鹅宰杀，流尽血水，烫去毛，撕去嘴皮和爪皮，从腹部剖开，掏出内脏，洗净沥去水，剁成一寸见方的块。2.锅放炉火上，放入食油烧热，投入鹅

块煸炒至肉变色时，放入白糖、酱油、黄酒、葱（打结）、姜（拍松）和水（与鹅块平），烧开后约五分钟后，盖好锅盖，改用小火焖烧

特点:

此菜色泽金红，鲜香可口。

所属菜系：其他

红烧兔肉

原料:

野兔肉500克，罐头竹笋50克，松蘑25克，淀粉5克，油共50克，鸡汤750毫升，精盐2克，酱油15克，香醋25克，鲜姜15克，辣椒面0.5克，白糖15克，大葱15克，花椒5颗，料酒15克，花生油500克（实耗60克），大料5克，味精1.5克，芝麻油3克，大酱25克。

制作方法:

1、将兔肉切成4厘米见方的中块，入盆，加清水浸泡半个小时，去其草腥和红浆，用开水焯烫一下，洗净，控干水，入碗，加入酱油，精盐、料酒，拌匀，腌渍入味。2、罐头竹笋切成菱角块；松蘑水发好，洗净泥沙，去蒂根，切成片；油菜摘洗干净，切成象眼块；生姜去皮，切片拍松；葱去皮，洗净，切段，待用。3、炒锅烧热，放入花生油，烧四成热，将腌渍好的兔肉分三次投入油锅中，炸呈红色，捞出，原锅油倒出。4、炒锅留少许底油，入花椒、大料、葱段、姜片略煸，倒入炒好的兔肉块，加大酱、料酒、白糖、精盐、酱油、香醋，放鸡汤，烧开后，加入味精，调好口味，入松蘑片、竹笋块、油共块，改小火烧至酥烂，烧到余油少许汤汁时，改旺火，加水淀粉勾浓芡，撒辣椒面，淋芝麻油，出锅，入碗，即可

特点:

色泽酱红，味香肉烂，咸甜酸辣

所属菜系：韩国

红烧兔肉

原料:

兔肉（带骨）二斤半；青蒜一钱；酱油二两五钱；桂皮五分；精盐五分；八角二只；白糖一钱；胡椒粉一分；黄酒二钱；味精二分；葱二根；食油一两五钱；姜三钱

制作方法:

1.将兔肉洗净，泡去血水，剁成一寸见方的块，放入清水锅中煮开后捞出，再冲洗一次。葱打结，姜拍松，青蒜切成末。2.锅放炉火上，放入食油烧热，投下兔肉块炒干水分，放入黄酒、酱油、精盐、葱、姜、白糖、桂皮、八角和开水（与肉块平）一起烧开，撇去浮沫，盖上锅盖，改用小火烧焖至兔肉熟烂时，拣去葱、姜、桂皮、八角，放入味精、青蒜末，撒上胡椒粉起锅即成。

特点:

此菜色泽红润，兔肉熟烂，鲜香味浓。

所属菜系：其他

红烧冬瓜

原料:

冬瓜500克、葱油40克、花生油35克、甜酱25克、酱油25克、白糖10克、精盐3克、味精2克、姜末少许、水淀粉20克、高汤100克。

制作方法:

1.冬瓜去皮、洗净、切成3厘米、1.2厘米宽的块。 2.锅内加油烧热、下入葱、姜、甜酱，再投入冬瓜、酱油、白糖、味精、高汤、开后转微火烧，冬瓜块烂时勾芡，淋上葱油搅匀即成。

特点:

味鲜咸。

所属菜系：浙江菜

红烧划水

原料:

青鱼尾400克。笋肉25克、香菇15克、熟膘油15克。葱白10克、葱段5克、姜5克、猪油100克、味精2.5克、绍酒25克、白糖10克、湿淀粉5克、酱油50克。

制作方法:

将长约10厘米的青鱼尾，顺尾脊对剖成两片，在尾肉上直斩3刀，使两条鱼尾相连成四长条，涂上酱油20克。笋肉、香菇切成长片，姜切指甲片，熟膘抽切丁，锅置中火上烧热、滑油后，下猪油75克，至七成热（约154℃）时，把鱼尾排齐皮朝下。入锅煎黄，用漏勺捞起，下入葱白、姜片、肉丁略煸，下笋片、香菇片，放入鱼尾，烹以绍酒，加白糖和酱油30克，水250克、约烧5分钟，再加味精，用湿淀粉勾芡，沿锅边淋入猪油25克，转动炒锅大翻身，淋上芝麻油，撒上葱段起锅即成。

特点:

色泽红亮，鱼尾油润，肉滑鲜嫩。

所属菜系：浙江菜

红烧划水

原料:

草鱼尾 500 克 青蒜丝、糖、淀粉各 5 克，酱油 50 克，姜 4 克，香油、胡椒粉、酒各 2 克，精盐 3 克 油 80 克

制作方法:

"草鱼尾洗净，剖成 4 小段，用酱油、糖腌 3 分钟待用；锅中放油烧热，放入葱、姜及腌过的鱼，快速将鱼翻面，用酒、糖入锅煮至鱼熟后，用淀粉加水，

从锅周边淋下勾芡，然后再淋些香油便可起锅，盛盘后上面撒入青蒜丝即可。

特点:

著名上海风味菜。以青鱼尾巴（即划水）红烧而成。此菜工艺十分讲究，须经几次颠翻而鱼尾不断，其难度很高。

所属菜系：沪菜

红烧卷筒鸡

原料:

鸡脯肉350克，熟火腿50克、冬笋50克、冬菇50克。蛋清50克、豆粉40克、素油500克、好汤750克、红酱油10克、葱、姜各10克、料酒10克、盐2克、酱油5克。

制作方法:

鸡脯肉片成长约4.5厘米、宽约2.7厘米的薄片24张。火腿、冬笋、冬菇均切成长约2.5厘米的二粗丝各24根。鸡片摊开，将火腿、冬笋、冬菇丝各一根放于片的一端，顺裹成卷形，卷尾处抹上蛋清豆粉交口。整个卷再裹一层蛋清豆粉。炒锅置旺火上、下素油烧热（约200℃），将鸡卷逐个顺锅边放入，炸至呈黄色捞出。烧热锅放鸡骨垫底，加好汤、红酱油、葱、姜、料酒。酱油、盐吃味上色，然后放入鸡卷，大火烧升后改用小慢火烧（约30分钟），取出鸡卷，摆放于蒸碗中（定成“三叠水”），将烧鸡原汁入碗，上笼蒸约10分钟取出，将原汁滗入锅中，鸡卷翻扣于盘中，锅内汁勾二流芡淋于鸡卷上即成。

特点:

色泽棕红，肉质细嫩，味极鲜美。

所属菜系：川菜

红烧卷鸡

原料:

主料: 豆腐皮21张。 辅料: 水发笋干250克、熟笋片50克、水发香菇10克、绿蔬菜3克。酱油25克、白糖6克、味精2克、芝麻油10克、熟菜油750克（约耗100克）、素汁汤250克。

制作方法:

笋干剪去老头，撕成丝。腐皮润潮，撕去边筋，三张一帖地横放在砧板上互相重叠一半。然后将笋干切成丝，放在腐皮下端排齐，随即从下向上卷紧，团成4厘米长的段，即成（卷鸡）段。香菇批片待用。锅置旺火上，下菜油烧至六成热（约150℃）时，放入卷鸡段，炸至金黄色捞出，锅内留底油，将笋片、香菇倒入锅，略煽，放入酱油、白糖、素汁汤和卷鸡段同煮3分钟左右。待汤汁收浓到1/5时。再加入味精和焯熟的绿蔬菜，起锅装盘，淋上芝麻油即成。

特点:

卷鸡柔软，香菇软烂，咸甜适口，清香浓郁。

所属菜系: 浙江菜

红烧大排

原料:

猪大排100克，植物油5克，酱油及白糖各适量。

制作方法:

制法：猪大排洗净、砍块；油放锅中烧至七成热，下猪大排翻炒几分钟，加适量清水炖煮至肉、骨可脱离时，加入酱油和白糖，翻炒均匀，再烧几分钟，出锅盛碗即可。

功效：补血，养血。

用法：佐餐食用。

应用：适用于体弱血虚者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补血，养血

所属菜系：其它菜系

红烧带鱼

原料:

带鱼100克，植物油5克，酱油及白糖适量。

制作方法:

制法：带鱼洗净，破肚去内脏，去头牙，砍成菱形块，晾干水分；油放入锅中烧至七成热，先放少许盐于油锅中，放入带鱼炸至两面微黄，再加入酱油和白糖，改为中火再将带鱼煎15分钟，起锅即可。

功效：补益肝肾，强筋健骨。

用法：佐餐食用。

应用：适用于腰膝酸软无力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益肝肾，强筋健骨

所属菜系：其它菜系

红烧干贝

原料:

干贝肉250克，罐头竹笋15克，蘑菇15克，青豆25克，花生油35克，料酒15克，酱油15克，淀粉25克，味精1.5克，鸡汤50毫升，大葱15克，生姜10克，大蒜10克，白糖10克

制作方法:

1、 罐头竹笋和蘑菇均切成小方丁大葱、大蒜、生姜去皮，洗净，均切成碎末 2、 炒锅烧热，放入花生油15克，烧至八成热时，把净干贝肉投入油中，滑动一下，立即倒出 3、 再将余下的20克花生油倒入锅内，烧热时，放入葱、姜、蒜末煸炒出香味，加味精，翻炒均匀，倒入鸡汤，放入贝肉，汤烧开后，放入竹笋、蘑菇和青豆，炒匀，加入料酒、酱油、白糖，加入精盐，用水淀粉勾芡，即可

特点:

味道鲜美，贝肉嫩滑，易于吸收

所属菜系：韩国

红烧平菇

原料:

鲜平菇500克，猪油35克，酱油20克，料酒15克，精盐2克，胡椒粉0.5克，味精1克，大蒜35克，水淀粉25克。

制作方法:

1.将平菇去掉老根，适当切片，大蒜剥净皮切片待用。平菇下入开水中稍煮，捞出待用。2.炒锅上火，下入猪油烧热，再下蒜片煸出香味后加入料酒、酱油、汤(或水)，再倒入平菇、精盐，味精烧开，关小火煨至平菇烧透，用水淀粉勾芡，出锅装盘即可。

特点:

平菇鲜嫩，蒜香浓郁。

所属菜系：其他

红烧松鱼头

原料:

松鱼头（带腹）1 0 0 0 克，芋头2 0 0 克，五花肉丁7 5 克，蒜肉7 5 克，湿香菇3 0 克，红椒丁1 0 克，干淀粉1 0 0 克，猪油1 0 0 0 克（耗1 5 0 克），精盐、味精、红豉油、绍酒、芝麻油、湿淀粉各适量。

制作方法:

1、将松鱼头切开两片，去鳃洗净，用精盐（2.5 克）搽匀，撒上干淀粉，下油鼎炸至色呈金黄捞起。2、芋头去皮切块，用油炸熟，蒜肉炸至色呈金黄。将肉丁香菇丁红椒丁下鼎炒香，溅绍酒，加入精盐、红豉油、二汤、鱼头、芋头同焖。焖1 0 分钟后投入蒜肉，再焖5 分钟，取出鱼头、芋头盛入盘内，原汁加入味精，用淀粉水勾芡。下芝麻油、猪油拌匀，淋在鱼头上面即成。

特点:

色泽金黄、香味浓郁、嫩滑。

所属菜系: 其他

红烧水鱼

原料:

水鱼（900克）、冬菇（25克）、蒜头（10克）、冬笋（15克）、葱（10克）、白酱油（15克）、味粉（5克）、菱粉（15克）、酒（15克）

制作方法:

一、水鱼（甲鱼）宰后洗干净去肠脏，用开水泡过，去膜切成块，再用水滚过。冬笋切件，冬菇浸湿切片，蒜头切粒，葱切段，二、起旺火锅，下油及蒜粒，将地略炒，再加冬菇、冬笋、酒、味粉、白酱油等煮约一分钟，再倒入瓦罐内，约十分钟，加上葱段，下湿菱粉勾芡装盘。

特点:

(客家菜)

所属菜系: 其他

红烧沙光鱼

原料:

沙光鱼一尾（重约1000克）。葱段25克、姜片20克、绍酒35克、酱油15克、白糖25克、精盐7.5克、香醋15克、芝麻油15克、花生油750克（实耗油100克）。

制作方法:

将沙光鱼治净，沥干水分，用绍酒、酱油、葱姜腌渍5分钟。锅置火上烧热，放油烧至六成热（约150℃）时，投入沙光鱼煎至两面金黄，倒出。原锅上火，放油，投入葱段、姜片炸香，放入沙光鱼，烹入绍酒略焖，加入酱油、白糖、精盐和清水，加盖焖烧10分钟，用旺火收稠汤汁，烹入香醋，淋芝麻油即成。

特点:

色泽酱红，肉质鲜嫩，口味咸中带酸，味美爽

所属菜系：江苏菜

红烧海狗鱼

原料:

用料: 海狗鱼750克, 香菜2棵, 水发冬菇50克。调料: 姜5片, 葱5段, 大蒜末1汤匙, 胡椒粉、香油各1茶匙, 干淀粉1汤匙, 白糖、精盐3茶匙, 料酒、酱油各0.5汤匙, 清汤1汤匙。

制作方法:

"将海狗鱼杀好、洗净、剁成长方块, 用酱油、胡椒粉、精盐、葱、姜、料酒腌片刻。将腌好的鱼, 拣去葱、姜, 抹上干淀粉(不能抹得太多), 过油炸至金黄色捞出。另将蒜米过油炸黄捞出。

锅留底油, 用葱、姜炆锅, 下入海狗鱼, 加料酒、清汤、冬菇、酱油、白糖、烧片刻, 大火收

特点:

此菜味道浓郁, 肉质鲜嫩。

所属菜系: 其他

红烧海皇翅

原料:

鱼翅100克，虾仁1个，澳带1个，鲍贝1个，斑块1个，金华火腿丝，牙菜各适量。

制作方法:

1.将鱼翅用清水泡一晚，次日晨洗净，煲8个小时，再洗净，用上汤煨30分钟。2，将虾仁，澳带，斑块，鲍贝过油，和牙菜放在容器的底部，将煨好的鱼翅盖在上面3.豆苗用味精，姜，酒炒好，放在盘中央4.蟹黄勾芡，淋在豆苗上，另用白蟹肉制成白芡淋在瑶柱和澳带上。四边用樱桃西红柿围边。

特点:

所属菜系：浙江菜

红烧滑水

原料:

新鲜河鱼尾4条，熟猪油50克，酱油25克，绍酒15克白糖5克，味精35克，鸡汤200克，胡椒粉15克，芝麻油15克，葱姜、花椒、八角、湿淀粉各适量。

制作方法:

①将鱼尾去鳞洗净，加鸡汤、绍酒、葱姜、花椒、八角淹1小时，取下油锅，以焖火炸至金黄，待用；②锅内放猪油烧热下花椒、八角、葱姜，煸出香味后捞出，下入酱油鸡汤、鱼尾、绍酒、白糖、胡椒粉调好味，中火烧开撇去浮沫，再小火烩煮入味，放味精，汤汁收紧时用湿淀粉勾芡，加熟猪油，淋上麻油出锅装盘即成。

特点:

沪菜

所属菜系：沪菜

红烧烤麸

原料:

烧麸500克，笋200克，香菇100克，豆干250克，金针25克，木耳30克，姜、香油各2克，八角3克，酱油85克，酒15克，糖5克，胡椒粉、味精各1克，油80克。

制作方法:

1.烧麸用水清洗后挤出水份再用手撕成小块，油烧至八成热时，投入撕好的烧麸炸至呈金黄色，捞出沥油； 2.笋去皮切片，香菇泡软对切，豆干每块斜切成3块，另外将金针、木耳泡软； 3.锅内放油，将香菇、豆干、笋片、金针、木耳放入炒锅，最后加入炸好的烧麸，淋上酒后加入酱油，酒、糖、胡椒粉、味精、香油、姜片及八角，然后加水用中火煮至汁干，淋上香油食用。

特点:

所属菜系：浙江菜

红烧烧麸

原料:

烧麸500克，笋200克，香菇100克，豆干250克，金针25克，木耳30克，姜、香油各2克，八角3克，酱油85克，酒15克，糖5克，胡椒粉、味精各1克，油80克。

制作方法:

"烧麸500克，笋200克，香菇100克，豆干250克，金针25克，木耳30克，姜、香油各2克，八角3克，酱油85克，酒15克，糖5克，胡椒粉、味精各1克，油80克。

烹饪方法

1.烧麸用水清洗后挤出水份再用手撕成小块，油烧至八成热时，投入撕好的烧麸炸至呈金黄色，捞出沥油；

2.笋去皮切片，香菇泡软对切，豆干每块斜切成3块，另外将金针、木耳泡软；

3.锅内放油，将香菇、豆干、笋片、金针、木耳放入炒锅，最后加入炸好的烧麸，淋上酒后加入酱油，酒、糖、胡辣粉、味精、香油、姜片及八角，然后加水用中火煮至汁干，淋上香油食用。

烤麸

烤麸是由面粉加调料并且发酵后，上蒸笼旺火蒸熟成面筋，再经烤制而成。以其为原料加酱油、白糖等调料烧熟后，即成菜肴。""功德林""在30年代就设立工场，自制熟面筋，蒸制各种菜肴，由于这种烤麸质优味佳，所以很快就扬名全市，至今盛名不衰。

特点:

著名上海素菜。烤麸是用面粉加调料发酵后，上笼蒸熟成面筋。一般面筋不易入味，上海著名素菜馆

所属菜系：上海菜

红烧熊掌

原料:

鲜熊掌1对（约1.5公斤），老母鸡1000克，填鸭1000克，干贝25克，松蘑丁25克，糖10克，盐10克，料酒15克，葱15克，酱油25克，姜5克，水淀粉15克，芝麻油10克

制作方法:

1、将鲜熊掌用凉水下锅，火煮沸开，小火2小时，取出，拔净毛，去掉其指甲和脚垫（注意不要弄破皮），然后，再用温水下锅，大火煮沸，小火3小时，取出用凉水泡洗4次，直到去尽腥膻味为止
2、再将加工好的熊掌用开水氽一次，然后放入搪瓷盆内，上面放鸡、鸭、葱、姜、火腿、干贝
3、把干松蘑丁洗净，用150毫升水泡10分钟，取出松蘑丁，汁亦留用
4、在双耳锅内垫上竹箪，放入蒸好的熊掌及汤和松蘑丁及其汁，用大火煮沸，小火煨，再加入调料，成浓汤。取出熊掌放入圆盘内，其汁加水淀粉搅拌均匀成棕红色，出锅前淋上少许芝麻油，浇在熊掌上面，即可

特点:

味道浓厚，掌糯郁美，汤鲜利口

所属菜系：韩国

红烧熊掌

原料:

"熊掌1对（前后掌各1只）,油鸡1只，猪肘子，熟火腿，海米，精盐，胡椒粉，味精，绍酒，鸡汤，甘草，糖色，葱段，姜片。

制作方法:

将剥好的鸡块，猪肘块用开水煮透，捞出冲洗干净；往锅内倒清水，放入鸡块，猪肘块，海米（泡海米的水也同下），火腿，甘草，葱段，姜片，放置于火上烧开，撇净浮沫，熬成浓汤；将熊掌由背面横切成条（掌底不切透），掌底朝下放入铝锅中，加入凉水（水量一般要没过熊掌20厘米左右），烧开5至6分钟后将水倒出，再加同量的水烧开；如此将熊掌出水 3次(每次出水后，用凉水冲泡一会，以去其腥臭味)；然后，用鸡汤将熊掌烧煨10至15分钟左右，捞出熊掌，重换鸡汤后，再煨15分钟左右，按此法共烧煨 3次；用一大沙锅，锅底放两副筷子摆成十字形，用线绳捆牢，上面再放上一个竹算子，注入浓汤，掌底向下放？

特点:

所属菜系：其他

红烧牛头

原料:

牛头1个，母鸡1只，干贝50克，火腿500克，鲜蘑菇50克，油菜心500克，大葱50克，生姜25克，精盐30克，糖色25克，料酒25克，芝麻油25克，豆油50克，味精5克。

制作方法:

1、先把牛角锯去，整个放在火上烧焦皮面，用刀刮去焦面，看是否烧到毛根，再继续烧刮，至烧尽毛根为止（烧时要先烧顶部，尤其要注意，不要把皮烧裂）。烧刮后放在水内泡软，再刮尽焦面，整个放在锅内煮到能去骨（拆时要保持牛头皮肉整齐，不可弄碎），拆骨后放在水内再清刮一遍，修去边沿不洁和碎料部位。2、牛舌剥去表皮，把头肉和舌部都切成长6厘米、宽3厘米的长方形，用开水加葱、姜、料酒，将牛头和牛舌煮两三遍，每煮一遍都用凉水冲洗，然后用凉水泡上。3、火腿用热碱水刷洗干净，改成块；干贝洗净泥沙；鲜蘑菇洗净，去蒂；油菜心去根，削去薄膜皮，抽筋剖成四瓣；母鸡开膛去五脏，洗净，剁成块。4、将菜心和母鸡分别用开水煮透，捞出，用凉水冲洗干净。5、用煮锅盛清水，下入鸡、火腿、干贝、鲜蘑、葱段、姜块，烧开撇尽浮沫，煮成汤后，过罗去渣，捞出鸡、火腿原料，另作它用。6、炒锅烧热，放入豆油，烧热，加入葱段、姜末煸炒，随时倒入煮好的鸡汤、盐、糖色（调呈浅红色）、料酒、牛头肉、牛舌尝好口味，烧开撇尽沫，装入煮锅内，用中火到牛头肉已烂透汁浓时，取出牛头肉整齐地码在盘中，再把汁收浓，放入味精、芝麻油，拌匀，浇在牛头上，同时用好汤把菜心烧好，围在盘四周，即可。

特点:

色泽红亮，汁浓味厚，质糯不粘。

所属菜系：韩国

红烧牛尾

原料:

熟牛尾400克，笋片50克，胡椒面2克，大油40克，葱、姜末各2克，酱油30克，盐3克，料酒15克，味精10克，白糖5克，水淀粉40克，香油10克，汤适量。

制作方法:

做法:

- ①把牛尾、笋一起用开水焯一下倒出;
- ②坐勺放油，葱、姜炅锅，烹料酒，加汤、酱油、盐、糖、味精、胡椒面，放入牛尾、笋片炒一会儿，拢芡，颠勺，淋香油，出勺即可。

特点:

所属菜系: 小吃

红烧牛尾

原料:

熟牛尾400克，笋片50克，胡椒面2克，大油40克，葱、姜末各2克，酱油30克，盐3克，料酒15克，味精10克，白糖5克，水淀粉40克，香油10克，汤适量

制作方法:

①把牛尾、笋一起用开水焯一下倒出；②坐勺放油，葱、姜炅锅，烹料酒，加汤、酱油、盐、糖、味精、胡椒面，放入牛尾、笋片炒一会儿，拢芡，颠勺，淋香油，出勺即可。

特点:

(粤菜)

所属菜系: 其他

红烧牛肉

原料:

牛肉500克，辣豆瓣酱20克，姜，酒，酱油各25克。

制作方法:

"特点：北方回族清真名菜,成菜色泽深红牛肉酥软,汁浓味厚,有补脾胃,益气血,强筋骨的功效.

用料：牛肉500克，辣豆瓣酱20克，姜，酒，酱油各25克。

烹饪方法：牛肉切块，用热水氽一下捞出。在油锅中将葱姜爆香，再

加入辣豆瓣酱，然后放入牛肉块翻炒并加入酱油，糖胡椒粉，酒，味精及八角，最后加水浸过牛肉，用小火慢慢煮至汁稠，肉酥香即可

特点:

"北方回族清真名菜,成菜色泽深红牛肉酥软,汁浓味厚,有补脾胃,益气血,强筋骨的功效.

所属菜系：回族清真

红烧牛肉狮子头

原料:

牛肉500克，湿淀粉50克，味精0.5克，发糕100克，豆油1000克（实耗75克），菜心8个，酱油20克，虾米10克，松蘑25克，芝麻油1克，鸡蛋100克，面粉50克，辣椒面0.5克，精盐2克。

制作方法:

1、先将牛肉洗净，去筋膜，用刀剁成泥茸；发糕切成米粒大小的丁；松蘑水发后洗净，去蒂，切成小丁；水发虾米亦剁碎末，待用。
2、取一瓷盆，放入牛肉泥茸、发糕丁、松蘑丁和海米末，打两个鸡蛋（100克），再放入25克湿淀粉、50克面粉、1.5克盐、10克酱油，搅拌均匀，做成4个扁形的肉饼。
3、炸锅烧热，放入豆油，待烧至八成热时，下入牛肉饼，炸到两成呈金黄色时，出锅，用钵子扣好，倒出炸油。
4、牛肉钵里，放入100毫升牛肉汤料，加酱油10克，上笼蒸1小时。
5、炒锅烧热，放入少许豆油、精盐，将菜心焯熟，装入盘底，再将肉饼放在菜主上，原汤滗入砂锅，烧开后加入味精、湿淀粉25克，勾成浓汁，浇在肉饼上，再淋上芝麻油，撒上辣椒面，即成。

特点:

色泽金黄，味香肉烂，开如狮头。

所属菜系：韩国

红烧牛鞭

原料:

主料牛鞭1公斤。调料熟大油75克，花椒油25克，酱油15克，味精、白糖各5克，盐6克，料酒15克，湿淀粉40，花椒、糖色各少许，葱段100克，蒜瓣20克，姜块50克，鸡汤500克。

制作方法:

(1) 先将牛鞭洗净，剪开外皮用开水烫一下，捞出后将外皮撕去，洗净放入锅中。锅内放水2.5公斤，加入葱50克、姜25克、花椒，直至将牛鞭煮烂，捞出一破两半，将尿道除去，切成4~5厘米的长段。(2) 炒勺上旺火，将熟大油烧热，加入葱50克，姜25克和蒜瓣煽炒出香味，加入料酒、酱油、再加鸡汤白糖、味精、盐，用糖色将汤调成汪红色，把牛鞭放入汤中用文火煨至汤汁干浓，拣出葱、姜，用湿淀粉勾成浓流芡，淋上花椒油即可。

特点:

色泽枣红，牛鞭软烂，味道醇香

所属菜系: 其他

红烧狗肉

原料:

鲜狗肉1000克，干红辣椒15克，大蒜瓣25克，生姜15克，大蒜25克，植物油75克，料酒50克，酱油50克，熟芝麻面10克，味精2克，精盐20克。

制作方法:

1、将狗肉放入清水中浸泡一天。2、大蒜去皮，洗净，切段；大蒜去皮，拍碎末；生姜去皮，洗净，切薄片，辣椒洗净，去蒂，切段，待用。3、再将狗肉取出，洗净，控水，剁成3厘米见方的块，放进锅里。加清水直到没过肉块为好，烧开，捞出，再用清水冲洗三次，控干水分。4、把油放入锅里烧热，投入狗肉，用旺火煸炒4分钟，烹入料酒和酱油，待水干后，放入葱段、辣椒须和清水，用温火煨，待肉烂时，放入盐、大蒜末、味精、烧开后盛入碗内，撒上熟芝麻面，趁热吃，即可。

特点:

汤汁浓郁，味道香辣，狗肉细嫩。

所属菜系：浙江菜

红烧狗肉

原料:

狗肉二斤; 青蒜末二钱; 陈皮五钱; 酱油一两五钱; 八角五分; 精盐三分; 干红辣椒一钱; 白糖五分; 葱三根; 黄酒三钱; 姜三钱; 食油二两

制作方法:

1.选用新鲜狗肉放冷水中浸泡去血水,洗净剁成约一寸见方的块,放入锅中,加清水三斤烧开,以煮去血腥味,再用冷水冲洗两次,沥干水。2.锅放炉火上,放入食油烧至冒烟时,下狗肉煸炒至水分快干时,先加入黄酒、酱油、白糖煸炒入味,再加清水(一斤)、精盐、陈皮、八角、干红辣椒、葱(打结)、姜(拍松),烧开后撇去浮沫,盖好锅盖,改用小火烧焖至肉块熟烂时,拣去葱、姜、干辣椒和香炒,再用旺火烧浓汤汁,放入青蒜末(或芫荽末)起锅即成。

特点:

此菜色泽酱红,肉块酥烂,鲜咸味美,香气浓郁。

所属菜系: 其他

红烧狮子头

原料:

半肥瘦猪肉、小棠菜（各十二两）、上汤（半杯）、老抽、糖（各一茶匙）、调味料：盐、生抽（一茶匙）、姜汁、葱汁、生粉、糖、酒（两茶匙）、清水（两汤匙）

制作方法:

1、猪肉分割成肥肉及瘦肉两部分。2、肥肉切粒，瘦肉切幼粒，再剁碎，一同放入大碗中，加入调味料拌匀至起胶，搓成六个肉丸。3、小棠菜洗净切段，以油镬略炒，盛起一半于瓦锅底，放入肉丸，再将其余菜放在肉丸上，加入上汤、老抽、糖煮至滚，改慢火焖约一小时，即可原煲上桌。

特点:

具有浓厚的家乡风味，狮子头啖啖肉，甘香美味，加上原煲上桌，最适宜送饭。(福建菜)

所属菜系：闽菜

红烧狮子头

原料:

猪肉馅1斤。

制作方法:

"特点：江南名菜，此菜肉质细腻,香滑

原料：猪肉馅1斤。

调料：（1）葱、姜末、淀粉、胡椒粉、酱油。

（2）大白菜切大块。

（3）酱油、清水、酒。胡萝卜丝、香菜少许。

制法：①肉馅和（1）料充分搅匀，做成大小相同的肉丸。

②烧热半锅油，将肉丸炸至金黄。

③留底油稍炒大白菜及胡萝卜丝，再将炸好的肉丸倒入，加（3）料，

中火焖10来分钟，淋上淀粉水勾芡。

特点:

"江南名菜，此菜肉质细腻,香滑

所属菜系：其它菜系

红烧狮子头

原料:

"冬笋50克，水发木耳20克，酱油20克,料酒15克，醋3克，盐8克，味精3克，白糖3克，油180克，葱，10克，姜10克，淀粉3克。

制作方法:

"①冬笋切片。水发木耳择好洗净。淀粉溶于水中；②炒锅上火，加油150克，烧至八成热将做好的狮子头放入炸至上色，取出滤干油分；③炒锅上火,放油30克,将葱段,姜块放入煸出香味下狮子头,酱油,料酒和水300克,再加盐,醋,味精放入冬笋片和木耳烧约5分钟,放入水淀粉,将汁收浓,即可装盘

特点:

沪菜

所属菜系：沪菜

红烧猪肉丸子

原料:

五花猪肉350克，鸡蛋1个，小白菜心150克，精盐2克，豆油500克（实耗75克），酱油15克，料酒15克，鲜姜15克，鸡汤400毫升，味精1克，淀粉125克，大葱50克。

制作方法:

1、猪肉洗净，去筋，剁成茸泥。2、将大葱去皮，洗净，分成两份；一份切成长3厘米的段；另一份切成大葱末。3、小白菜心洗净，切长丝。4、猪肉茸放入碗内，加入大葱末、生姜末搅拌均匀，再加入鸡蛋液、盐、5克酱油、料酒等拌匀，再将拌匀的猪肉茸挤成小丸子。5、将豆油放入炒锅内，烧至八成热时，将拌好的肉泥挤成的小丸子，放入油锅中炸，待丸子呈金黄色时，捞出，控油，将余油倒入油罐中。6、原炒锅留25克油，烧热，放入大葱段、小白菜心丝，炒几下，加鸡汤，10克酱油、味精、胡椒面，搅拌均匀，待丸子熟透后，放入淀粉，勾芡，即可。

特点:

色泽金黄，丸子软糯，口味鲜香。

所属菜系：韩国

红烧猪脑

原料:

猪脑400克，玉兰片25克，冬菇10克，大油50克，葱、盐、料酒各13克，酱油20克，姜8克，味精、湿淀粉各3克，汤250克。

制作方法:

(1) 先用温水泡上猪脑，撕净脑膜，再用开水加盐将猪脑氽熟，除去浮沫，改切成块状，再用原汤泡上。玉兰片横切成片。冬菇水发透后去腿洗净切片。葱、姜均切片。(2) 起勺注油烧热，将玉兰片、冬菇、姜、葱煽炒而后随下猪脑和酱油、料酒、盐等调料并入汤。(3) 汤开后撇去浮沫，炖透后加味精勾芡，再淋上明油即成。

特点:

软嫩鲜香，形似豆腐。

所属菜系：川菜

红烧猪脚

原料:

猪脚400克小番茄 5 个姜 8 片酱油 2 大匙盐 1 小匙糖 1 小匙生粉 1 中匙辣椒、花椒、八角少许葱段、酒各 1 大匙

制作方法:

猪脚切块以葱、辣椒、姜、酒腌渍，小番茄切丁 油 2 大匙高功率 2 分钟，放入猪脚高功率 2 分钟， 再放入酱油、盐、生粉、花椒、八角及小番茄高功率20分钟即可

特点:

特点：色泽红润、肥而不腻

所属菜系：其他

红烧猪蹄

原料:

猪蹄750克，盐、葱各13克，姜8克，香油、料酒各25克，花椒5粒，冰糖50克，汤1300克。

制作方法:

(1) 将猪蹄刮毛洗净，剁去爪尖劈成两半，用水煮透后放入凉水中。姜、葱拍破待用。(2) 用炒勺将少许香油烧热，放入冰糖炸成紫戏色时放汤调至浅红色为度。(3) 加入猪蹄、料酒、葱、姜、盐、花椒，汤烧开后除去浮沫，用大火烧至猪蹄上色后，移至小火炖烂，收浓汁即成。

特点:

味浓适口，肥而不腻。

所属菜系：川菜

红烧猴头蘑

原料:

猴头蘑350克，熟猪油50克，酱油250克，绍酒15克，白糖5克，味精3.5克，鸡汤200克，胡椒粉1.5克，芝麻油15克，葱、姜、花椒、八角、湿淀粉各适量。

制作方法:

1、将猴头放入冷水中浸泡24小时，捞出再用开水泡小时，取出除去老根，然后放入盆内，加鸡汤、绍酒、葱、姜、花椒、八角，上笼约2小时，至酥烂时取出，切成0.3厘米厚的片。2、锅内放猪油烧热，下花椒、八角、葱、姜煸出香味，捞出花椒、八角、葱、姜，入入酱油、鸡油、猴头蘑片、绍酒、白糖、胡椒粉，调好口味，中火烧开，撇去浮沫，遭到小火烩煮入味，放味精，汤汁收紧时，用湿淀粉勾芡，加熟猪油，淋上麻油，出锅装盘即成。

特点:

色泽红润，蘑片软熟，汁浓味鲜。

所属菜系：浙江菜

红烧甲鱼

原料:

水发冬菇15克，冬笋10克，肥猪肉片50克，猪油50克，酱油10克，盐5克，料酒15克，白糖5克，葱段、姜片各5克，水淀粉50克。

制作方法:

将炒锅上火，放入猪油烧热，放入大蒜煸出香味，捞出不要，下入肥猪肉片、葱段、姜片煸香，遭到下入已宰杀洗净后的鳖煸透，烹入料酒、酱油、盐、白糖、冬菇、冬笋及汤水，开锅后放小火上焖烧到熟，最后收汁，下水淀粉勾芡，淋上明油装盘即可食用食用时切记：一次不可多吃。

特点:

鳖肉虽黑，难以入目，但其营养价值颇高，肉也十分鲜美，可谓是“黑里俏”的大补美物

所属菜系：其他

红烧甲鱼

原料:

水发冬菇15克，冬笋10克，肥猪肉片50克，猪油50克，酱油10克，盐5克，料酒15克，白糖5克，葱段、姜片各5克，水淀粉50克。

制作方法:

"将炒锅上火，放入猪油烧热，放入大蒜煸出香味，捞出不要，下入肥猪肉片、葱段、姜片煸香，遭到下入已宰杀洗净后的

鳖煸透，烹入料酒、酱油、盐、白糖、冬菇、冬笋及汤水，开锅后放小火上焖烧到熟，最后收汁，下水淀粉勾芡，淋上明油装盘即可食用。

特点:

所属菜系：其他

红烧甲鱼

原料:

甲鱼200克,香菇20克,火腿22克,冬笋20克,蒜20克,葱10克,姜6克,盐2克,料酒5毫升,酱油3毫升,味精1克,香油5克,油40克。

制作方法:

【类别】淮扬菜

【制作过程】

1.甲鱼杀后放血,用开水烫一下,用小勺刮去外皮,改成块。香菇大的一破两开。冬笋切片,云腿切片。

2.甲鱼用葱、姜、料酒氽过。

3.原锅上火注入油,煸葱、姜、蒜、放酱油、料酒,再放汤与甲鱼,大火开锅后打去浮沫,改小火,放香菇、笋片,烧到甲鱼快熟时放火腿,待甲鱼能脱骨时尝味放味精收汁,见汁浓放香油,装盘即成。

【医评】单纯性糖尿病患者宜适量食用。

【营养成份】热量千卡386蛋白质克36.7脂肪克36.6碳水化合物克7.0维生素a微克锌毫克6.1膳食纤维克2.6维生素e毫克3.61铁毫克7.6胡萝卜素微克 维生素b1毫克0.28钙毫克61烟酸毫克7.3维生素b2毫克0.96

特点:

原汁原味,汤浓味鲜。

所属菜系: 其它菜系

红烧甲鱼

原料:

甲鱼750克。肥嫩鸡腿肉50克、猪腱子肉25克、黄面酱25克。葱15克，姜片10克、花椒5克、八角5克、熟猪油100克、酱油10克。绍酒15克、清汤100克。

制作方法:

活甲鱼宰杀洗净，放在沸水中烫过，刮去黑皮，斩去爪尖，洗净，再放入开水锅内稍煮、能揭开盖时捞出、放在凉水盆中，将盖和裙边一起撕下，去肠留肝和胆，然后将头、脖、四肢拆开、鸡腿肉，猪腥小肉切成2.5厘米见方块，一同放在盆内，葱白切段，姜切片、待用。炒锅内加入熟猪油，中火烧至五成热（约110℃），下入葱、姜炸至黄色时加入黄面酱炸透，下入花椒、八角、鸡肉和猪肉略炒，放入酱油。绍酒、清汤，沸后服中火烧10分钟撇去浮沫，倒入砂锅内，然后放入甲鱼及头、脖、四肢摆成整形。再放上甲鱼肝、胆、盖上砂锅盖，放入小火上烧至酥烂时，剔去葱、姜、花椒、八角即可。

特点:

汤鲜味醇，肉细质嫩，营养丰富。

所属菜系：鲁菜

红烧白鱼

原料:

白鱼150克，植物油10克，酱油及白糖各适量。

制作方法:

制法：白鱼洗净，去内脏，用少许盐腌一下；油放烧锅中热至七成，下鱼两面稍炸呈黄色，加酱油和白糖烹10分钟，待鱼熟即可出锅。

功效：健脾补钙。

用法：佐餐食用。

应用：适用于体弱脾虚者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾补钙

所属菜系：其它菜系

红烧素什锦

原料:

麦面饼6个 面肠2条 炸豆腐皮100克 香菇3朵 黑木耳30克 金针20克
熟竹笋1支 胡萝卜1/2根

制作方法:

"红烧素什锦

材料: 麦面饼6个面肠2条炸豆腐皮100克香菇3朵黑木耳30克金针20克熟竹笋1支胡萝卜1/2根

调味料a料: 盐、糖各1小匙酱油3大匙清水1杯b料: 香油1小匙

制法:

1、香菇、金针分别泡软,香菇切小块,金针打结;胡萝卜去皮、洗净,和熟竹笋一起均切滚刀块;黑木耳洗净,切片备用。

2、麦面饼、面肠均冲净,沥干水分,以手撕成小块,分别放入热油锅中略炸一下,捞出,沥干油分备用。

3、锅炉中倒入2大匙油烧热,放入香菇香,加入麦面饼、面肠、炸豆腐皮、黑木耳、金针、竹笋、胡萝卜及a料煮至汤汁快收干时,淋上b料,即可盛出。

特点: 形态美观,鲜咸适宜

特点:

"形态美观,鲜咸适宜

所属菜系: 其它菜系

红烧素什锦

原料:

材料麦面饼6个 面肠2条 炸豆腐皮100克 香菇3朵 黑木耳30克 金针20克 熟竹笋1支 胡萝卜1/2根调味料 a料: 盐、糖各1小匙 酱油3大匙 清水1杯 b料: 香油1小匙

制作方法:

1、香菇、金针分别泡软，香菇切小块，金针打结；胡萝卜去皮、洗净，和熟竹笋一起均切滚刀块；黑木耳洗净，切片备用。2、麦面饼、面肠均冲净，沥干水分，以手撕成小块，分别放入热油锅中略炸一下，捞出，沥干油分备用。3、锅炉中倒入2大匙油烧热，放入香菇香，加入麦面饼、面肠、炸豆腐皮、黑木耳、金针、竹笋、胡萝卜及a料煮至汤汁快收干时，淋上b料，即可盛出。

特点:

"形态美观,鲜咸适宜

所属菜系: 浙江菜

红烧羊肉

原料:

主料 带皮生羊肉1000克。辅料 青蒜叶5克, 姜块50克, 葱结10克, 绍酒100克, 红酱油150克, 冰糖100克, 精盐5克, 味精2。5克, 水淀粉15克。

制作方法:

1、将羊肉放入清水锅内, 用中火烧开后, 取出洗净。青蒜叶切段备用。2、将羊肉、绍酒、红酱油、精盐、葱结、姜块(折松)放入锅内, 添加清水淹没肉块, 用旺火烧开, 撇去浮末, 加冰糖用小火焖3小时左右, 见已酥时捞出拆去骨, 改世成3。5厘米的方块, 再放入原汁锅内用旺火稠浓原汁。稠时加味精、青蒜叶, 用水淀粉勾芡, 烧开而成。

特点:

色泽鲜美

所属菜系: 浙江菜

红烧羊肉

原料:

羊肋条肉500克。配料: 胡萝卜20克, 青蒜段50克。调料: 豆油30克, 白酒30克, 绍酒40克, 辣椒酱5克, 酱油10克, 白糖2克, 葱段姜片 20克, 八角4颗。

制作方法:

"切配: 将羊肋条肉洗净, 切成4厘米见方的块。放入锅内, 加清水适量, 放入少许葱段姜片、白酒, 烧开, 焯水约1分钟, 随即捞出放清水中洗净。胡萝卜洗净切成片。烹调: 炒锅上火, 舀入豆油烧热, 放入葱段姜片煸炒出香味, 再将羊肉

放入煸炒, 然后加绍酒、白糖煸炒1分

特点:

羊肉营养丰富, 只要烹制方法得当, 可去其膻味, 存其美味。该菜汤鲜肉美, 色泽红润, 香气浓郁

所属菜系: 其他

红烧羊肉

原料:

主料: 熟羊腰窝肉250克。配料: 水发木耳、水发玉兰片、水发黄花菜、葱丝各15克, 姜丝5克, 水粉芡25克。

制作方法:

1.将羊肉洗净, 切成约一寸长、六分宽的长方块, 放开水锅里烫一下, 捞出洗净。葱打结。萝卜削去皮, 小的切两块, 大的切成四块。2.锅放火上, 六成热时, 将羊肉逐块下入, 炸成柿黄色捞出滗油。3、锅内留油少许, 放火上, 下入姜丝炸一下, 再下羊肉、配料、作料和汤烧制, 待汁浓肉烂, 出锅即成。

特点:

此菜色泽红润, 羊肉透烂鲜美。

所属菜系: 其他

红烧羊肉汤

原料:

材料: 羊肉1200克, 苦瓜1条, 白菜150克, 大骨1根, 姜3片; 药材: 石斛37.5克, 干姜、熟地各20克; 调味料: a料: 米酒2杯; b料: 盐2小匙

制作方法:

做法:

1.羊肉洗净, 切片; 苦瓜洗净, 去蒂及籽, 切块; 白菜洗净, 切片; 姜去皮, 切片; 大骨洗净; 所有药材洗净, 放入纱布袋中包好备用。

2.装有药材的纱布袋、大骨、姜及a料放入锅中熬煮1小时, 捞除大骨及纱布袋, 加入白菜及苦瓜煮至熟软, 再加入羊肉片煮熟, 最后加入b料调味即可。

注意: 此汤的米酒分量很多, 如此才能帮助发挥与吸收药效, 酒精会在烹煮过程中散发掉, 所以酒味并不浓重, 也可以用清水取代, 但功效会差一些。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此汤具有补气养血、暖肾补肝的作用, 可强化血液循环功能、预防贫血, 提高细胞活性, 使脸上增添好气色。

所属菜系: 其它菜系

红烧肉

原料:

主料猪硬五花肉2.5公斤。调料熟大油50克，白糖120克，盐15克，料酒100克，姜块25克，葱段50克。

制作方法:

(1) 将猪肉皮刮净毛污，用火烤上色后放进温水中刷洗干净，切成3厘米见方的肉块。葱、姜拍松。(2) 将锅烧热用熟大油刷匀，放入50克白糖炒成糖色，待把糖炒至浅红色起小泡时把葱、姜和肉块一起放入锅中，煽炒至断生，然后烹入料酒，再炒5分钟后倒入瓦罐内，加水浸过肉块，再加入白糖和盐，用小火直把肉炖烂，撇去浮油即可。

特点:

色戏润，味甜咸，食而不腻

所属菜系：浙江菜

红烧肉

原料:

【主料】猪硬五花肉2.5公斤。【调料】熟大油50克，白糖120克，盐15克，料酒100克，姜块25克，葱段50克。

制作方法:

(1) 将猪肉皮刮净毛污，用火烤上色后放进温水中刷洗干净，切成3厘米见方的肉块。葱、姜拍松。(2) 将锅烧热用熟大油刷匀，放入50克白糖炒成糖色，待把糖炒至浅红色起小泡时把葱、姜和肉块一起放入锅中，煽炒至断生，然后烹入料酒，再炒5分钟后倒入瓦罐内，加水浸过肉块，再加入白糖和盐，用小火直把肉炖烂，撇去浮油即可。

特点:

色泽红润，味甜咸，食而不腻

所属菜系：浙江菜

红烧肘子

原料:

主料 肘子1000克。辅料 花生油2000克（实耗75克），酱油50克，料酒75克，盐1.5克，葱、姜、五香料少许，淀粉15克，糖10克，汤适量，青蒜少许。

制作方法:

1、选皮霉毛孔细小的新鲜肘子，剔去骨头，修整成圆桃形状。
2、肘子皮朝上，放入五香料卤锅加热，煮至五成熟捞出。
3、将油锅烧热，把肘子皮朝下炸呈黄色，炸时不停地翻动，以防糊底。
4、炸好肘子捞出，放一碗内，加葱、姜，用卤汤对些水，浇入碗中，上屉蒸烂。
5、将蒸好的肘子扣入大盘内，汤沥在久中，加入料酒、味精，调一下色味，开始勾芡，撒上青蒜段，淋入明油，浇在肘子上即成。

特点:

金红色，软烂鲜香。肘香飘荡，味美爽口。

所属菜系：东北菜

红烧舌尾

原料:

猪舌、猪尾各250克，冬笋250克。冰糖(黄色)25克，料酒25克，香油，葱各13克，姜、盐各8克，味精3克。

制作方法:

(1) 猪舌先用水烫后将粗皮刮去洗净切成条。猪尾刮洗干净剁成段，用开水氽透。姜切成片，葱切段。冬笋去壳内皮切成梳背形。(2) 炒勺烧热注入少许香油，加入冰糖炒至紫黑色，再加汤、盐、葱、姜、料酒和猪舌、猪尾、冬笋，烧开后把浮沫撇去，移入沙锅盖好盖，先用旺火烧，上色后改文火炖烂，挑除葱、姜、收浓汁，加味精即成。

特点:

浓香适口，鲜脆味美。

所属菜系：川菜

红烧茄子

原料:

茄子750克，肉片50克，葱姜蒜50克，酱油、盐、糖、鸡粉适量，水淀粉适量。

制作方法:

1、将茄子切成滚刀块；葱姜蒜切末待用。2、起油锅，锅中放入半锅油，待油热至八、九成时放入茄子，炸至茄子由硬变软时取出，将油沥干待用。2、另起锅，锅中放油三汤匙，油热后，先爆香葱姜蒜末，下肉片炒散，烹入酱油，加入少量水和鸡粉，放入茄子、盐、糖，大火煮开后改用小火煮至茄子入味，最后用水淀粉勾芡即成。

特点:

"茄子外脆里嫩,鲜香适口

所属菜系：浙江菜

红烧萝卜

原料:

白萝卜500克，花椒油50克，酱油2汤匙，盐、绍酒、味精、糖各适量，葱末、姜末共10克。

制作方法:

1、将萝卜洗净，去皮，切成长3公分，宽厚1公分的条块，用开水煮熟捞出，沥干水分待用。2、炒锅中倒入2汤匙油，旺火加热，爆香葱末、姜末，将酱油、糖、绍酒、适量水和萝卜依次放入炒锅中，烧开后，改用文火烧至汤汁剩下一半时，加水淀粉、味精，淋入花椒油炒匀出锅即成。

特点:

味道香嫩可口

所属菜系：浙江菜

红烧裙边

原料:

鳊鱼裙边750克，将火腿50克，油菜心10棵，鸡汤1.5公斤，盐10克，白糖10克，酱油25克，胡椒面3克，鸡油15克，芝麻油15克，大葱15克，生姜10克，水淀粉10克，料酒15克，芝麻10克（焙好）

制作方法:

1、新鲜鳊裙边改刀切成5厘米长的长方块，因常用的鳊鱼裙边都不宽，帮就原来的宽切成段，待用 2、将裙边用开水氽透，捞出，用温水洗净；火腿切成长方块；油菜心去筋去皮，用水洗净，大葱切段，生姜切厚片 3、油菜心用开水氽透，捞出，用凉水漂凉，捞出，控净水，切去叶的一部分，一般保留8-9厘米长的段 4、锅内加入鸡汤1公斤，裙边控净水，放入锅内，火腿片放在上面，再下入葱、姜、料酒、酱油、盐、白糖、胡椒面，先用大火烧开，然后用小火煨。待裙边烂后，挑出葱、姜，兑好口味，用水淀粉勾薄芡，浇上鸡油，盛入盘内。 5、锅内加入鸡汤，上火烧开，加入盐、芝麻油、胡椒面，放入菜心，把菜心烧酥后，捞出，围在裙边的周围，撒上芝麻，即可

特点:

软滑味，汤浓味鲜，裙边嫩糯

所属菜系：韩国

红烧蹄筋

原料:

主料 鲜牛蹄筋250克。辅料 酱油15克，料酒10克，盐3克，味精2克，白糖5克，鸡汤200克，淀粉2克，葱30克，油50克。

制作方法:

1、将蹄筋切成长5厘米、宽厚约1厘米的条（如蹄筋较孝较细，可不再加工）。2、将蹄筋放入开水中略焯一下再取出。3、炒锅上火，加油50克，将葱段放入煸炒，至出香味且葱略变为金黄色时，加入蹄筋，迅速翻炒，使蹄筋艾匀受热，加入酱油、料酒、盐、味精、白糖、鸡汤，开锅后，转用小火烧维10分钟，再用大火加热，放入溶于水的淀粉将汤汁收浓，即可装盘。

特点:

咸香味浓，色泽金红。

所属菜系：东北菜

红烧蹄筋

原料:

水发牛蹄筋

制作方法:

1、将蹄筋洗净切成寸段，放入开水中焯透，捞出水。2、将汤勺上火，加入红汁、鸡汤、味精、料酒、咸面、糖色、姜汁、蹄筋、香菇、笋片烧开后文火煨靠，入味后收浓汁，用淀粉勾芡，淋入鸡鸭油翻久，盛入盘中即成。

特点:

颜色红亮，质地软嫩，味道鲜香。

所属菜系：浙江菜

红烧蹄筋

原料:

水发牛蹄筋、红汁、鸡汤、味精、料酒、咸面、糖色、姜汁、蹄筋、香菇、笋片、淀粉适量

制作方法:

1、将蹄筋洗净切成寸段，放入开水中焯透，捞出水。2、将汤勺上火，加入红汁、鸡汤、味精、料酒、咸面、糖色、姜汁、蹄筋、香菇、笋片烧开后文火煨靠，入味后收浓汁，用淀粉勾芡，淋入鸡鸭油翻久，盛入盘中即成。

特点:

颜色红亮，质地软嫩，味道鲜香。

所属菜系：其他

红烧蹄筋

原料:

鲜猪蹄筋250克，冬菇6克，玉兰片、火腿各50克，酱油、料酒、葱、淀粉各13克，姜8克，盐、味精各3克，汤250克。

制作方法:

(1) 将生蹄筋用水煮烂，而后捞出用凉水冲漂去胶汁，切成两段。葱剖成两半切断，姜切片。冬菇用水发透去腿，玉兰片用开水氽透后均洗净切成条形，火腿切成条片。(2) 用炒勺将油烧热后，先下葱、姜，再下冬菇、玉兰片煸炒，而后再下酱油、蹄筋、火腿、盐、料酒、汤，汤开后撇去浮沫用中火炖至入味时加味精，用湿淀粉勾芡，浇明油少许即成。

特点:

味鲜美，入口糯，色红亮。

所属菜系：川菜

红烧蹄膀

原料:

蹄膀 1 只 青菜心 1 8 颗 香菇 5 只 冰糖 3 大匙 酱油 5 大匙 八角 5 颗
酒 1 大匙 姜 3 片 葱末 1 大匙 生粉 1 大匙 水 1 大匙

制作方法:

"蹄膀去毛、洗净、沥干，与香菇丝一起用冰糖、酱油、八角腌 3
0 分钟 碗内放入 2 大匙油，加入蹄膀高功率 8 分钟。取出后放入酒、
姜、葱末再高功率 1 0 分钟

菜心加水、油高功率 2 分钟后取出排放于盘缘 把生粉和水 1 大匙
与肉汁拌匀，高功率 1 分钟后淋上即可

特点:

色酱红油润，香醇重甜，配菜清鲜爽口，入口不腻

所属菜系：其他

红烧辣鲤鱼

原料:

鲜活鲤鱼1条（约750克），花生油100克，湿淀粉25克，大葱白5克，酱油25克，松蘑15克，料酒25克，生姜5克，味精1克，胡椒粉1克，辣椒面1克，精盐1.5克，芝麻油2克。

制作方法:

1、将鲜鲤鱼洗净，去鳞，去鳃，在腹剖处用刀划开，去内脏，洗净血沫，两边斜剖5刀。2、松蘑水发后，洗净泥沙，去蒂根，大葱去皮，洗净，均切成细丝；生姜洗净，去皮，切成片。3、锅内放入花生油，旺火烧热，稍次序却时，将整条鲤鱼下锅煎成两面成黄色，再烹入料酒，再依次放入辣椒面、松蘑丝、精盐、酱油、姜片、烧开，改小火焖熟，再放入葱白、味精、勾芡，加入芝麻油、胡椒粉，入盘，即可。

特点:

呈黄色，鱼嫩蘑香，汁浓味美。

所属菜系：韩国

红烧酿豆腐

原料:

豆腐（700克）、瘦肉（300克）、鳊鱼肉（125克）、虾米（25克）、葱粒、油、味粉、精盐、时菜、鸡汤、菱粉、葱丝、酱油

制作方法:

"一、将豆腐切成骨牌形10件,猪肉150克切丝,剩下的猪肉150克和虾米,鱼肉分别剁成茸. 二、将鱼肉茸和清水,盐搅匀,打成鱼胶,再将猪肉茸,虾米茸,葱粒加入鱼胶内拌匀,分成10块,酿入豆腐块中. 三、起热油锅,将豆腐煎至金黄色,放下肉丝,葱丝,豆腐,加鸡汤用文火焖熟,以酱油,味粉调味,下湿菱粉勾芡,并浇上麻油. 四、将时菜炒熟,放在盘中垫底,再把焖好的豆腐放在菜面上即成.

特点:

(客家菜)

所属菜系: 其他

红烧马鞍桥

原料:

主料 大黄鳢500克，猪五花肉250克。调料 熟大油50克，香油15克，酱油50克，料酒25克，白糖5克，盐4克，味精3克，大蒜瓣25克，葱、姜各12克。

制作方法:

(1) 把黄鳢宰杀后剥去头尾，洗净血污，切成5厘米长段。五花肉切成1厘米厚和鳢鱼等长的片。分别用开水氽透，捞出控净水。(2) 炒勺上火，把大蒜瓣用热油炸成金黄色后捞起沥油。留底油，随即投入葱、姜煸香，把五花肉放入稍煸一下，将料酒烹入，加进酱油，待肉上色后，再加上糖和适量的水把肉用小火焖至3~4成熟，再加入鳢段、大蒜继续小火焖50~60分钟，全烂时加入味精、盐、改用旺火收浓汁，最后淋入香油拌匀便成。

特点:

金黄色，味浓香。

所属菜系：江苏菜

红烧驼峰

原料:

"驼峰750克,老母鸡500克,罐头竹笋50克,水发冬菇50克,白糖10克,盐10克,料酒15克,味精3克,将油10克,辣椒油10克,葱5克,姜5克,淀粉15克,熟鸡油5克

制作方法:

1、将驼峰切成4厘米厚块,用温水下锅,大火烧3小时,换水再煮2次,然后,再换凉水泡2个小时 2、再将老母鸡块洗净,放葱段、姜块用小火煮成500毫升汤,过滤成鸡清汤。 3、把煮好的驼峰切成5毫米厚,2厘米宽,2厘米长的块,用250毫升鸡清汤,煮滚沸一次 4、将罐头竹笋、水发冬菇用开水氽过,捞出,控干,然后和驼峰一起,放入汤锅中,加入250毫升鸡清汤煨10分钟,加白糖、盐、料酒、味精、酱油、辣椒油、葱丝、姜末,再放入水淀粉勾兑成浓汁,淋入熟鸡油,出锅

特点:

丰腴肥美,汁浓味厚,富于营养

所属菜系: 韩国

红烧鱼

原料:

鱼、酒、葱、蒜、辣椒猪油、调味料各少许。

制作方法:

1.将鱼洗净、切块； 2.放入热油锅内先煎煎至鱼皮呈黄色见硬时，把鱼捞出。 3.锅内加熟猪油、酒葱、蒜、辣椒、调味料煸炒，再放入肉清汤烧开，将鱼放入。然后用小火焖烧十分钟左右，见鱼肉熟汁呈胶状后，加味精并晃动，使卤汁裹包鱼块，即成。

特点:

所属菜系：沪菜

红烧鱼唇

原料:

水发鱼唇150克。精盐7.5克、酱油10克、葱段、姜片各15克、白糖12克、糖色5克、味精5克、绍酒25克、清汤250克、花生油50克、芝麻油10克、湿淀粉25克。

制作方法:

将鱼唇改刀成2.5厘米长、宽1厘米的片，下入锅内用开水氽透，捞出用清水漂净。如此反复两遍。炒锅内加清汤、葱段、姜片、绍酒，加入鱼唇用微火烧开，撇尽浮沫，再用微火煨10分钟左右，捞出控净汤汁。炒锅内加入花生油。中火烧至六成热（约150℃），放入葱段、姜片煸至金黄捞出不用，再放入绍酒烹后，加酱油、清汤，白糖、糖色、味精、精盐、鱼唇烧开，撇去浮沫，用慢火煨5分钟，再用淀粉勾成熘芡，淋上鸡汤、芝麻油，炒匀盛出装盘即成。

特点:

质地糯软味美，滑润鲜香。

所属菜系：鲁菜

红烧鲥鱼

原料:

主料 鲥鱼中段1.2公斤，水发冬菇25克，净冬笋50克，猪板油70克。调料 熟大油50克，整葱、姜各10克，酱油25克，白糖10克，料酒50克，味精5克，盐6克。

制作方法:

"(1) 将鲥鱼一割两半，除去两鳃、内脏和黑色腹膜，洗净下炒勺，用热大油煎成黄色后，取出。冬菇、笋切成长片，板油切成似蚕豆大小的丁(2)把炒勺烧热，放入板油丁，与笋片、冬菇片、整葱、姜一起煸炒后，放入鲥鱼加入酱油、料酒、盐、糖、味精和适量的清水，用旺火烧开,再转小火焖15分钟,收浓汁即成.

特点:

鱼色金红，鲜嫩适口。

所属菜系：其他

红烧鸡包翅

原料:

包翅（500克）、光鸡（1只，1000克）、瘦肉（325克）、鸡汤（1400克）、火腿（17.5克）、味精（75克）、酱油（少许）、黄油（13克）、地栗粉（少许）、葱姜（少许）。

制作方法:

一．先将翅用滚水滚约半小时，浸入冷水，将上面的沙洗净，再用竹筴（粗竹席）将翅排好，放在正中煲（即用温火煮）三小时，取出翅，用清水煲三小时，再取出翅，放入清水约浸十余分钟，再煮六小时去骨，又浸十个钟头，用清水煲三个钟头，再换清水浸两小时，臭味才能去荆二、再用葱、姜、黄酒、鸡汤煮三十分钟，然后将翅放入瓷锅，其他都不要，加鸡汤、光鸡、瘦肉、火腿、味精和酱油、地栗粉适量，上笼蒸至四小时取出（瘦肉、火腿以及翅汤均不要），便将鸡骨去掉，将肉放在鱼翅底，再用鸡汤烧滚，下地栗粉及味精勾玻璃芡淋上，然后撒些火腿即好。

特点:

味香浓软滑，椒酱色，补血养身，四季皆宜

所属菜系：其他

红烧龟肉

原料:

龟1只（250-500克），菜油60克，黄酒20克，生姜、葱、花椒、冰糖、酱油各适量。

制作方法:

制法：将龟放入盛40度温水的盆中，使其排尽尿，然后剥去头、足，剖开，去龟壳、内脏，洗净，将龟肉切块。锅中加菜油，烧热后，放入龟肉块，反复翻炒，再加生姜，葱、花椒、冰糖等调料，烹以酱油、黄酒，加适量清水，用文火煨炖，至龟肉耙烂为止。

功效：滋阴补血。

用法：佐餐食用。

应用：适用于阴血亏虚体弱之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴补血

所属菜系：其它菜系

红烧龟肉

原料:

龟1只(250~500克) 菜油60克 黄酒20克 生姜 葱 花椒 冰糖 酱油各适量

制作方法:

1. 将龟放入盆中，加热水(约40℃)，使其排尽尿，然后剥去其头、足，剖开，去龟壳、内脏，洗净，将龟肉切块。2. 锅中加菜油，烧热后，放入龟肉块，反复翻炒，再加生姜、葱、花椒、冰糖等调料，烹以酱油、黄酒、加适量清水，用文火煨炖，至龟肉烂为止。

特点:

滋阴补血。适用于阴虚或血虚患者所出现的低热、咯血、便血等症。

所属菜系：湘菜

红烩肉杂拌

原料:

熟杂拌肉(泥肠、火腿、猪肉)600克,葱头250克,胡萝卜100克,芹菜100克,面粉15克,生菜油250克,大蒜末15克,番茄酱100克,砂糖15克,辣酱油10克,鸡清汤250毫升,干辣椒2个,香叶2片。精盐、白醋各适量。

制作方法:

1.将熟杂拌肉切成片。再把平底锅放入生菜油,烧八成热,将杂拌肉倒入稍炒一下,链出生菜油。2.再将葱头、胡萝卜去皮,洗净,切成片;把芹菜去筋,洗净,切成丝。3.平底锅放少许生菜油,烧热,下入葱头、胡萝卜、芹菜炒到八成熟,再倒入面粉炒熟,然后,依次加入番茄酱、白醋、干辣椒、鸡清汤、辣酱油、精盐、砂糖、大蒜末、香叶,用手勺搅匀,再将炒好的倒入,微开,出锅,晾凉入盘,即成。

特点:

色泽红润,口味嫩香,清凉微辣。

所属菜系: 法国名菜

红烩菜花

原料:

菜花 5 0 0 克, 胡萝卜 1 5 0 克, 西红柿 1 5 0 克, 蒜 2 5 克, 醋精 1 0 克, 精盐 5 克, 番茄酱 1 2 5 克, 胡椒粒 1 0 粒, 洋葱 7 5 克, 香叶 1 片, 芹菜 5 0 克, 干辣椒 2 0 克, 糖 5 0 克。

制作方法:

"做法:

1 . 将菜花拆成小朵, 用盐水浸泡 5 — 1 0 分钟 (杀死幼虫), 然后洗净, 用沸水煮烫 5 分钟左右, 捞出并控去水分。

2 . 将胡萝卜, 芹菜, 洋葱洗净, 分别切成片, 段, 丝。

3 . 先用热油炒洋葱丝, 炒到微黄时放香叶, 胡椒粒, 干辣椒, 胡萝卜片, 番茄酱, 再继续炒到油呈红色时, 放鸡汤或水调匀, 再放入煮烫过的菜花和芹菜段, 沸后放盐, 糖醋精, 蒜调好口味, 移文火上再煮沸 1 0 分钟, 倒耐酸器皿内, 凉后即可食用。

特点:

色味俱鲜, 口感独特。

所属菜系: 其它菜系

红焖寿龟

原料:

乌龟2只，带皮肋条肉500克，色拉油100克，白糖50克，酱油75克，蒜瓣50克，绍酒、精盐、葱、姜、味精各少许。

制作方法:

- (1) 将宰杀后的乌龟放入沸水锅中，氽至能取出龟肉为宜；
- (2) 将带皮五花肉切成方块，放入沸水锅中焯水。
- (3) 锅上大火烧热，倒入色拉油，放入蒜头、葱姜，煸香后倒入乌龟肉和肋条肉煸至有香味，烹入绍酒和酱油烧至入味后加入汤汁焖至酥烂，加入白糖、味精少许，稠浓卤汁，出锅装盘即成。

特点:

色红亮，味咸鲜，肥而不腻，营养丰富。

所属菜系：其它菜系

红焖明鲍

原料:

用料: 靠鲍鱼300克, 火腿25克、青笋10克、湿香菇75克。调料: 精盐3茶匙, 味精1.5茶匙, 胡椒粉1茶匙, 深色酱油、湿淀粉、绍酒各0.5汤匙, 上汤1.5杯、芝麻油2茶匙, 熟鸡油1.5汤匙。

制作方法:

"将靠好的鲍鱼除去枕和边, 在鱼鲍下的一面用刀横刻上花纹, 再用斜刀切成3cm厚的片; 火腿切成同样大小的片。青笋切成花, 在加入精盐的沸水中焯断生, 倒入漏勺中沥去水分。

炒锅置中火上, 下鸡油, 放入笋花、香菇略炒, 烹绍酒, 加上汤, 放鲍鱼片加盖焖半分钟, 去锅盖, 加

特点:

此菜软滑汁浓, 鲜香醇厚。

所属菜系: 其他

红焖牛头

原料:

牛头 1 个，盐适量，酱油 20 克，胡椒粉 5 克，白糖 10 克，味精、香油、鸡汤、水淀粉、油各适量。

制作方法:

- (1) 将牛头用开水煮熟后，去骨头，用布搥干净，涂糖色。
- (2) 起锅放油烧热，将牛头肉炸至金黄色捞出。
- (3) 将炸好的牛头肉加入调料用锅蒸约 25 分钟，改刀成块，再加调料蒸入味。
- (4) 起锅方剂糖，下牛头肉焖 10 分钟，肉装盘，原汤用水勾芡，淋香油后浇在牛头肉上即成。

特点:

肉质软烂，香浓味厚。

所属菜系：湘菜

红焖牛腩

原料:

用料: 牛腩500克。调料: 面豉、绍酒、深色酱油、浅色酱油、白糖、蒜茸各3茶匙, 生姜1块, 二汤5杯, 湿淀粉2.5茶匙, 花生油1汤匙。

制作方法:

"将牛腩入沸水锅中煲至稔, 捞出斩成小方块。将生姜去皮, 切成片; 大蒜去皮剁成茸。炒锅放旺火上, 放入花生油烧四成热, 下面豉、蒜茸、姜片爆香, 加牛

腩、烹绍酒, 再下深、浅色酱油和白糖、二汤略焖, 用湿淀粉打芡装盘即可。

特点:

此菜软烂鲜香, 浓郁芬香。

所属菜系: 其他

红焖猪手

原料:

用料: 净猪手600克。调料: 大蒜2瓣, 葱半棵, 精盐3茶匙, 白糖3茶匙, 味精2茶匙, 高汤2汤匙, 二汤1汤匙, 深色酱油、湿淀粉各0.5汤匙, 花生油3茶匙。

制作方法:

"将葱洗净切段; 大蒜剁茸。将净猪蹄涂上深色酱油, 下温油锅中炸呈大红色, 而后放炖盆(要用竹算垫底——加高汤、精盐1茶匙, 白糖1.5茶匙, 放火上煲1小时至稔烂, 捞起待用。

炒锅内放油0.5汤匙, 加入大蒜茸, 葱段和精盐、二汤、白糖、味精、猪手、略焖后, 用深色酱油加湿淀

特点:

此菜肉质稔烂, 咸鲜可口。

所属菜系: 其他

红焖羊肉

原料:

约5000克重的公山羊1只 辣酱450克 红酱油200克 料酒500克 胡椒粉5克 大料10克 三奈3克 肉桂15克 丁香2克 草果5~6枚 白蔻3克 小茴3克 砂仁3克 陈皮4克 香叶5克 红枣50克 枸杞15克 孜然20克 姜块100克 大葱250克 精盐、鸡精、味精各适量 食用油750

制作方法:

1 □公山羊宰杀后剥去皮，除去内脏、头蹄，再刮洗净羊肉上的残毛及血污，之后把羊肉剁成2 □5厘米见方的块，放入清水中浸泡2~3小时捞出，沥尽血水，入沸水锅中“出一水”，再捞起沥干水分；姜块、大葱洗净拍破；孜然用小火焙香后磨碎。均待用。2 □炒锅置火上，放油烧至六七成热，先下姜葱爆香，随即将羊肉块倒入锅中爆炒，再烹入部份黄酒，待羊肉收缩变色后，迅速下入辣椒酱用中火炒香，再下红酱油将羊肉炒至上色，立即起锅倒入一口大砂锅内，并掺入约2000克清水，投入大料、三奈、肉桂等各种香料。3 □将砂锅移至火上，用中火烧开后撇去浮沫，再下入料酒、精盐、胡椒粉，随后放入胡萝卜、大枣、枸杞，加盖用中小火焖烧40~50分钟，至羊肉酥烂时揭开锅盖，拣出姜葱、胡萝卜及香料渣不用，调入鸡精、味精和孜然粉。4 □起菜时随配油面筋、老豆腐、大白菜、香菜各一碟上桌。吃时一般先吃砂锅内的羊肉，待吃到酒酣耳热，再用砂锅内的原汁涮烫配料及各种荤素原料。

特点:

火锅汤浓色重，酥烂不膻

所属菜系：浙江菜

红焖芦笋鳗鱼

原料:

芦笋300克，鳗鱼段肉500克，冬菇15克，猪肉25克，料酒30克，酱油60克，味精3克，白糖20克，汤500克，湿淀粉、花椒、葱、姜、椒油各适量，豆油550克（实耗75克）。

制作方法:

"【制作方法】

1、鳗鱼肉洗净，在鱼肉两面每隔1厘米剖上象眼块长刀。葱切段，姜切片。猪肉每隔0.3厘米剖上直刀，再顶刀切0.3厘米厚的片。冬菇切开，芦笋开罐，沥去水分，每条芦笋切成3段，再切斜刀片。

2、鳗鱼肉用少许酱油腌渍一下。锅烧热下入油，油至八成热时，将鳗鱼肉放入油内炸成金黄色时，捞出。锅中留底油少许，葱、姜下入锅内，煸炒出香味，加入冬菇、猪肉片煸炒，再放入料酒、酱油、白糖、花椒等佐料翻炒，加入汤、鳗鱼肉、芦笋，旺火烧沸，转用小火焖，焖至汤汁稠浓时，拣去葱、姜、花椒，放入味精，调好口味，用水淀粉勾芡，浇上椒油即可。

【本品特点】

功用为养阴润肺，祛湿化痰，杀虫。用于肺结核、淋巴结核、肛门结核、肺热咳嗽、小儿疳癆、疮毒、风湿痹痛、抗肺癌等症。

特点:

汤汁金黄，芦笋乳白、软烂，鱼肉细嫩，味清香、鲜美

所属菜系：其它菜系

红焖花锦鳢

原料:

花锦鳢700克，猪去皮五花肉100克、水发香菇15克，红辣椒3个。

调料：炸大蒜内2头，生姜10块，精盐3茶匙，味精1茶匙，胡椒粉0.5茶匙，芝麻油2茶匙，珠油绍酒、干淀粉、湿淀粉各0.5汤匙，猪油1000克，二汤1杯。

制作方法:

"将鳢鱼宰杀，洗净后切段，用珠油腌制，拍干淀粉。香菇洗净去工蒂切方块；辣椒洗净切小方粒；大蒜瓣剥去外衣，切去两头，入油锅中炸黄；生姜去皮洗净，切成片。

炒锅猪油烧至五成热时，放入鳢肉炸约2分钟，至金黄色，倒入漏勺中沥去油，炒锅放回炉上，放入姜片、五花肉

特点:

所属菜系：其他

红焖豆腐

原料:

原料: 油炸豆腐4件, 瘦肉120克, 红萝卜数片, 葱2条, 姜2片腌料: 生抽1茶匙, 生粉1/2茶匙, 水1茶匙调味料: 蚝油1汤匙, 生抽1汤匙, 盐1/4茶匙, 糖1/4茶匙, 水1杯芡汁料: 生粉1茶匙, 水2汤匙

制作方法:

1、油炸豆腐放入滚水飞水, 将1件切开4件。2、瘦肉切片加腌料捞匀。3、热镬下油一汤匙爆香姜片, 倒入调味料煮滚, 加入豆腐、肉片焖10分钟, 最后放红萝卜用葱略焖一会, 淋芡上碟。

特点:

所属菜系: 其他

红焖鹌鹑

原料:

鹌鹑10只，水发冬菇60克，母鸡肉100克，猪五花肉250克，油菜心10棵，葱、姜、绍酒、白糖、酱油、猪油、奶汤、玉米粉、味精、胡椒粉各适量。

制作方法:

制法：将鹌鹑宰杀后，用水冲洗干净，把腿骨别在胸脯下方，再用热油炸成金黄色时捞出。将水发冬菇洗净，冬笋切成片，将五花肉及鸡肉切成片，油菜心洗净后用凉水过凉，葱、姜切成片。将锅置火上，放少许猪油，先将猪肉片、母鸡肉片煸炒，下冬菇、冬笋片，葱片、姜片，同炒。加适量奶汤，用酱油、绍酒、盐、胡椒粉、白糖、味精，调好口味。然后下入鹌鹑，烧沸后移中火焖约半小时，烂熟后，将鹌鹑捞至盘中，锅中的汁用玉米粉勾芡，加些香油浇在上面。油菜心用奶汤浇上，并用精盐、味精调好的口味，取出围在鹌鹑旁。

功效：补中益气，壮腰固肾。

用法：佐餐食用。

应用：适用于体虚气血不足之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补中益气，壮腰固肾

所属菜系：其它菜系

红焖麻雀

原料:

麻雀150克。青豆10克、胡萝卜25克。精盐5克、味精之克、酱油50克、绍酒25克、白糖2.5克。葱段10克、姜片5克、八角0.5克、桂皮0.5克。湿淀粉15克、芝麻油15克，熟菜油750克（实耗油50克）。

制作方法:

将麻雀宰杀，从背部剖开，斩去爪，入沸水氽过，用酱袖拌渍，胡萝卜切成滚刀块。将炒锅置中火上，下入菜油，烧至六成热（约150℃）时，放入麻雀炸至金黄色，然后捞出沥油。原锅留底油，放入葱姜煸出香味，放入麻雀及调味品，添清水盖上锅盖，焖5分钟。然后旺火收汁，最后放入配料，定味后用湿淀粉勾芡，淋明油即成。

特点:

麻雀松脆，肉质浓香，汤汁鲜美，咸鲜适口。

所属菜系：浙江菜

红煨乳鸽

原料:

乳鸽3只。青豆15克、熟胡萝卜25克。精盐15克、味精1.5克、白糖15克、绍酒.5克、酱油20克、一大葱、15克、姜片叉块。上白面粉15克、湿淀粉15克。芝麻油10克、熟菜油500克（实耗油75克）。

制作方法:

将乳鸽闷杀，去头、爪，入沸水中氽过，斩成块。用面粉和精盐拌匀）胡萝卜、大葱切滚刀块。将炒锅置旺火上，下入熟菜油，烧至七成热（约175℃）时，投入鸽块略炸。沥油待用。原锅留底油、下大葱煸出香味，放鸽块及配料加入调料和清水加盖煨3分钟。用湿淀粉勾芡，淋明油即成。

特点:

色泽鲜艳，汤汁稠浓，肉质厚嫩，香味浓郁。

所属菜系：浙江菜

红煨土豆

原料:

土豆500克，植物油35克、酱油35克、盐少许、大料一瓣、葱、姜各少许，水淀粉25克、味精少许

制作方法:

1.将土豆去皮洗净，一切八瓣，每瓣再斜切数块。2.炒锅上火，锅热放油，油热放大料，葱段、姜片煸炒。待至大料等变色出味时，放酱油“炸汁”，接着放适量热水，汤开后放土豆块先用急火热开，后改文火煨。3.土豆块绵软熟时放盐、味精、搅拌后淋入水淀粉勾芡，开后即成。

特点:

所属菜系：其他

红煨牛肉

原料:

牛肋条肉1000克，大葱白10克，花生油75克，芝麻油1。5克，白胡椒0。5克，白芝麻5克（焙好），味精0。5克，大料1克，大蒜片10克，生姜片10克，酱油30克，湿淀粉25克，精盐1克。

制作方法:

1、将牛肉用清水洗净，浸泡2小时，捞出，切成4大块，每块约250克。2、煮锅内放入清水，投入牛肉块，煮至五成熟，除去血水和沫子，捞也，洗净，再切成1。5厘米见方的牛肉块。3、炒锅烧热，下入花生油，待油五成熟时，放入牛肉块煸炒断生，加精盐1克，煸炒入味。4、取蒸钵用箅子垫底，将牛肉放在箅子上，再放入清汤1000毫升及大料、葱白、姜片、酱油，上面盖一瓷盘，在旺火上烧开，转小火煨烂。5、将煨烂的牛肉去掉大料、姜、葱，倒入炒锅内，放大蒜、味精、白胡椒分，勾芡，淋芝麻油，撒上白芝麻，即成

特点:

牛肉软糯，鲜香汁浓，细嫩可口。

所属菜系：韩国

红煨笋鸡

原料:

光笋鸡1只（约500克），大葱150克，生姜10克，料酒25克，酱油25克，白糖10克，湿淀粉25克，味精2.5克，豆油1000克，（实耗50克）芝麻油10克，精盐1克。

制作方法:

1、光笋鸡洗净，从肛门旁开口，取出内脏，从颈部开口取去食袋，再洗净入开水锅内焯一下，去掉血污，剥去脚爪、嘴尖，用料酒10克、酱油10克，抹遍笋鸡身内外，拌匀。2、炸锅内放入豆油，大火烧至七成热时，下入笋鸡，炸成金黄色，捞出，控油。3、大葱去皮，洗净，取125克打结，余下25克切成7厘米长的条；生姜去皮，洗净，切片。4、把炸过的鸡放入瓷盆内，加葱结、生姜片、料酒、酱油、0.5克盐、白糖及冷水250毫升，放入蒸锅，隔水蒸熟，切块。5、将蒸鸡放入盘中，炒锅烧热，放入25克油，五成热时，投入大葱条，再放0.5克盐，炒出香味，倒在鸡盘旁边。6、烧热炒锅，放入25克油下锅，烧至五成热，倒入原汤，加味精，烧开，放入湿淀粉，浇在鸡上，淋上芝麻油，即可。

特点:

色泽红亮，鸡肉香嫩，鲜美郁浓。

所属菜系：韩国

红煮田鸡

原料:

斩净田鸡500克，蒜头（切去头尾）50克，湿冬菇丁50克，半肥瘦肉丁50克，红椒丁20克，生油10克，精盐5克，味精5克，湿生粉40克，

制作方法:

1、先将田鸡加入生油10克、湿生粉25克拌匀。起镬下油，先炸蒜头呈金黄色，捞起。2、下田鸡略炸，倒回笊篱。顺镬投入肉丁菇丁红椒丁，炒香，溅绍酒，加入田鸡、蒜头，下上汤、精盐、味精同煮至将近收汁，下湿生粉15克打芡，加入麻油、胡椒粉、尾油、落碟即成

特点:

所属菜系: 其他

红煮田鸡

原料:

斩净田鸡500克，蒜头（切去头尾）50克，湿冬菇丁50克，半肥瘦肉丁50克，红椒丁20克，生油10克，精盐5克，味精5克，湿生粉40克，麻油10克，上汤500克，胡椒粉0.5克，绍酒15克，尾油25克。

制作方法:

1、先将田鸡加入生油10克、湿生粉25克拌匀。起镬下油，先炸蒜头呈金黄色，捞起。2、下田鸡略炸，倒回笊篱。顺镬投入肉丁菇丁红椒丁，炒香，溅绍酒，加入田鸡、蒜头，下上汤、精盐、味精同煮至将近收汁，下湿生粉15克打芡，加入麻油、胡椒粉、尾油、落碟即成。

特点:

所属菜系: 其他

红白莲花散

原料:

红莲花、白莲花各等份。

制作方法:

制法: 将红莲花、白莲花分别用清水洗净, 控干水分, 共研制细末, 装于瓷瓶中备用。

功效: 驻颜悦色, 祛皱白肤。

用法: 每日3次, 每次10克, 淡盐汤送服。

应用: 适用于脾虚血少引起的面色黧黑或有皱纹者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

驻颜悦色, 祛皱白肤

所属菜系: 其它菜系

红白豆腐

原料:

主料: 豆腐一块半, 鸡血二两, 火腿、油菜各少许。佐料: 酱油、花椒水、味素、淀粉、香菜各少许。

制作方法:

"(1)把豆腐和鸡血都切成小四方丁用开水烫一下;(2)锅内放油,油热后用酱油炸锅;添上三勺汤,加上火腿片、油菜段和适量盐;(3)汤烧开后放

入豆腐和鸡血,再烧开后用淀粉勾汁出锅,撒上点香菜、味素即成。

特点:

汤鲜、豆腐嫩,红白交错,样式极美。

所属菜系: 其他

红花焖鹌鹑

原料:

净鹌鹑12只，黄瓜100克，藏红花10克，干辣椒3个，豆油500克（实耗125克），料酒25克，精盐10克，罐头竹笋50克，味精1.5克，水发香菇25克，白糖5克，熟鸡油50克，酱油30克，湿淀粉25克，大葱段50克，鸡汤750毫升，姜块30克，芝麻面15克。

制作方法:

1、将鹌鹑剥去脚爪，从脊背处开膛，去内脏，洗净，入沸水锅中焯烫一下，捞出，沥干水分，抹上酱油30克，晾干。2、干辣椒擦净，去蒂柄，切成小段；罐头竹笋切成滚刀块，投入沸水内氽下，捞出；香菇去蒂，洗净；姜块、葱段洗净拍松；黄瓜洗净，切成水草花形，泡在清水中，待用。3、炒锅烧热，倒入豆油，烧至五成热时，将鹌鹑投入油锅中，炸呈至金黄色时，捞出，沥油，倒出余油。4、净锅，烧热，放入熟鸡油，化开烧热，放辣椒段、葱段、姜块炸出香味，倒入鸡汤，烧开，捞出葱、姜、辣椒段，再下入藏红花、精盐、绍酒、味精、白糖，开锅后，撇去浮沫，投入炸好的鹌鹑、香菇、竹笋，改小火焖约半个小时，到至鹌鹑七成烂时，将锅离火，捞出香菇、冬笋，分别码在大蒸碗内，上层码上鹌鹑，倒入原汤，上笼蒸20分钟。6、将蒸透的鹌鹑取出，将蒸汤滗入锅中，蒸反扣在盘中；锅上火将汤汁烧开后，用湿淀粉勾琉璃芡，撒芝麻面，烧在盘中的鹌鹑上，周围摆上黄瓜，即可。

特点:

色泽红亮，鹌鹑鲜嫩，咸鲜辣香

所属菜系：韩国

红花绿茶饮对付高血脂

原料:

红花5克，绿茶5克

制作方法:

制法：将红花、绿茶放入有盖杯中，用沸水冲泡。

用法：当茶频频饮服，一般冲泡3至5次。

功效：降低血脂，活血化瘀。

主治：血瘀痰浊型高脂血症，症见身体肥胖，胸闷刺痛，脘痞腹胀。

按语：本方取材方便，药房常年有红花供应，绿茶为家庭必备之品，可供长期服用。本方对高脂血症伴有肥胖症，冠心病者疗效尤其显著。

特点:

降低血脂，活血化瘀

所属菜系：其它菜系

红苕泥

原料:

红苕（红薯）100克，白糖200克，猪油200克。

制作方法:

1、选红心红苕洗净、剥皮，上笼蒸烂，取出压成茸泥。2、锅内下油烧热、放入苕泥，翻炒至水气将干时，再加油继续炒至苕泥呈鱼子状时，加入白糖快速炒匀即成。

特点:

"口感软嫩,鲜咸宜人.

所属菜系：浙江菜

红茶梨膏糖

原料:

红茶50克，白砂糖500克

制作方法:

"制法:

1、取红茶加水适量入锅煎煮，每15-20分钟煎汁1次。如此重复3次，除去茶渣后，将茶汤合并浓缩，至茶汁浓厚时，加入白砂糖调匀。然后，用文火煎至糖液粘稠、用筷子挑起成丝状而不粘手时，停火。

2、将糖液趁热倒在表面涂过食油的大搪瓷盘中，稍冷却后，将糖用刀作割成条块状即可。

用法：一般在饭后食用，能消食去腻。

特点：本品有健胃消食功效。适用于腹闷胀饱。食积不消、胃纳不舒等症。

特点:

健胃消食

所属菜系： 其它菜系

红菱乳鸽脯

原料:

用料: 净乳鸽肉150克, 菱角肉125克。调料: 姜末、蒜茸、精盐各3茶匙, 干淀粉、湿淀粉、绍酒各0.5汤匙, 胡椒粉、味精各1茶匙, 深色酱油3茶匙, 麻油1.5茶匙, 二汤半杯, 植物油500克。

制作方法:

"将乳鸽肉用刀背拍匀后剁为丁方形件, 用精盐1茶匙拌匀, 拍上干淀粉。炒锅内放油烧至四成热, 将乳鸽件放入加重炸, 倾在笊篱里, 滤去余油。

把锅放回在炉上, 将姜末、蒜茸、炸过的乳鸽件放在锅中抛匀, 加入绍酒, 注入二汤, 用精盐1茶匙, 味精调味, 用深色酱油调成金红色泽

特点:

此菜鲜香可口。

所属菜系: 其他

红菱子鸡

原料:

嫩鸡肉（去骨）500克。水香菇25克、生红菱肉100克。熟猪油750克（约耗75克）、葱段10克、绍酒10克、酱油20克、白糖10克、精盐1.5克、味精1.5克、醋2克、芝麻油15克、食碱少许。

制作方法:

将鸡皮朝下放于砧板上，用刀交叉地排斩几下（刀深为鸡肉的2/3）。切成1.7厘米见方的小块，加精盐，用湿淀粉25克调稀搅匀上浆，红菱肉放入冷水锅，加少许食碱，反复擦洗去薄皮，洗净待用。碗中放绍酒、酱油、白糖，醋、味精，用湿淀粉10克调成芡汁待用。香菇批块。炒锅置中火上烧热，用油滑锅后下猪油至五成热（约110℃）时，把鸡肉入锅，用筷子划散，约10秒钟后用漏勺捞起，待油温升到七成热（约175℃）时，再将鸡块和红菱肉一起入锅略炸，倒入漏勺沥去油。原锅留油15克，放入葱段煽至有香味，放入鸡肉、菱肉、香菇，将芡汁加水25克，搅匀下入锅中，浇猪油10克，迅速颠锅，煸炒均匀使鸡肉和菱肉包上芡汁，再淋上芝麻油出锅装盘即可。

特点:

色泽红亮，鸡肉鲜嫩，菱肉爽脆，咸甜适口。

所属菜系：浙江菜

红菱扒冬菇

原料:

炖好冬菇125克，菱角100克。湿淀粉、绍酒、深色酱油各3茶匙，精盐2茶匙，麻油、味精、胡椒粉各1茶匙，高汤1汤匙，植物油1汤匙，热油3茶匙。

制作方法:

炒锅内放油烧四成热，将冬菇、菱角肉放在炒锅中，烹入绍酒，放入高汤，用精盐、味精调味，用深色酱油调成金黄色泽，撒上胡椒粉，用湿淀粉勾芡，加热油、麻油和匀上盘便成。

特点:

此菜爽稔味美，色泽分明。

所属菜系：其他

红菱火鸭羹

原料:

用料: 火鸭肉100克, 菱角肉100克, 鲜菇25克, 丝瓜丁25克。调料: 上汤3杯, 精盐2茶匙, 味精1茶匙, 绍酒3茶匙。

制作方法:

将上述各原料切为丁形, 用油起炒锅, 烹入绍酒, 注入二汤, 把各丁放入滚水煨过, 滤去水分, 放在汤盆中。将上汤放在锅中, 用精盐、味精调味, 待微滚, 倾入汤盆里便成。

特点:

此菜汤鲜带爽, 夏秋品种

所属菜系: 其他

《百类蔬菜营养食谱》之红萝卜、青萝卜、白萝卜、耙齿萝卜及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

红萝卜

红萝卜，即胡萝卜，俗名“金笋”，颜色近乎金黄或火红色。

红萝卜并非中原地带产物，是元代时经西域传入，因其营养丰富，故被大量种植。

红萝卜含维生素a、b1、b2和c，更含大量胡萝卜素。能补血强身、滋润解燥、驱胸口郁闷，治头部充血和腹痛，调敕肠胃、降火气。

青萝卜

青萝卜是萝卜的一种，性带凉，能清热，它的种子称为“莱服子”，有健胃化痰的功效。

青萝卜以天津出产的最为鲜味可口。买萝卜时，应选重身者，表示水份充足，身轻可能空心或花心。俗语有说：“空心萝卜，虚有其表，没得吃，要不得。”

青萝卜含维生素c和植物性纤维。能化痰、去滞、清凉除热，滋润助消化。

白萝卜

白萝卜是萝卜的一种。萝卜的品种多，有白、红、青，但以白萝卜最为普遍。白萝卜含丰富维生素，可增进人体新陈代谢的功能。白萝卜能化痰去积滞和帮助消化，更可以清热去燥。

白萝卜含维生素a、b、c、d和e。有化痰、去积滞、清热去燥和帮助消化的功效。

耙齿萝卜

耙齿萝卜是白萝卜的一种，入冬后常会在市场上买到。耙齿萝卜比白萝卜窄而修长，是煲汤的有益材料。选择耙齿萝卜时，以重身无

瑕疵，表皮光滑的为上乘。耙齿萝卜除能清热去燥外，更能止咳化痰。

红青萝卜牛（月展）汤

材料：红青萝卜750克，牛（月展）500克，蜜枣5粒，清水1锅，盐适量

做法：

1.红青萝卜去皮，洗净，切小块。牛（月展）洗过，切小块，蜜枣冲净，备用。

2.烧滚一锅水，下红青萝卜、牛（月展）及蜜枣，水再滚后，收文火，煲约2小时半，下盐调味，便可饮用。

柱候牛腩焖萝卜

材料：萝卜500克，姜5片，牛腩（坑腩）750克，清水适量

调味料：柱候酱2汤匙，盐、糖适量

做法：

1.牛腩洗净切件，用滚水拖过再以冷水洗净。烧热砂锅，下油，爆姜片，下牛腩爆过，加入适量清水，中小火焖30分钟后熄火半小时，再重复焖一次，至牛腩稔，下适量盐、糖调味。

2.萝卜去皮、洗净，切角块，以油锅爆炒一会下柱候酱，兜匀，加入牛腩之砂锅中，文火再焖30分钟，便可原锅上桌。

金笋奶露羹

材料：红萝卜480克，上汤（或清水）1罐（2杯），鸡肉120克，鲜奶1杯

鸡肉调味料：盐1/4茶匙，生粉1/2茶匙，水3汤匙，胡椒粉少许

做法：

1.红萝卜去皮、洗净切块，用2杯水煮稔，放入搅拌机，打成茸待用。

2.鸡肉剁烂，加入调味料拌匀待用。煲滚上汤，加入红萝卜茸，待滚，加入鸡肉、鲜奶，搅匀，再滚后加进少许盐调味，便可上桌。

青萝卜鲩鱼尾汤

材料：青萝卜1个（约480克），姜数片，鲩鱼尾1条，盐适量

做法:

- 1.青萝卜去衣，洗净切厚件。
- 2.鲩鱼尾鳞洗净吸干水份，起锅下油1汤匙，将鲩鱼尾煎至微黄色。
- 3.煲滚2汤碗水放下青萝卜，鲩鱼尾煲约1小时，加盐调味即成。

编辑：阿二

特点:

所属菜系：其它菜系

红薯

原料:

制作方法:

红薯为旋花科植物番薯的块根，又名朱薯、山芋、甘薯、番薯、土瓜、红苕、白薯等。味甘性平。具有补中和血，益气生津，宽肠通便，解毒利尿，健胃通乳，防癌抗癌，抗衰延年等功能。

现代研究表明，红薯营养丰富，含有蛋白质、脂肪、矿物质、维生素等。维生素c含量可与柑橘媲美，胡萝卜素的含量与胡萝卜相比，亦毫不逊色。红薯含有一种类似雌激素的成分，对保护人的皮肤细腻和延缓衰老有很好的作用。红薯还有一种名为“脱氧异雄固醇”的活性物质，这种物质对乳腺癌、肠癌有特殊疗效。红薯中含有黏蛋白等多糖类物质，可提高人体免疫力，促进胆固醇排泄，防止动脉硬化，降低心血管疾病的发病率。故常食红薯可强身健体，延年益寿。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系: 其它菜系

红血肠

原料:

主料:生猪血1公斤，肠皮300克。调料:肉汤500克，香菜20克，胡椒粉2克，花椒5克，盐30克，味精适量。

制作方法:

(1) 用铜箩筛过得的生猪血，放入盆里。把白内汤烧热后，加入胡椒粉、花椒、盐、味精等搅拌均匀后，晾凉。(2) 用铜箩把汤滤入猪血内加入香菜(洗净切成末)搅拌均匀后，灌入洗净的肠皮内，用线绳绑扎好，放入清水锅内，用旺火烧开后，移入文火上再煮15分钟左右，取出后解除线绳，用凉水浸泡凉。(3) 把凉血肠切成5~6毫米厚的薄片，用开水煮热捞出后，在炒勺里加入适量的肉汤，在旺火上烧开后，再放入血肠片稍微煮煮，连汤一起盛入碗内即成。

特点:

颜色紫红，质地鲜嫩，汤醇鲜美，北国风味。

所属菜系: 东北菜

红血肠

原料:

主料生猪血1公斤，肠皮300克。

制作方法:

"作法(1)用铜箩筛过得的生猪血，放入盆里。把白内汤烧热后，加入胡

椒粉、花椒、盐、味精等搅拌均匀后，晾凉。(2)用铜箩把汤滤入猪血内

加入香菜(洗净切成末)搅拌均匀后，灌入洗干净的肠皮内，用线绳绑扎

好，放入清水锅内，用旺火烧开后，移入文火上再煮15分钟左右，取出后

解除线绳，用凉水浸泡凉。(3)把凉血肠切成5~6毫米厚的薄片，用开水

煮热捞出后，在炒勺里加入适量的肉汤，在旺火上烧开以后，再放入血肠

片稍微煮煮，连汤一起盛入碗内即成。

特点:

颜色紫红，质地鲜嫩，汤醇鲜美，北国风味

所属菜系：北京菜

红血肠

原料:

"生猪血1公斤，肠皮300克,白肉汤500克，香菜20克，胡椒粉2克，花椒5克，盐30克，味精适量。

制作方法:

(1) 用铜箩筛过得的生猪血，放入盆里。把白肉汤烧热后，加入胡椒粉、花椒、盐、味精等搅拌均匀后，晾凉。(2) 用铜箩把汤滤入猪血内加入香菜(洗净切成末)搅拌均匀后，灌入洗净的肠皮内，用线绳绑扎好，放入清水锅内，用旺火烧开后，移入文火上再煮15分钟左右，取出后解除线绳，用凉水浸泡凉。(3) 把凉血肠切成5~6毫米厚的薄片，用开水煮热捞出后，在炒勺里加入适量的肉汤，在旺火上烧开后，再放入血肠片稍微煮煮，连汤一起盛入碗内即成。

特点:

颜色紫红，质地鲜嫩，汤醇鲜美，北国风味。

所属菜系：京菜

红豆沙

原料:

红豆1杯、砂糖200公克、水1/4杯、沙律油30cc。

制作方法:

做法:

- 1.先在锅中放4杯水，和红豆一起用中火煮，煮沸后再加1/2杯水继续煮，等它第二次沸腾后，捞出放在竹篓上沥干。
- 2.将红豆再倒回锅中，将干净纱布盖在红豆上一起以小火红豆煮烂，期间水煮干时必须加水继续将红豆煮软为止。
- 3.煮软后，放入筛网上以木杓一面压碎一面过滤。
- 4.把过滤的红豆放入布袋中，再加一点水，用力拧干。
- 5.锅中放1/4杯水，砂糖及沙律油一起煮，等糖完全溶解后，加(4)的1/3量，以小火慢慢煮。
- 6.过一段时间后，再加(4)的1/3量，并改用小火煮。
- 7.把剩余的1/3量全部入锅中，用木杓不停搅拌一面煮。
- 8.煮好的豆沙分成鸡蛋一般大的小团，放在容器中，使之冷却即成。

★砂糖的量，可依各人爱好增减。

特点:

所属菜系: 甜品

红豆沙包

原料:

"面粉,1000克,鲜酵母半块,红豆沙馅心600克,糖板油丁100克

制作方法:

"①将鲜酵母加温水搅,调成糊状,倒入面粉,再加水拌和揉透,静置2小时; ②将面团搓条,摘成坯子,再揪成中

间厚、周转薄的圆形皮子,将红豆沙馅心包在皮子内同时放一小块糖板油丁; ②沙包上笼后搁置23分钟,用旺火沸水蒸一刻钟左右即可。

特点:

闽菜

所属菜系: 闽菜

红豆西米奶露

原料:

材料: 红豆、芋头、西米各150克, 牛奶1杯, 太白粉水1大匙; 调味料: 果糖1--2大匙

制作方法:

做法:

1.红豆洗净, 泡水8小时, 捞出沥干, 移入蒸锅中蒸熟; 芋头去皮, 洗净, 切块; 西米放入滚水中煮熟, 捞出, 泡入冷水中备用。

2.牛奶倒入锅中, 放入2杯水煮开, 加入芋头和红豆以小火煮40分钟, 再加入西米和果糖煮匀, 最后加入太白粉水勾芡即可。

注意: 牛奶可以以鲜奶取代, 甜度较低, 更能增加铁质与钙质的吸收。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

红豆西米奶露具有补气血、增加肝脏功能的作用, 还可消除因气血不顺而造成的脸色苍白症状, 并帮助排除体内的毒素与有害的黑色素。

所属菜系: 其它菜系

红豆黄精乌鸡汤

原料:

乌骨鸡1只，红豆200克，黄精50克，陈皮1角

制作方法:

"[制法]: 1.乌骨鸡剥净，去内脏及肥油，洗净斩件；红豆、黄精、陈皮（去白）分别用清水洗净，备用。

2.将以上备用料全部放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，调味食用。

[功能]: 补血养颜、强健身体

[适用范围]: 用于脾虚体弱、面色苍白、血压低、精神不振、饮食无胃口、妇女月经不调等症。

特点:

补血养颜、强健身体

所属菜系: 其它菜系

红辣椒爆炒鳝片

原料:

鳝鱼一条，稍微大一点，400克

制作方法:

"配料:

(3人份):

鳝鱼一条，稍微大一点，400克

鲜红辣椒约150克

姜丝约10克

蒜末10克

花椒5粒

料酒8克

胡椒少许

高汤10克

一般糖盐酱酒等调料随意

制作方法:

鳝鱼先开膛，去掉内脏，清洗干净，如果按传统做法，鳝鱼去掉内脏即可，不必清洗。然后如图所示，用刀侧把鳝鱼拍平，再切成一公分一小段，用盐、料酒腌制约5分钟。

食用油起镬，先把鳝鱼用温油滑一次，捞出一旁再起镬，将姜丝、花椒、蒜末置入镬中，煸出香味后，投入鲜红辣椒并炒成五成熟，这时再加入刚才滑出的鳝鱼段，接着加入调料、高汤，痛痛快快爆炒两分钟，即可出镬上碟。

红辣椒爆炒鳝片

配料:

(3人份):

鳝鱼一条，稍微大一点，400克

鲜红辣椒约150克

姜丝约10克

蒜末10克

花椒5粒

料酒8克

胡椒少许

高汤10克

一般糖盐酱酒等调料随意

制作方法：

鳝鱼先开膛，去掉内脏，清洗干净，如果按传统做法，鳝鱼去掉内脏即可，不必清洗。然后如图所示，用刀侧把鳝鱼拍平，再切成一公分一小段，用盐、料酒腌制约5分钟。

食用油起镬，先把鳝鱼用温油滑一次，捞出一旁再起镬，将姜丝、花椒、蒜末置入镬中，煸出香味后，投入鲜红辣椒并炒成五成熟，这时再加入刚才滑出的鳝鱼段，接着加入调料、高汤，痛痛快快爆炒两分钟，即可出镬上碟。

注意：

这菜到不到家，就要看炒的功夫如何跟鳝鱼段的大小巧妙配合。有些人喜欢吃较大段的鳝鱼，所以要切成两公分宽也是可以的，但爆炒时就要注意时间控制了。如果你想强调川式风味，那么花椒就再加10个吧，会较有麻辣感。

特点：

鳝鱼肉嫩而味鲜美，据古方记载，它还可以去湿毒，并有点补血作用，是否如此其实也不必执着，鳝鱼美味好吃倒是事实。广东人旧时习俗，小孩身体虚弱，就用鳝鱼段调点姜汁焖饭给他吃，我小时就吃过不少。现在有些湿巴刹还有卖鳝鱼，假如怕自己宰鱼，可请鱼贩帮忙，但现宰现炒肉质会更鲜美。

所属菜系：粤菜

红颜汤

原料:

大白菜心2个（约半斤）红枣8个，牛奶半杯，鸡蛋1个。

制作方法:

将白菜心洗净切成约5厘米长段，用沸水氽过捞出备用。将红枣放入，放入清水两碗熬半小时。至余一碗水时，将配料放入，待滚沸时再放进白菜心，再滚沸时打入鸡蛋，用筷子迅速将蛋搅散成蛋花即成。

特点:

补血养颜，润肤。

所属菜系：其他

红颜菜汤

原料:

大白菜心2个（约半斤），红枣8个，牛奶半杯，鸡蛋1个。

制作方法:

【制作过程】

1、将白菜心洗净切成约5厘米长段，用沸水氽过捞出备用。将红枣放入，放入清水两碗熬半小时。

2、至余一碗水时，将配料放入，待滚沸时再放进白菜心，再滚沸时打入鸡蛋，用筷子迅速将蛋搅散成蛋花即成。

特点:

补血养颜，润肤

所属菜系：其它菜系

红颜菜汤

原料:

大白菜心2个（约半斤）红枣8个，牛奶半杯，鸡蛋1个。

制作方法:

将白菜心洗净切成约5厘米长段，用沸水氽过捞出备用。将红枣放入，放入清水两碗熬半小时。至余一碗水时，将配料放入，待滚沸时再放进白菜心，再滚沸时打入鸡蛋，用筷子迅速将蛋搅散成蛋花即成。

特点:

补血养颜，润肤

所属菜系：浙江菜

红鳟鱼丸

原料:

红鳟鱼1条（约1000克），水发香菇1朵，大葱段5克，料酒15克，大葱末5克，精盐5克，生姜末5克，味精2.5克，芝麻油10克。

制作方法:

"1、将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，用平刀从尾部沿背脊骨批片，取两片鱼肉，用刀剔下鱼皮，剥去红筋，取用350克鳟鱼肉。
2、把鱼肉横切成2毫米厚的片，用清水洗净，放在砧板上，用双刀排剁成绿豆大碎粒；随即放入瓷盆内，加300毫升清水、盐，向同一方向搅拌，至鱼肉的粘性并见细泡时，即成鱼泥茸，放在阴凉处，让它发胀。
3、把胀好的鱼茸加入料酒、芝麻油、生姜末、味精搅拌均匀入味。
5、炒锅放入半锅清水，用手抓起鱼茸，轻轻揉成鱼丸，放入锅中煮熟。
6、取5个小瓷碗，放入盐、味精，将鱼丸连汤盛入每个小碗中，撒上冬菇末，大葱段，即成

特点:

鱼丸松散，味鲜汤清，清香适口

所属菜系：韩国

纸包三鲜

原料:

鲜虾肉100克、海参50克、鸡脯肉100克。冬菇25克、冬笋20克、鸡蛋清20克。玻璃25克。葱15克、姜10克、精盐5克、味精1克、绍酒15克、芝麻油10克、菜油500克（实耗油50克）。

制作方法:

将鲜虾肉从脊背片开，去虾肠，片成小坡刀片。海参、鸡脯肉均片成小坡刀片。冬菇、冬笋片薄，切成小象眼片。将上述原料放入碗内。加蛋清、葱姜末。精盐、味精、绍酒、芝麻油搅拌均匀腌渍入味。把玻璃纸平铺在菜墩上，均匀地放进调好的鲜料，包成长6厘米、宽3厘米的纸包，放入五成热（约125℃）的油锅内，炸成金黄色熟后捞出沥油，整齐地摆入盘内。稍装饰美化即成

特点:

造型美观，鲜嫩爽口，原汁原味。

所属菜系：鲁菜

纸包排骨

原料:

排骨500克，食用玻璃纸12张（20厘米见方），精盐、味精、老抽、白糖、胡椒粉，绍酒等适量。姜米、葱花少许，花生油1000克（耗油150克）。

制作方法:

"1、将排骨洗净切成2*1厘米的长方件，加入精盐、味精、老抽、白糖、胡椒粉、绍酒、腌制入味。将腌好的排骨包成约12包。

2、武火烧镬下油，将包好的排骨入油镬中炸熟上碟。

特点:

所属菜系：其他

纸包明虾

原料:

主料 大明虾1.5公斤, 玻璃纸1大张, 鸡蛋清120克。调料 生油900克(实耗约100克), 虾油150克, 料酒15克, 味精5克, 葱、姜汁50克, 湿淀粉6克, 鸡汤25克。

制作方法:

"(1) 明虾的处理与烤明虾同。(2) 将生油注炒勺烧至5成热时, 投入明虾炸熟取出。(3) 用原热勺烹入料酒, 加入味精、盐和鸡汤, 先搅匀, 待烧开后用湿淀粉勾芡, 并将明虾倒入翻炒几下取出, 装入玻璃纸内, 浇上预先热好的虾油, 将纸四角用红绿丝带扎紧。(4) 把用纸包好的明虾,放入烧至6-7成热的生油锅中,炸至玻璃纸内的虾油翻动时捞出即成

特点:

色泽红润, 虾肉鲜嫩。别有风味, 宴客佳肴。

所属菜系: 其他

纸包活鳊鱼

原料:

活鳊鱼1尾（重约600克），雪里红50克，碎干椒10克，泡菜30克，花生油100克，盐、味精适量，米醋50克，湿淀粉15克，料酒10克，姜、葱、胡椒粉少许，鸡汤50克，麻油5克，锡纸2张。

制作方法:

1.鳊鱼开剖洗净，两边剖斜刀，用盐、味精、料酒、胡椒粉腌10分钟。雪里红、泡菜切碎。葱、姜切米粒。2.锅内放油，将雪里红、泡菜、姜米、干椒炒香，烹入米醋，放盐、味精、鸡汤烧入味，勾芡，撒上葱，淋香油成卤汁待用。3.取一锡纸摊平，浇上汁，将鳊鱼放在汁上，再在鱼上浇一层汁，用另一张锡纸盖上，两纸叠起包好，放入200℃的烤炉内，烤15分钟取出，入盘即可。

特点:

所属菜系：其他

纸包鸡

原料:

鸡1000克。玻璃纸。葱10克、姜10克、味精1克、精盐4克、绍酒20克、芝麻油100克、花生油1000

制作方法:

将鸡脯肉去筋膜洗净，片成长4厘米、宽0.5厘米、厚0.1厘米的片。加入葱末、姜末、味精、精盐、绍酒、芝麻油腌渍入味，分别用玻璃纸包成长5厘米、宽3厘米的长方形，每一块露一点纸角。用香菜梗把口扎紧。炒锅放花生油烧至四成热（约100℃）时，将纸包鸡逐个放入炸至杏黄色熟透时。捞出沥油，整齐地摆入盘中，食时提纸包的露角，将玻璃纸去掉即可食用。

特点:

鸡肉脆嫩爽口，鲜香味浓。

所属菜系：鲁菜

纸包鸡

原料:

材 料: 鸡肉300克; 冬菇6件; 葱段酌量; 胡萝卜丝1汤匙; 玻璃纸1大张。调味料: 盐1/2茶匙; 鲜酱油1.5汤匙; 砂糖1茶匙; 胡椒粉少许; 麻油少许; 酒1茶匙; 油1匙。

制作方法:

1.鸡肉切成薄片, 冬菇浸软后切丝。 2.将鸡肉及冬菇拌入调味料。 3.玻璃纸剪成小张, 每小张包入葱段、胡萝卜丝、冬菇及鸡件, 折成小包。 4.将以上纸包鸡排放碟上, 以高功率加热3至4分钟即可食用。

特点:

所属菜系: 其他

组庵鱼翅

原料:

"水发玉结鱼翅2000克,精盐8克,味精2.5克,干贝50克,胡椒盐1克,肥母鸡肉1500克,葱结50克,猪肘肉1000克,姜片50克,绍酒150克,熟鸡油25克

制作方法:

1. 将鸡宰杀去净毛,开膛去内脏洗净,砍成大块,猪肘肉刮洗干净后砍成块,一起下入开水锅内煮过捞出,用清水洗净血沫。葱、姜拍破。干贝掰去边上老筋,洗净后放入葱、姜、料酒和水,上笼蒸发待用。2. 取大瓦钵一只,用竹筴子垫底,放入用白稀纱布包好的鱼翅。用鸡汤,加入料酒和葱、姜,在旺火上烧开后移到小火煨约半小时。从锅内取出鱼翅,这道汤倒掉不要,铺上猪肘肉、葱结、姜片、重新放入鱼翅、鸡块,再加入干贝汤、绍酒、精盐、清水1500克用盘盖上,在旺火上烧开后,再移至小火上煨约4小时,直至鱼翅软烂、浓香、柔软。然后离火去掉鸡肉、肘肉和葱、姜。将鱼翅从白布中取出,摆放盘中。3. 在炒锅内放入熟鸡油,烧至八成热,倒入大瓦钵内的原汤,放入味精,烧开后成浓汁,浇在鱼翅上,撒上胡椒粉淋鸡油即成。注意: 1、鱼翅选用玉结鱼翅,玉结鱼翅是鱼翅中的上品。水发时将干鱼翅沿翅尖剪去边须,下冷水锅烧开后离火,静置数小时,待水凉后,将鱼翅捞入盛有清水的木盆内,用刀刮去沙粒和污迹,漂洗干净。锅内垫上竹筴,放入鱼翅和清水,上面压盖铁筴子,上火煮开后离火,涨泡数小时,捞入木盆,去掉翅骨和腐肉,清洗干净,逐个整齐放在锅内的竹筴上,换清水煮开离火,加盖涨泡数小时即成。2. 煨制注意掌握火候,长时间煨制4小时左右,使味汁逐渐渗入主料。检验的方法是:用筷子挟翅针的中间,两头下垂即可。

特点:

此菜颜色淡黄、汁明油亮、软糯柔滑、鲜咸味美、醇香适口

所属菜系: 湘菜

组庵鱼翅

原料:

水发玉结鱼翅...2000克 精盐...8克 味精.....2.5克 干贝...50克 胡椒盐.....1克 肥母鸡肉.....1500克 葱结.....50克 猪肘肉.....1000克 姜片.....50克 绍酒.....150克 熟鸡油.....25克

制作方法:

"step:

1、将鸡宰杀去净毛，开膛去内脏洗净，砍成大块，猪肘肉刮洗干净后砍成块，一起下入开水锅内煮过捞出，用清水洗净血沫。葱、姜拍破。干贝掰去边上老筋，洗净后放入葱、姜、料酒和水，上笼蒸发待用。

2. 取大瓦钵一只，用竹筴子垫底，放入用白稀纱布包好的鱼翅。用鸡汤，加入料酒和葱、姜，在旺火上烧开后移到小火煨约半小时。从锅内取出鱼翅，这道汤倒掉不要，铺上猪肘肉、葱结、姜片、重新放入鱼翅、鸡块，再加入干贝汤、绍酒、精盐、清水1500克用盘盖上，在旺火上烧开后，再移至小火上煨约4小时，直至鱼翅软烂、浓香、柔软。然后离火去掉鸡肉、肘肉和葱、姜。将鱼翅从白布中取出，摆放盘中。

3. 在炒锅内放入熟鸡油，烧至八成热，倒入大瓦钵内的原汤，放入味精，烧开后成浓汁，浇在鱼翅上，撒上胡椒粉淋鸡油即成。

注意:

1、鱼翅选用玉结鱼翅，玉结鱼翅是鱼翅中的上品。水发时将干鱼翅沿翅尖剪去边须，下冷水锅烧开后离火，静置数小时，待水凉后，将鱼翅捞入盛有清水的木盆内，用刀刮去沙粒和污迹，漂洗干净。锅内垫上竹筴，放入鱼翅和清水，上面压盖铁筴子，上火煮开后离火，涨泡数小时，捞入木盆，去掉翅骨和腐肉，清洗干净，逐个整齐放在锅内的竹筴上，换清水煮开离火，加盖涨泡数小时即成。

2. 煨制注意掌握火候，长时间煨制4小时左右，使味汁逐渐渗入主料。检验的方法是：用筷子挟翅针的中间，两头下垂即可。

特点:

1. 此菜是清末湖南督军谭延并非岂家宴名菜，谭岂字组庵，是一位有名的美食家，他的家厨曹敬臣，跟随谭6先生多年，摸透了谭的食好，经常花样翻新，他将红煨鱼翅的方法改为鸡肉、五花肉与鱼翅同煨，成菜风味独特，备受谭延岂赞赏。组庵先行无论自己请客或别人请他吃饭，都按他的要求制作此菜，后来人们称为组庵大菜，饭誉三湘。

所属菜系：湘菜

组庵鱼翅

原料:

水发玉结鱼翅.....2000克 精盐...8克 味精.....2.5克 干贝.....50克 胡椒盐.....1克 肥母鸡肉.....1500克 葱结.....50克 猪肘肉.....1000克 姜片.....50克 绍酒.....150克 熟鸡油.....25克

制作方法:

1. 将鸡宰杀去净毛，开膛去内脏洗净，砍成大块，猪肘肉刮洗干净后砍成块，一起下入开水锅内煮过捞出，用清水洗净血沫。葱、姜拍破。干贝掰去边上老筋，洗净后放入葱、姜、料酒和水，上笼蒸发待用。2. 取大瓦钵一只，用竹筴子垫底，放入用白稀纱布包好的鱼翅。用鸡汤，加入料酒和葱、姜，在旺火上烧开后移到小火煨约半小时。从锅内取出鱼翅，这道汤倒掉不要，铺上猪肘肉、葱结、姜片、重新放入鱼翅、鸡块，再加入干贝汤、绍酒、精盐、清水1500克用盘盖上，在旺火上烧开后，再移至小火上煨约4小时，直至鱼翅软烂、浓香、柔软。然后离火去。

特点:

所属菜系: 其他

细辛附子狗肉汤

原料:

狗肉150克，细辛6克，熟附子9克，熟地18克，八角、茴香6克

制作方法:

"[制法]: 1.狗肉洗净、切块; 细辛、熟附子、熟地、八角、茴香分别用清水洗净。

2.起油锅，下狗肉爆香，与其它用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2--3小时，调味供用。

[功能]: 补肾助阳、化浊开窍

[适用范围]: 用于老年耳聋属于肾阳不足、痰浊蒙窍者。症见听力减退，对语言的理解力亦日见下降，伴有神志呆滞，腰酸膝冷，夜尿清长，形体虚胖，舌胖淡，苔白浊，脉迟弱。

特点:

补肾助阳、化浊开窍

所属菜系: 其它菜系

绉纱鸽蛋

原料:

主料 鸽蛋10个，冬笋50克，冬菇50克，菜芯100克。调料 植物油800克(实耗约50克)，湿淀粉50克，香油6克，胡椒粉少许，料酒10克，盐3克，酱油10克。

制作方法:

(1) 先将鸽蛋干净，用清水煮熟，捞出后放入凉水中紧一下，剥去壳。(2) 蘸湿淀粉一薄层。(3) 炒勺上火倒入油烧热，将鸡蛋下入炸至起绉纱皮后，捞出沥油。(4) 再加入冬笋、冬菇、菜芯及香油、胡椒粉、料酒、盐、酱油等，扒上芡汁即成。

特点:

色泽黄绿，绉纱艳丽，清淡可口，别有风味。

所属菜系：粤菜

绍兴鸡

原料:

嫩母鸡2000克，葱结1只，姜末5克，香油10克

制作方法:

"特点：著名上海菜,全凭白煮而成,食时佐以酱油,味道嫩,风味独特.

用料；嫩母鸡2000克，葱结1只，姜末5克，香油10克。

烹饪方法：将鸡在沸水中烫匀取出。在原锅内稍加冷水，将鸡放入加

盖，煮沸后煮20分钟，取出在冷开水中浸冷，捞出滤去水，在外皮擦上一层香油即可切块装盘，佐以酱油，精盐，味精，白糖，葱，姜末调好的调料蘸食。

特点:

"著名上海菜,全凭白煮而成,食时佐以酱油,味道嫩,风味独特.

所属菜系：江浙菜

绍兴鸡

原料:

活嫩母鸡 2 0 0 0 克 白糖、味精各 2 克, 酱油 3 5 克, 精盐 1 克, 葱结 1 只, 姜末 5 克, 香油 1 0 克

制作方法:

"将记载筛洗净, 置于冷水中浸泡 1 小时, 锅中放水煮沸, 将鸡放沸水中浸烫一下, 使鸡烫匀烫遍, 取出; 在原锅内稍加冷水, 将烫过的鸡放入加盖,

水煮沸后, 用小火焖煮 2 0 分钟, 将鸡翻身焖煮 1 0 分钟再将鸡捞出, 投入冷开水容器内浸冷, 捞出沥干水分, 在外皮搽上一层香油即可

特点:

著名上海菜, 因上海小绍兴鸡粥点所创而得名。选用上海名产“三黄鸡”, 不加任何调料, 全凭白水煮成, 熟后白

所属菜系: 沪菜

绍子烘蛋

原料:

蛋5个、盐半匙、玉米粉半匙、绞肉3大匙、木耳末3大匙、榨菜末3大匙、葱花少许、高汤1饭碗、味精半匙、油600公克。

制作方法:

1、蛋打散，加入盐、玉米粉后打松；再与绞肉、木耳末、榨菜末各2大匙混合均匀。

2、把油放入锅中加热，把蛋汁到入锅中，先用大火烘，再用小火烘3分钟，此时蛋皮两边会渐渐膨高，如果中间没有膨起，可以另放一勺油淋在中间，盖上锅盖，使蛋全部膨高后，小心用锅铲翻面，待两面呈金黄色，即可放在盘中，再切成2公分块状。

3、锅中再留一点余油，将绞肉放入锅中炒散，再把木耳末、榨菜末、葱花一起炒香，加入高汤煮滚，加盐、味精调味后，盛起淋在烘蛋上，即可食用。

特点:

所属菜系：粤菜

绞股蓝

原料:

制作方法:

绞股蓝为葫芦科藤本多年生攀援植物绞股蓝全株，又名小苦药、仙草、七叶胆、五叶参等。味苦性温。具有滋补强身，消除疲劳，降脂降压，防癌抗癌，延年益寿等功能。

研究表明，绞股蓝含有4种同人参的有效成分相同的皂甙物质。绞股蓝所含的皂甙，比人参粉中的含量还要高；还含氨基酸、微量元素及特殊成分----甘茶萜糖甙。绞股蓝有降血脂、降血压、增加冠状动脉和脑血流量等作用，对防治动脉硬化、高血压、冠心病中风、糖尿病以及肥胖症有显著疗效。绞股蓝能抑制使人体衰老的物质----脂褐质的形成，延长细胞寿命而延缓衰老。绞股蓝是一种高效抗癌药物，对肺癌、肝癌、乳腺癌等20多种癌症，均具有明显的抑制效果。健康人如果长期服用绞股蓝，也可减少患癌的危险。还可使食欲不振、失眠、头痛、精神不安等症状减轻或消失。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系：其它菜系

绣球

原料:

材料: 绞肉1/2斤 馒头1/4个 蛋白1个 鸡蛋面1/5斤 油8杯调味料:
盐1/4小匙 白胡椒粉1/8小匙

制作方法:

- 1、鸡蛋面煮熟后，捞出过冷水，沥干水分，拌入少许的油备用。
- 2、馒头捏碎，加入绞肉、调味料及蛋白拌匀，做成肉丸。
- 3、每个肉丸以面条缠绕(如同绕毛线似的缠住)，置于盘中。
- 4、油烧热，放入肉丸，以中火炸至呈金黄色。

特点:

色泽油亮，鲜嫩适口。

所属菜系: 浙江菜

绣球全鱼

原料:

黄鱼750克。猪肥肉膘100克、水发冬菇20。克、净冬笋20克、火腿15克、青豆15克。精盐5克、白糖20克、绍酒15克、葱末15克、姜末10克、鸡蛋清15克、淀粉50克、清汤150克、鸡油3克。

制作方法:

黄鱼刮去鱼鳞，。去鳃和内脏冲洗干净，从鱼下嘴巴剥开，用刀背一砸，让鱼头扒下，劈下鱼肉剥去鱼皮待用，将鱼脊骨及鱼头保持原形，放入鱼盘中。再将鱼肉、冬菇、冬笋、火腿、猪肥肉膘均切成长3.5厘米、宽厚各0.2厘米的丝，放入盛器中，加入精盐、白糖、绍酒、葱末、姜末、鸡蛋清、湿淀粉搅匀成馅，挤成直径2厘米的九子12个放入盘中骨架的两侧，呈整鱼状，上笼旺火蒸熟取出。将原汤涇入炒锅内，加清汤、绍酒、精盐、青豆烧开，用湿淀粉勾芡，淋上鸡油浇在鱼身上即成。

特点:

造型美观，无筋无刺，五彩缤纷，口味鲜美。

所属菜系：鲁菜

绣球干贝

原料:

干贝，肥猪肉，清汤各100克，大虾肉200克，冬笋，菠菜心各25克，鸡蛋清2个，火腿15克，鸡脯肉75克，水发香菇20克。

制作方法:

(1)干贝加清汤旺火煮30分钟后搓成丝，火腿，冬笋，香菇切成丝，沸水氽透，与干贝丝拌在一起。虾肉，猪肉，鸡脯肉剁成细泥，加鸡蛋清，清汤，精盐，味精，料酒，香油搅拌成馅，做成丸子，均匀滚沾干贝丝成绣球状。(2)上笼蒸七分钟取出，沥去汤汁，用清汤，精盐，料酒，味精，湿淀粉勾芡浇在绣球上，菠菜心焯熟后摆在绣球干贝的四周即可。

特点:

所属菜系：鲁菜

绣球干贝

原料:

主料: 水发干贝150克。 配料: 大虾肉200克, 肥猪肉150克, 净冬笋25克, 菠菜心25克。 调料: 鸡蛋清1个, 精盐6克, 味精4克, 清汤250克, 湿淀粉25克, 芝麻油4克, 绍酒6克。

制作方法:

(1) 干贝挤净水分搓成细丝; 火腿、冬笋、冬菇均切成厘米长的细丝, 用开水下勺氽透, 捞出控净水分与干贝丝拌和在一起。 (2) 将大虾肉、肥待遇从剁成细泥, 加鸡蛋清, 清汤(50克)、精盐(3克)、味精(2克)、绍酒(2克)、葱姜汁、芝麻油(1克)拌匀成馅。然后用于挤成直径为2.5厘米的丸子, 放在拌和好的干贝丝上滚沾均匀, 成绣球状, 摆于盘内上屉以旺火蒸至嫩熟(约5分钟)取出, 滗净汤汁。 (3) 勺内加入清汤、精盐(2克)、绍酒(2克)、味精(1克)烧开后, 撇净浮沫, 用湿淀粉勾成溜芡, 加芝麻油(1克)浇在干贝球上。 (4) 菠菜心洗净控净水。炒锅内放花生油烧热后加入菠菜心煸炒用绍酒2克一烹, 加精盐(1克)、味精(1克)炒熟, 淋上芝麻油盛出摆在绣球干贝四周即可。

特点:

形似绣球, 口感嫩爽多汁, 鲜而不腻, 甘美滑润。

所属菜系: 鲁菜

绣球干贝

原料:

水发干贝200克。大虾肉100克、肥猪肉50克、净冬笋25克、菠菜心35克。精盐12克、味精7.5克、绍酒30克。葱姜汁20克、鸡蛋清25克、芝麻油15克、湿淀粉25克。

制作方法:

干贝挤干水分，搓成细丝，火腿、冬笋、冬菇均切成2厘米长的细丝，用沸水焯一下，捞出控净水分与干贝丝拌和一起待用。将大虾肉、肥猪肉剁成细泥，加鸡蛋清、清汤、精盐、味精、绍酒。葱姜汁、芝麻油拌匀成馅，然后用手挤成直径为2.5厘米的丸子，放在拌和好的干贝丝上滚沾均匀，成绣球状，摆于盘内上笼用旺火蒸至嫩熟取出，滗净汤汁。炒锅加入清汤、精盐、绍酒。味精烧开后，撇净浮沫，用湿淀粉勾成溜芡，加芝麻油浇在干贝球上。菠菜心洗净，炒锅内放上花生油烧热后加入菠菜心煸炒，加精盐、味精炒熟，淋上芝麻油盛出摆在绣球干贝四周即可。

特点:

形似绣球，鲜而不腻，嫩爽多汁，甘美清润。

所属菜系：鲁菜

绣球蒸菜

原料:

油发肉皮75克，瘦猪肉150克，鸡肉50克，肥猪肉50克，鱼肉50克，火腿50克，菜心250克，大葱白5克，去皮马蹄50克，生姜5克，鸡汤250毫升，鸡油50克，淀粉45克，食粉2克，胡椒粉3克，精盐10克，味精5克，芝麻油15克，芝麻25克（焙好），水淀粉15克，辣椒油15克。

制作方法:

1、油发肉皮放热碱水中泡软，改用清水漂洗干净，放沸水锅中焯过，捞出，切成小粒，用纱布包好，挤干水；瘦猪肉、肥猪肉洗净，去筋膜，去皮切成豆粒大的肉粒；火腿也切成小粒；鸡肉去皮筋，切成片；净鱼肉去皮，横切成片；将鸡肉片、鱼肉片一起放在净案上，剁成茸泥；去皮马蹄、葱白、生姜均去皮、洗净，剁成末；菜心的头削成橄榄形。2、炒锅放入25克豆油，烧五成热，放入瘦猪肉丝煸炒，再放盐、蘑菇丝、木耳丝、韭菜段翻炒一下，淋上少许淀粉，制作成馅，出锅，待用。3、将鸡蛋打入瓷碗中，放淀粉、盐，搅拌均匀。4、放少许油滑锅，使得锅烧成热而不烫，将搅拌均匀的鸡蛋液，分成七次煎成七张薄饼，熟后扣在案板上，再将每张蛋皮切成4块，把馅摊在蛋皮上，包成长条蛋卷。5、净锅，烧热，放入余下的400克豆油，烧至八成热时，放进蛋卷炸，炸黄，翻个儿炸成金黄色，熟后，捞出，入盘。6、食用时，每客4块蛋卷，蘸辣大酱吃，即可。

特点:

呈金黄色，皮香脆酥，馅鲜美嫩。

所属菜系: 韩国

绣球薯圆

原料:

红薯400克，熟火腿丝15克，熟笋丝20克，冬菇丝15克，绿菜丝15克，熟鸡丝15克，熟猪油25克，精盐、味精、水淀粉各适量。

制作方法:

1、红薯去皮，用盐水浸泡片刻，上笼蒸熟后用刀面压抵成泥，加少许盐待制。2、将五丝拌匀后放盘内，用水将薯泥挤成乒乓球大的薯圆，放在五丝上来回滚动，使其粘满五丝，放在盘里蒸5分钟取出。3、炒锅上火，放入熟猪油、精盐和少许水，烧开后用水淀粉勾芡，浇在薯圆上即成。

特点:

色彩绚丽，清鲜可口。

所属菜系：浙江菜

绣球鱼翅

原料:

水发鱼翅250克。鸡脯肉50克、肥膘肉50克、火腿25克、丝瓜25克、蛋皮25克、蛋清, 25克。料酒30克、盐3克、上汤500克、胡椒1克、清汤250克。

制作方法:

【制作过程】

翅针先入沸水中氽几次, 然后装入蒸碗, 加煮沸的清汤(或沸水)上笼蒸半小时取出, 再放入料酒、盐、好汤末一次后, 捞起晾干水气。火腿、丝瓜皮、蛋皮等均切长约3厘米长的细丝。与鱼翅搅匀待用。鸡脯、肥膘、蛋清打成鸡掺, 挤成直径约1.5厘米的圆丸。盘中铺上鱼翅等丝, 放上圆丸, 再覆上鱼翅等丝, 然后将圆丸和鱼翅等丝逐个团成绣球形, 放入方盘中, 上笼蒸5分钟取出, 放入碗内加清汤、胡椒、料酒, 待上菜前泡热, 沥去蒸汤, 绣球九入碗另加烧好的特级清汤即成。

特点:

形色美观, 汤清味鲜。适于作夏季筵宴头菜。

所属菜系: 川菜

绣球鱼翅

原料:

水发鱼翅250克。鸡脯肉50克、肥膘肉50克、火腿25克、丝瓜25克、蛋皮25克、蛋清，25克。料酒30克、盐3克、上汤500克、胡椒1克、清汤250克。

制作方法:

翅针先入沸水中氽几次，然后装入蒸碗，加煮沸的清汤（或沸水）上笼蒸半小时取出，再放入料酒、盐、好汤末一次后，捞起晾干水气。火腿、丝瓜皮、蛋皮等均切长约3厘米长的细丝。与鱼翅搅匀待用。鸡脯、肥膘、蛋清打成鸡掺，挤成直径约1.5厘米的圆丸。盘中铺上鱼翅等丝，放上圆丸，再覆上鱼翅等丝，然后将圆丸和鱼翅等丝逐个团成绣球形，放入方盘中，上笼蒸5分钟取出，放入碗内加清汤、胡椒、料酒，待上菜前泡热，沥去蒸汤，绣球丸入碗另加烧好的特级清汤即成。

特点:

形色美观，汤清味鲜。适于作夏季筵宴头菜。

所属菜系：川菜

绣球鸡茸

原料:

鸡脯肉250克, 猪肥膘肉100克, 熟瘦火腿丝20克, 黑木耳20克, 笋30克, 鸡蛋150克, 绿叶菜50克, 生粉30克, 盐15克, 味精10克, 鸡清汤150克, 菜油100克, 麻油10克, 葱姜汁20克

制作方法:

"1、将鸡脯肉、肥膘肉分别洗净斩茸, 放入大碗中, 加盐5克、味精5克、生粉30克, 葱姜汁、清水拌和成鸡茸, 待用。2、木耳用清水泡开, 洗净; 鸡蛋制成蛋皮, 菜叶洗净,

以上三料及笋均切细丝, 连火腿丝一并抖散, 成五彩丝, 摊匀后, 将鸡茸挤成12只圆子放在上面滚粘均匀, 放入

特点:

所属菜系: 其他

综合水果鸭

原料:

熟透的桃子 5个、新鲜的无花果 12个、鸭子 1只（3~4斤）、盐少许，即磨黑胡椒少许、糖 1杯。

制作方法:

"将桃子放入1锅沸水中烫过捞出，保留煮过的水待用。然后将桃子剥皮去核，并将无花果去皮，但保留白皮部分。预热烤炉至180度。将鸭子在油中煎至金黄色，约需15分钟，

然后把鸭子捞起，放入烤盘中，撒上盐及胡椒后，放入烤箱中再烤45分钟。用适量的煮桃子的水将糖溶化以后，

特点:

所属菜系：其他

绿豆冬瓜汤

原料:

冬瓜500克，绿豆300克，清汤500克，姜10克，葱30克，盐适量。

制作方法:

1、锅洗净置旺火上，倒入鲜汤烧沸，捞尽浮沫；姜洗净拍破，葱洗净切段（小葱挽结）投入汤锅；将绿豆淘洗干净，去掉浮于水面的豆皮，放入汤锅炖烂。2、将冬瓜去外皮，去瓢、籽，洗净后先切块，烧至软而不烂，加入食盐调味即可。

特点:

"瓜嫩爽滑,鲜咸适口.

所属菜系：浙江菜

绿豆南瓜汤

原料:

绿豆50克，老南瓜500克，精盐少许。

制作方法:

将绿豆洗净，加水约500毫升煮沸，待豆半熟时加入南瓜片，煮至豆烂瓜熟，加盐即可，冷食为宜。

特点:

生津益气，可作夏季消暑饮料。

所属菜系：其他

绿豆大蒜汤

原料:

绿豆250克，大蒜15克，白糖适量。

制作方法:

制法：绿豆淘净，与大蒜同放入沙锅内，加水适量，共煮至绿豆熟烂，入白糖调味。

功效：清热利尿。

用法：分次酌量服用。

应用：适用于肝硬化、肝癌引起的腹水患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清热利尿

所属菜系：其它菜系

绿豆竹叶粥

原料:

绿豆15-30克，粳米50--100克，银花露、鲜荷叶、鲜竹叶各10克，冰糖适量。

制作方法:

【制作】先将鲜荷叶、鲜竹叶用清水洗净，共煎取汁、去渣；绿豆、粳米淘洗干净后共煮稀粥，待沸后兑入银花露及药汁，文火缓熬至粥熟；最后调入冰糖。

【服法】温热服食，每日2次。

中国食品饮食网

特点:

清暑化湿，解表清营。适用于伏暑，症见头痛、全身酸楚、无汗、恶寒发热、心烦口渴、尿黄、苔腻、脉濡数。

所属菜系：其它菜系

绿豆粥

原料:

绿豆适量 北粳米100克【来源】《普济方》

制作方法:

"先将绿豆洗净，后以温水浸泡2小时，然后与粳米同入砂锅内，加水1000克，煮至豆烂米开汤稠。

【用法】每日2~3次顿服，夏季可当冷饮频食之。【宜忌】脾胃虚寒腹泻者不宜食用，一般不宜冬季食用。

特点:

清热解毒，解暑止渴，消肿，降脂。可预防动脉硬化；适用冠心病中暑、暑热烦渴、疮毒疖肿、食物中毒等。

所属菜系：其他

绿豆羊肉汤治复发性口腔溃疡

原料:

绿豆30克，羊肉120克，生姜5片，大枣10枚

制作方法:

"绿豆羊肉汤治复发性口腔溃疡

组方：绿豆30克，羊肉120克，生姜5片，大枣10枚。

功能：温阳健脾，甘寒解毒。

用法：加水适量，炖烂后吃肉喝汤。每日1剂。

按语：复发性口疮是一种常见口腔疾病根据中医原则，在治疗上应以甘温补脾胃为主，辅以甘寒清解热毒之邪。羊肉其气味甘温，专入脾；生姜温中散寒；大枣为安中之药，以增强补益脾胃之功；绿豆取其甘寒，既滋脾胃又能解久病内蕴热毒之邪。合而用之而收全功。

特点:

温阳健脾，甘寒解毒

所属菜系：其它菜系

绿豆芽拌蛋皮丝

原料:

绿豆芽500克，鸡蛋2—3个，花生油15克，酱油适量，精盐、味精、香油各少许。

制作方法:

1.将绿豆芽去根洗净，在开水中烫一下，沥干水，放入盘中。2.将鸡蛋磕碗内，搅打成糊，倒入热油煎锅中摊成蛋皮(锅中油不宜太多)，边倒蛋糊边转动炒锅，使其均匀地涂布于锅周围，将蛋皮切成细丝，放入盛绿豆芽的盘中。3.在盘中加入酱油、盐、味精、香油，调好味，拌匀即成。

特点:

清香爽口，为夏令佳菜。

所属菜系: 其他

绿豆芽炒肉丝

原料:

绿豆芽250克，瘦肉100克，豆油40克，料酒、白糖、精盐各适量。

制作方法:

"做法：1.将绿豆芽摘去根，洗干净，控去水分。

2.把猪肉切成丝。

3.锅内放油，烧热，下入肉丝煸炒，再加入酱油、料酒、白糖翻炒均匀。待肉丝微卷，即可盛出。

4.另起锅，锅内放油，烧热，先放入精盐，随即把绿豆芽倒入。待豆芽炒至半熟时，将肉丝倒入，炒到豆芽熟了，即可出锅。

特点:

所属菜系：其它菜系

绿豆酸枣酿藕

原料:

绿豆 200 克, 酸枣仁 50 克, 连节大藕 4 节 (约 500 克)。

制作方法:

肝主疏泄, 性喜条达恶抑郁。人的精神情志活动除由心所主之外, 与肝的关系密切。只有肝气疏泄功能正常, 气机调畅, 人则气血和平, 心情舒畅。如肝疏泄, 气机不调, 就可引起情志异常, 表现为抑郁或亢奋两个方面。肝气抑郁, 则见胸胁胀满, 郁郁不乐, 多疑善虑, 甚至闷闷欲哭; 肝气亢奋, 则见急躁易怒, 失眠多梦, 头胀头痛, 目眩头晕等症。外界的精神刺激, 特别是郁怒, 又可引起肝的疏泄功能失常, 而出现肝气郁结, 气机不调等病变。因此, 常食调理情志的食物有利于护肝。食物中的某些成分可使人产生好情绪。如维生素 B₁ 有助于减轻沮丧或烦躁易怒的情绪。维生素 B₁ 可从动物内脏、粗面粉食品、豆类、多叶蔬菜、家禽和鱼类中摄龠缺钙也易使人动怒, 最好多吃些海产品食物, 如海带、贝类、虾、蟹、鱼等。烟酸能减轻焦虑、疲乏、失眠和头痛, 它存在于动物肝、瘦肉、啤酒、酵母、粗面粉、鱼类、蛋类和麦芽糖等食物中。微量元素镁和色氨酸有利于改善失眠、恐惧、抑郁的症状。富含镁的食物有干果类、糙米、玉米、小麦、芝麻、胡萝卜叶、芥菜、黄花菜、紫菜、海带等。富含色氨酸的食物有鸡肉、酸奶、牛肉、香蕉等。

肝的多发病有肝炎、肝硬化、肝癌等。患有相关疾病就应适当食用护肝食物, 如富含 B 族维生素的食物、富含维生素 C 的食物及富含氨基酸的食物。若与相关中药制成药膳更可提高疗效。

胆附于肝, 胆易患的病症为胆囊炎、胆结石等。研究表明, 不良饮食习惯如爱吃油腻荤食、甜食者易患胆结石。这是由于胆固醇含量增加引起胆固醇结石。不吃早餐, 空腹太久, 可导致胆酸含量减少, 在胆固醇含量不变的情况下, 就可形成高胆固醇胆汁而成结石核心。食物防治胆囊炎、胆结石应做到, 一日三餐按时进餐, 少吃油腻荤食、甜食, 适当多饮水, 促进胆汁代谢。适当多进食清热利胆和降脂、降胆固醇食物。选择含优质蛋白且胆固醇含量低的食物如鱼、瘦肉、奶类、豆制品等。控制含胆固醇高的食物如鱼子、动物内脏和蛋

黄等的摄入。保证新鲜绿叶蔬菜及水果的供给，如青菜、萝卜、西红柿、豆类、胡萝卜及橘汁、梨汁、苹果汁、荸荠汁等。限制动物性脂肪的摄入，适量增加玉米油、葵花子油、花生油或豆油的摄入比例。忌食辣椒、酒、咖啡、浓茶等。

制法：以清水浸泡绿豆、酸枣仁半小时，处理干净备用。再将藕一端切断后并把绿豆、酸枣仁装入藕孔中，待装满后，可将切断端之藕盖于原处，用竹签插住固定，再入大锅中加冷水上火煮，直至藕烂熟即可。

功效：养肝安神，清胆通脉，清热解毒。

用法：每日 2 — 3 次适量食藕饮汤。可连用 7 — 10 天。

应用：适用于外邪侵袭型肝炎。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点：

养肝安神，清胆通脉，清热解毒

所属菜系：其它菜系

罐子狗肉

原料:

带皮狗肉1500克，大葱25克，大蒜瓣25克，干辣椒1个，植物油15克，黄酒100克，胡椒粉6克，芝麻20克（焙好），精盐10克，味精2克，生姜25克。

制作方法:

1、先把带皮狗肉洗净，放入清水中浸泡4小时。2、再把带皮狗肉捞出，冲洗干净，切成两块，每块约750克左右，放入锅内，加入凉水，烧到断生时，捞出，用清水洗净。3、大葱去皮，切成3厘米长的段；生姜去皮，取15克切片、10克剁碎末；干辣椒洗净，去蒂，切丝，待用。4、将狗肉块放入锅内，加清水，水要淹没肉块，加入葱段、姜片、黄酒，盖上盖，用旺火烧开，再改用小火焖至八成熟，捞出，拆骨，再将骨头放回汤中继续熬。5、把狗肉控干，切长2厘米，宽5厘米，厚0.5厘米的片。6、取植物油倒入炒锅中烧热，下狗肉煸炒几下，烹入50克黄酒，狗骨汤（要淹没狗肉即可）、干辣椒、盐、味精，盖好盖，焖5分钟，再将焖好的狗肉和汤分装在小罐内，上笼蒸30分钟，上桌时，撒上焙好的芝麻，即可。

特点:

口味鲜香，狗肉嫩软，咸香微辣。

所属菜系：韩国

罐焖核桃鸡块

原料:

净鸡肉 1 0 0 0 克, 核桃仁 2 5 0 克, 葱头 1 2 5 克。

制作方法:

"[原料]:

原料: 净鸡肉 1 0 0 0 克, 核桃仁 2 5 0 克, 葱头 1 2 5 克。

调料: 番茄酱 1 0 0 克, 砂糖 4 0 克, 精盐适量

[制法]:

1.将鸡洗净切成 2 0 块, 抹上精盐腌片刻, 核桃仁用沸水泡后剥皮; 葱头洗净切块与核桃仁一起放入绞肉机内绞末, 备用。

2.将绞末、番茄酱放入锅内加适量鸡汤拌匀煮沸, 放入鸡块煮沸后用文火焖熟, 加入精盐、糖调好口味装入罐内, 放在炉板上用文火煮至微沸即可。

[特点]:

郁香味浓

特点:

郁香味浓

所属菜系: 其它菜系

罐焖核桃鸡块

原料:

原料: 净鸡肉 1 0 0 0 克, 核桃仁 2 5 0 克, 葱头 1 2 5 克。调料: 番茄酱 1 0 0 克, 砂糖 4 0 克, 精盐适量

制作方法:

1.将鸡洗净切成 2 0 块, 抹上精盐腌片刻, 核桃仁用沸水泡后剥皮; 葱头 洗净切块与核桃仁一起放入绞肉机内绞末, 备用。2.将绞末、番茄酱放入锅内加适量鸡汤拌匀煮沸, 放入鸡块煮沸后用文火焖熟, 加入 精盐、糖调好口味装入罐内, 放在炉板上用文火煮至微沸即可。

特点:

郁香味浓

所属菜系: 浙江菜

罐焖鸡

原料:

鸡脯肉750克，蘑菇100克，猪肉100克，豆油750克（实耗75克），鸡骨汤750毫升，料酒100克，白糖25克，精盐4克，酱油4克，胡椒面1克，芝麻油10克，大葱25克，生姜25克，味精5克，芝麻面10克。

制作方法:

1、将鸡脯肉洗净，切成长2厘米，宽1厘米的块；蘑菇泡好去梗，洗净；猪肉切成长7厘米，宽1厘米，厚5毫米的片，待用。2、大葱去皮，洗净，切成2厘米长的段；生姜洗净，去皮切成片，3、炒锅烧热，倒入豆油，烧至八成热时，倒入鸡块，稍炸一下，捞出，控干，余油倒入油罐。4、炒锅放少许豆油，烧五成热时，放入葱段、姜片，煸炒几下，下25克料酒，捞出葱段和姜片，再投入鸡块、75克料酒，等汤汁干时放盐、酱油、白糖、胡椒面、鸡汤、味精，烧5分钟后，将鸡肉和汤分装在小罐内，放入蘑菇、猪肉。加盖，用小火焖2小时，撒上芝麻油和芝麻面，即可。

特点:

呈微红色，口味浓香，鸡肉细腻

所属菜系：韩国

罐装猪肉

原料:

猪五花肉（带皮）1500克，豆油15克，黄酒100克，大葱25克，大蒜25克，干辣椒1个，胡椒面6克，芝麻20克（焙好），酱油10克，味精5克，白糖25克，清汤500毫升。

制作方法:

1、将猪五花方肉用铁筷叉起，皮放在火上烧焦，起泡，再放入温水盆中浸泡，用不刀刮净尽可能毛和黑灰，洗净后，放入开水锅内煮去血沫，用刀切成8厘米见方的块。2、大葱去皮，切成3厘米长的段；生姜去皮，切片（15克），剁成末（10克）；干辣椒洗净，去蒂，切丝。3、炒锅烧热，放豆油，待五成热时，放入葱段、姜片、干辣椒丝，加入清汤、酱油、白糖、蒜片、黄酒、盐、味精、猪肉块，烧开后焖5分钟。将焖好的猪肉块和汤分装在小罐内，封口，上笼蒸1小时，蒸酥烂，出锅。4、食用时，每个小罐内，撒匀焙好的芝麻，即可

特点:

所属菜系：韩国

网包鳊鱼

原料:

鲜活鳊鱼750克，冬菇15克。网油175克、熟火腿末10克，绍酒35克、精盐2.5克、姜汁15克、葱10克、味精1.75克、水淀粉25克。

制作方法:

将鳊鱼治净，用刀片下鱼肉，修切成12个圆形块，再分别剖斜、直刀纹，然后和鱼头、鱼尾共放碗中，加绍酒、精盐、葱姜汁腌渍。网油洗净沥干，改切成方块，每块网油中间放鱼肉一块，面上再放冬菇一只，包成圆形。将鱼头、尾分放在长腰盘的两端，中间排放包好的鱼块，上笼旺火蒸熟取下，将盘内汤汁滗入炒锅中，置火上烧沸，加味精，用水淀粉勾芡。烧在鱼身上，撒上熟火腿末即成。

特点:

鱼肉鲜嫩腴美，火腿腊香。色彩悦目。

所属菜系：江苏菜

网油凤肝卷

原料:

用料: 鸡肝 (1 7 5 克)、火腿 (4 0 克)、鲜菇 (4 0 克)、网油 (2 0 克)、鲜笋 (4 0 克)、麻油 (少许)、味精 (4 克)、精盐 (少许)、地栗粉 (4 0 克)、胡椒粉 (少许)、蚝油 (8 克)。

制作方法:

"1.先将清水烧开,把鸡肝放入烫七成熟,取出,切成指甲片,把鲜菇火腿鲜笋也都切成指甲片,和味精麻油蚝油胡椒粉精盐等调匀,把鸡肝放入拖一拖 2.再将网油摊开,撒上一些地栗粉,将鸡肝等放在网油上面卷成4寸长2寸圆围后,在卷子外面抹上一层薄薄的湿地栗粉,再撒上一层干地栗粉,投入滚热的生油锅炸一下,再转文火炸成金黄色 3.取出,切成棋子形即可

特点:

所属菜系: 粤菜

网油包烧鸡

原料:

主料 母鸡1只(约1公斤左右), 网油250克, 四种芽菜100克, 猪肉(肥瘦各半)200克, 泡辣椒2个, 鸡蛋2个。调料 花生油800克(实耗约100克), 香油10克, 葱30克, 姜20克, 盐10克, 料酒30克。湿淀粉30克, 味精5克, 椒盐3克, 酱油15克

制作方法:

作法(1)鸡洗净剥去爪、翅尖, 掏除内脏, 剔除腿骨下段。芽菜剁碎。猪肉切成丝。姜一半切片另半切丝。泡辣椒切丝。网油洗净控水。鸡用料酒、味精和盐揉擦一遍, 再放上葱、姜片腌上入味。用盐与鸡蛋清、湿淀粉调成糊。(2)将肉丝倒入热油炒勺中炒散后随下芽菜、泡辣椒丝、葱、姜丝, 再调入味精、酱油、料酒等炒好装入鸡腹中。把鸡用网油(擦去水分, 抹上蛋糊)包上。(3)把包好的鸡上香油。把包在外面的网油皮剥下, 切为长方块放在盘四周, 再把鸡腹中的馅掏出垫入盘底, 将鸡肉剁成条形放于馅上边。椒盐另装碟随鸡上桌即成。

特点:

鸡肉鲜嫩皮酥, 馅味香美适口。

所属菜系: 川菜

网油包烧鸡

原料:

主料 母鸡1只，网油250克，四种芽菜100克，猪肉200克，泡辣椒2个，鸡蛋2个。调料 花生油800克，香油10克，葱30克，姜20克，盐10克，料酒30克。湿淀粉30克，味精5克，椒盐3克，酱油15克。

制作方法:

(1) 鸡洗净剥去爪、翅尖，掏除内脏，剔除腿骨下段。芽菜剁碎。猪肉切成丝。姜一半切片另半切丝。泡辣椒切丝。网油洗净控水。鸡用料酒、味精和盐揉擦一遍，再放上葱、姜片腌上入味。用盐与鸡蛋清、湿淀粉调成糊。(2) 将肉丝倒入热油炒勺中炒散后随下芽菜、泡辣椒丝、葱、姜丝，再调入味精、酱油、料酒等炒好装入鸡腹中。把鸡用网油(擦去水分，抹上蛋糊)包上。(3) 把包好的鸡上香油。把包在外面的网油皮剥下，切为长方块放在盘四周，再把鸡腹中的馅掏出垫入盘底，将鸡肉剁成条形放于馅上边。椒盐另装碟随鸡上桌即成。

特点:

所属菜系: 川菜

网油卷

原料:

猪网油100克、甜枣泥150克。鸡蛋清20克、淀粉20克。白糖25克。

制作方法:

将猪网油用温水漂洗干净，晾干，切成长30厘米、宽12厘米的长方块，将甜枣泥放在网油上，卷成长圆条状，再切成3厘米长的段。鸡蛋清打成发蛋，加入干淀粉调成蛋糊，锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至六成热（约132℃）时，离火，将肉油卷逐二滚上干淀粉，再挂满发蛋糊放入油锅中。然后将锅置在中火上，待网油卷炸至米黄色时捞出，沥去油装入盘中，撒上白糖即成。

特点:

色泽金黄，外形饱满，内里松软，口味香甜。

所属菜系：江苏菜

网油棒槌

原料:

猪肉末400克，鲜香棒100克，网油200克，鸡蛋清125克，植物油900克(实耗约80克)，香油15克，料酒15克，味精4克，湿淀粉100克，干淀粉25克。

制作方法:

(1) 把香棒老梗择掉，洗净，切成末放入盆中，加25克鸡蛋清、2克盐、料酒、味精、20克湿淀粉、猪肉末、香油，充分搅拌成肉馅。用100克鸡蛋清、2克盐、100克湿淀粉一起放于碗内调成糊。(2) 将网油铺平撒上干淀粉，放上肉馅，折成长15厘米、宽5厘米、厚1厘米的网油板。(3) 炒勺将植物油烧至6成热，将网油板蘸上干淀粉，裹匀鸡蛋糊。放入油勺中炸至浮起，将勺离火浸一浸，然后继续炸至呈金黄色时捞出，沥油，剁成段即成。

特点:

味鲜香可口，适于春季食用

所属菜系：鲁菜

网油清蒸鲥鱼

原料:

鲥鱼中面...350克, 猪网油...150克, 火腿...20克, 精盐...10克, 水发冬菇...1只, 白糖...25克, 冬笋肉...25克, 酒酿...15克, 糖猪杈油 10克, 熟猪油...25克, 葱结...1个, 香醋...25克, 姜...1片, 嫩姜末.....5克, 绍酒...25克

制作方法:

配料:

鲥鱼中面...350克, 猪网油...150克, 火腿...20克, 精盐...10克, 水发冬菇...1只, 白糖...25克, 冬笋肉...25克, 酒酿...15克, 糖猪杈油 10克, 熟猪油...25克, 葱结...1个, 香醋...25克, 姜...1片, 嫩姜末.....5克, 绍酒...25克

制作方法:

1. 鲥鱼开膛, 除去内脏和鳃, 保留鱼鳞, 用清水洗净。火腿、冬笋切成约0.15厘米的片。香菇去蒂洗净。网油洗净后揩干。香醋、嫩姜末放在同一碟内。

2. 把猪网油摊平, 中间先放冬菇, 然后把火腿片、笋片间隔地排列好, 两侧撒上猪油丁, 把鲥鱼摆放在火腿、笋片之上, 用网油轻轻包裹起来, 保持排列原样, 放入盘内。然后, 加绍酒、白糖、熟猪油、精盐、酒酿、葱结、姜片, 上笼用旺火急蒸10~15分钟, 待网油基本融化时取出, 放入保暖的鱼盘内(有香菇的一面朝上)。上菜时, 带香醋、姜末碟, 供蘸食。

注意:

1. 酒酿: 也称甜酒酿, 用糯米饭加甜酒药发酵而成。其配制方法: 把糯米(1500克)淘净, 浸入冷水中(夏季需3小时, 冬季8~10小时, 春秋4~8小时), 待米粒发胀后, 沥干水, 松散地放入蒸桶里蒸熟后取出, 用冷水冲淋, 冲至米饭粒不沾, 倒入大盆里, 将甜酒药(5克)碾成粉, 均匀地撒入糯米饭里拌和。取用钵头1只, 中间竖1只酒瓶, 四周放入糯米饭揿平, 然后取出瓶, 中间呈圆形空洞, 上盖, 用棉絮裹紧保温, 约24小时左右, 即发酵成甜酒酿。

2. 蒸鱼时间不能过长，否则鱼肉发面，鱼刺不易离肉，风味大减。

特点:

" 1. 鲥鱼，《本草纲目》曰："初夏时有，余月则无，故名"。体侧扁，银白色，春夏之交，溯江产卵，初入江时体内脂肪肥厚，肉味最为鲜美，为名贵鱼类。近年来，鱼源枯竭，面临濒绝之危。

所属菜系：上海菜

网油腰卷

原料:

猪腰250克。猪网油200克。猪肥肉100克，水发兰片100克、生菜100克。盐2克、料酒10克、蛋清豆粉40克、素油300克、香油25克、干豆粉15克、胡椒粉2克、糖10克、醋5克、椒盐10克。

制作方法:

猪腰去膜，片成两片，去尽腰臊，洗净，与猪肉、兰片分别切成细丝，入碗加盐、料酒、胡椒粉、蛋清豆粉拌匀成馅。猪网油洗净晾干，平铺于案上，修成长方形（长约20厘米，宽约10厘米），抹一层蛋清豆粉，将馅放于网油一边，呈一字形，两头包起，裹成卷条（直径约2厘米），并用竹签或刀尖在卷上扎些小孔，粘上干豆粉。锅置、旺火上，下素油烧热（约150℃），下卷炸至外酥内熟，呈金黄色时捞出，抹上香油，斜刀切成长约3厘米的段，叠摆于盘的一端，另一端配糖醋生菜，并椒盐碟上桌。

特点:

色泽金黄，皮酥内嫩，配蘸椒盐和生菜，麻香可口。

所属菜系：川菜

网油蚝豉

原料:

蚝豉（350克）（约24只）、网油（450克）、瘦肉（1400克）、菱粉（100克）、油（100克）、味粉（5克）、葱（200克）、姜、酒、白糖、酱油、精盐（各少许）。

制作方法:

一、先将蚝豉洗净，用清水浸约四十分钟，再用少许姜、葱、酒、开水泡去其腥臭味，用清水洗过，晾干，然后用糖、姜、酒、葱腌约十分钟。二、将网油洗净，晾干，猪肉切薄片，葱切段（每段约四分长）。三、网油铺在桌上，拍上少许菱粉，将猪肉、蚝豉、葱段放上，逐只卷成蛋卷。

特点:

所属菜系：淮阳菜

网油蚝豉

原料:

蚝豉（350克）（约24只）、网油（450克）、瘦肉（1400克）、菱粉（100克）、油（100克）、味粉（5克）、葱（200克）、姜、酒、白糖、酱油、精盐（各少许）。

制作方法:

一、先将蚝豉洗净，用清水浸约四十分钟，再用少许姜、葱、酒、开水泡去其腥臭味，用清水洗过，晾干，然后用糖、姜、酒、葱腌约十分钟。二、将网油洗净，晾干，猪肉切薄片，葱切段（每段约四分长）。三、网油铺在桌上，拍上少许菱粉，将猪肉、蚝豉、葱段放上，逐只卷成蛋形，并用麻线逐只扎好，以防炸时散开。四、起热油锅，将网油蚝豉放进油锅中炸至金黄色，取起后，用另锅焖约五分钟，再用扣碗扣好，上笼蒸一小时，上菜时，翻扣在另一盘上，用原汁加味粉下湿菱粉勾芡上。

特点:

所属菜系: 其他

网油鱼包

原料:

桂鱼1.5公斤，网油500克，冬笋250克，冬菇25克，韭菜50克，猪肥膘肉150克，鸡蛋2个，生菜叶适量。植物油800克(实耗约100克)，葱、姜各75克，湿淀粉75克，盐7克，料酒20克，味精5克，胡椒粉、玉米粉、椒盐适量。

制作方法:

(1) 鱼去掉皮、骨、刺，切成粗丝(长5厘米、宽2厘米)。冬菇水发透去腿洗净切丝。冬笋去壳和内皮煮熟，切成丝。韭菜留白的部分切断。肥膘肉切丝。生菜叶洗净消毒。葱、姜切片。网油洗净控去水。湿淀粉用蛋清调成稀糊。(2) 将鱼丝、冬笋、冬菇、肥膘肉、韭菜用料酒、葱、姜、味精、胡椒粉、盐拌匀。(3) 把网油改切成8厘米见方的块，铺平抹上蛋糊，把拌好的鱼丝包成方形，用刀尖扎小眼。滚上玉米粉下入烧开的油锅内炸至皮黄内熟捞出，围上生菜叶即成。

特点:

外焦里嫩，香脆适口

所属菜系：川菜

网油鲥鱼

原料:

"鲥鱼中面350克,猪网油150克,糖猪杈油丁10克,熟猪油25克,葱结1个,香醋25克,姜1片,嫩姜末5克,绍酒25克,火腿20克,精盐10克,水发冬菇1只,白糖25克,冬笋肉25克,酒酿15克

制作方法:

1. 鲥鱼开膛,除去内脏和鳃,保留鱼鳞,用清水洗净。火腿、冬笋切成约0.15厘米的片。香菇去蒂洗净。网油洗净后揩干。香醋、嫩姜末放在同一碟内。2. 把猪网油摊平,中间先放冬菇,然后把火腿片、笋片间隔地排列好,两侧撒上猪油丁,把鲥鱼摆放在火腿、笋片之上,用网油轻轻包裹起来,保持排列原样,放入盘内。然后,加绍酒、白糖、熟猪油、精盐、酒酿、葱结、姜片,上笼用旺火急蒸10~15分钟,待网油基本融化时取出,放入保暖的鱼盘内(有香菇的一面朝上)。上菜时,带香醋、姜末碟,供蘸食

特点:

鱼肉肥嫩细腻,蘸以姜末、香醋,口味鲜美

所属菜系: 沪菜

罗汉上素

原料:

水发香菇、水发口蘑、水发发菜、水发腐竹、水发木耳、水发银耳各50克冬笋、青椒、胡萝卜、油面筋、炸马铃薯各25克

制作方法:

(1) 香菇、腐竹切丝; (2) 口蘑、冬笋切片; (3) 银耳、木耳撕成小朵; (4) 油面筋、青椒掰成小块; (5) 胡萝卜切花刀片; (6) 姜切细丝, 下6成热油中炒出香味; 再把各料下锅煸炒, 加料酒、酱油、白糖、盐、味精调好味后, 勾芡淋香油盘即成。

特点:

所属菜系: 浙江菜

罗汉大虾

原料:

大虾1公斤，黑芝麻50克，罐头豌豆25克，罐头荸荠100克，吓肉125克，鸡蛋清2个，肥猪肉75克，罐头竹笋50克，水发冬菇10克，瘦猪肉50克，生姜25克，大葱60克，盐10克，糖10克料酒15克，花生油100克，鸡汤100毫升，淀粉15克，辣大酱10克，生菜25克

制作方法:

1、将大虾洗净，剪去腿、头，去掉少包和泥肠，把大虾从中间切成两段，头部一段，待用 2、尾部一段去皮，留尾巴，从背上片开，不要片透，打上花刀，摆在盘中，淋上5克料酒，撒上少许盐、胡椒粉和拍碎的葱、姜，腌渍10分钟 3、将肥猪肉用汤煮5分钟，捞出，去皮与荸荠、虾肉切成碎粒，加入5克盐、2.5克料酒和蛋清一起拌匀成馅。镶在尾部有花刀的一面，使其成小凸肚状，然后，摆上几粒青豌豆，粘上黑芝麻 4、水发冬菇洗净，去蒂根，与竹笋、瘦猪肉均切成2厘米见方的小丁；葱、姜去皮，洗净，切丁将肉丁竹笋丁冬菇丁煸炒一下，待用 5、将虾头部用油煎一下，加7.5克白糖、5克盐、10克料酒和少许辣大酱菜，用小火焖8分钟，捞出后，装在大鱼池盘在一边，余下的汁放水淀粉勾芡，浇在头部上面 6、炒锅烧热，放入100克花生油，烧至三成热，把好的虾尾部炸透至金黄色，捞出后，镶馅的面朝上，摆在鱼盘斩另一边，中间放洗净，消毒的生菜叶点缀，即可

特点:

美观大方，焦嫩鲜美，肉嫩鲜香

所属菜系: 韩国

罗汉大虾

原料:

"对虾1250克,番茄酱25克,净对虾肉150克,湿淀粉50克,猪肥膘肉75克,鸡汤150克,罐头荸荠75克,葱白段150克,黑芝麻25克,姜片50克,鸡蛋清2个,芝麻油75克,精盐7克,花生油1000克,白糠20克(约耗75克),绍酒25克

制作方法:

1. 将对虾洗净,剪去足、须,再从脊背剪开,去掉头部沙包和背部沙线,从中腰切成两段。前半部分备用,后半部分剥去外壳,保留虾尾,用刀从脊背部横着片开(但不片断),使腹部相连成扇形。在片开的虾肉里侧轻轻剞上交叉花刀后,放在盘内,用精盐(3克)、绍酒(5克)、葱白段(25克)、姜片(25克)拦腌入味。2. 半净虾肉片去表面的红膜,同猪肥膘肉放在一起,用刀背砸成虾肉泥。荸荠用刀拍碎后剁成末。葱白段(125克)、姜片(25克)、切成细丝。黑芝麻洗净,沥净水。鸡蛋清打散,放入虾肉泥、荸荠末、精盐(2克)、绍酒(5克),顺一方向搅拌上劲。3. 将腌过的后半部分是段逐个平放在砧板上,先用净布搌干虾段表面的水,再将虾肉泥均匀地分摊在上面抹匀,中间要凸起一些,成彭肚状。然后撒上黑芝麻,用手轻轻按实。4. 将炒锅置于火上烧热,倒入花生油(100克),把前半部分虾段放入炒锅内,用中火把两面煎一下,接着下入葱丝、语录丝、精盐(2克)、白糖、绍酒(15克)、番茄、鸡汤,改用微火火靠逐个取出整齐地码在椭圆形盘的一端,锅里留下的汤汁,用调稀的湿淀粉勾芡,淋上芝麻油,浇在虾上。5. 另将一炒锅置于旺火上,倒入花生油(900克),烧至七成热,放入瓢好的后半部分虾段炸透,当外部呈金黄色时捞出,沥去油,码在盘的另一端即成。注意: 1. 选用每500克4至5头的大虾,新鲜头体紧密相连,外壳与虾肉紧贴成一体,头足完整,虾身硬挺,有一定弯曲度,皮壳发亮,呈青白色,肉质紧实细嫩。雌虾略呈青蓝色(渔民称青虾),一般雌虾比雄虾稍大,入饌则雌佳雄次。2. 火靠虾的前半部,用手勺轻压虾头,挤出虾脑,成菜色红油润;炸虾的后半部,外部呈嫩黄色捞出,不可重油,避免炸老。

特点:

所属菜系： 京菜

罗汉果八珍汤

原料:

瘦肉适量。药物：罗汉果半个，龙眼肉 15 克，龙利叶 50 克，蜜枣 6 粒，花旗参 20 克，杏仁 20 克，北沙参 15 克。

制作方法:

做法

瘦肉洗净，原件放入，加各药物、水适量，煲 2.5 小时汤浓，即可饮汤食肉。

说明

常肺热咳、职业常需讲话者，饮此汤能生津止渴、滋润声带等。

特点:

清凉解渴，理痰火，清心润肺，止咳热咽干，乃夏秋季之全家合用汤之一。

所属菜系：粤菜

罗汉果炖牛肉丸汤

原料:

全瘦牛肉1斤，洋葱半个，罗汉果半个，清汤4~5饭碗。腌肉料：苏打粉1茶匙，胡椒粉1/2茶匙，葱屑1茶匙，陈皮屑1/2茶匙，盐1/3茶匙，姜酒汁1大匙，太白粉2大匙，五香粉1/2茶匙。调味料：盐2/3茶匙，酒1/2茶匙，味精1/2茶匙。

制作方法:

- 1、牛肉剁细碎加腌肉料用手顺方向推拌30分钟后做成丸状。
- 2、罗汉果捏开，洋葱亦去皮切成片块。
- 3、煮锅放入清水、罗汉果、牛肉丸、洋葱一起炖煮1.5小时（其间要视水的分量酌加，以免焦底），即可盛起供食。

来源：为食街网

特点:

有益身心健康

所属菜系：粤菜

罗汉果烧兔肉

原料:

罗汉果1个，兔肉300克，莴苣100克，料酒、姜、葱、酱油各10克，盐4克，味精3克，鲜汤300克，素油50克

制作方法:

"制法:

1、将罗汉果洗净，打破；兔肉洗净，切成3厘米见方的块；莴苣去皮，切成3厘米见方的块；姜切片，葱切段。

2、将炒锅置火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香，再下入兔肉、罗汉果、莴苣、料酒、酱油、白糖、盐、味精、鲜汤烧熟即成。

功效：润肺，止咳，美容。适用于肺热干咳、肌肤不润、面色无华等症。

特点:

润肺，止咳，美容

所属菜系：其它菜系

罗汉果焖瓜子鸡

原料:

" 鸡腿2只,清汤1饭碗,罗汉果半个,酱瓜3条

制作方法:

"特点: 此菜汤汁浓厚, 宜于糖尿病患者食用。

原料:鸡腿2只,清汤1饭碗,罗汉果半个,酱瓜3条.

烹饪方法:鸡腿切成块状,在滚水中煮1分钟捞出,酱瓜切成小片段,罗汉果捏碎.煮锅中放入鸡,酱瓜,姜茸,等清汤熬煮到剩一半时即可.

特点:

此菜汤汁浓厚, 宜于糖尿病患者食用。

所属菜系: 粤菜

罗汉果粥

原料:

罗汉果1个，猪瘦肉末50克，粳米100克，各种调料适量。

制作方法:

制法：罗汉果切片，与粳米、猪瘦肉末一起熬至黏稠时，加盐、味精、麻油调味。

功效：清热化痰止咳。

用法：食粥，每日1次。

应用：适用于支气管炎患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清热化痰止咳

所属菜系：其它菜系

罗汉果糙米粥

原料:

材料: 罗汉果2个, 糙米180克; 调味料: 盐1小匙

制作方法:

美容粥和瘦身汤因水分较多, 当作正餐食用可以降低热量的吸收, 同时有滋润肠胃, 帮助排出宿便的功效, 搭配具有健美功效的材料作成汤或粥, 更有消肿、去脂的作用, 轻松达到曲线玲珑的瘦身目的。

食用时注意事项

最好能在晚餐时食用, 可以避免因热量摄取过多而形成脂肪堆积于体内的情况, 必须注意的是千万不要再吃宵夜, 最好配合一些具有塑身与促进新陈代谢的运动, 瘦身的效果才会显著。

有益苗条的食物

食材: 芥兰菜、竹笋、芹菜、海带、葡萄柚、木瓜、苹果、奇异果、大西红柿

药材: 罗汉果、桂枝、茯苓、益母草、茅根、大黄、山楂、天门冬、白术、决明子、枸杞、彭大海、胡麻仁

有益腿部消肿的食物

红豆、薏仁、冬瓜、西瓜、黑豆

有益腿部循环的食物

莲藕、香菇、海带、桃子

健胸: 有效减肥不减胸

要帮助胸部的发育与成长, 一定要多摄取能增加荷尔蒙分泌的食物才能刺激胸部的发育, 除此之外, 还要多摄取维生素c和胶原蛋白, 保持适当的运动, 才能帮助胸部塑造美好的曲线, 并维持外形的“美、好、挺”。

食用时注意事项

乳房的发育以10--18岁为“高峰期”, 18岁之后成长较为缓慢, 到了怀孕后会再度发育, 应适当把握发育时期, 多摄取具有帮助的食物

才能有健胸效果。必须避免过度节食而使体内脂肪太少，缺乏丰胸基本原料，尤期是在青春期不要刻意去减肥。

有益健胸的食物

食材：猪脚、鸡爪、木瓜、酒酿、黄豆、鱼、瘦肉、蛋、奶类、蹄筋、海参、海鲜、花生、芝麻、核桃、花菜、蘑菇、猪肝、柳橙、葡萄、葡萄柚、西红柿、木瓜及含维生素e较多的蔬果

药材：黑豆、玫瑰、香附、紫河车、红枣、黄精、当归、白术

罗汉果糙米粥

做法：

1.罗汉果、糙米均洗净。

2.锅中倒入3杯水煮开，加入糙米以小火煮至软烂，再加入罗汉果继续煮5分钟，最后加入盐煮均即可。

注意：罗汉果的瘦身效果不错，但是不要因此而食用过量，一周以2--3次为宜，否则容易造成胃寒。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点：

罗汉果味道略甘，有益肺、健脾和润肠、凉血、通便的功效，搭配糙米食用，可以治疗便秘，清除肠道内的多余油脂及废物，具瘦身与排毒的效果。

所属菜系：其它菜系

罗汉果西洋菜猪腩汤

原料:

猪腩肉 500 克，罗汉果半个，西洋菜 700 克，南杏仁 60 克。

制作方法:

做法

(1) 猪腩肉洗净，干水，罗汉果洗净，西洋菜洗净，摘短度，南杏仁用开水煲，去衣。

(2) 把罗汉果、南杏仁放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，放入猪腩肉、西洋菜，再煮沸后，文火煲 2—3 小时，调味供用。

说明

本汤清热润燥、滋养肺阴。汤中罗汉果性味甘凉而润，含有丰富的葡萄糖，功能清肺热，润肺燥、祛痰解渴、润肠通便，《广西中药志》说它能“止咳清热、凉血润肠、治咳嗽，血燥胃热便秘等。”西洋菜性味甘凉，有清肺润燥的作用，含有多多种维生素，是富有营养的清润时菜。南杏仁又称甜杏仁，性味甘平，功能润肺止咳，《药性论》说用南杏仁“和酪作汤，益润声气”，又说它能“疗肺气咳嗽，上气喘促。”猪腩肉性味咸平，既能健脾滋润，又可使汤味鲜美。合而为汤，清润肺燥、止咳化痰。本汤常用于秋燥咳嗽，是家庭常用的润肺止咳汤品。

注意

若咳嗽日久者，煲汤时间宜延长，若咳嗽咽痒者，可加生姜 2—3 片同煲。

特点:

清热润肺，化痰止咳。肺热之燥咳，咽干口燥，或咽喉干痛，咳声嘶哑，或燥热便秘等。亦可用于百日咳、支气管炎属肺燥有热者。

所属菜系：粤菜

罗汉瓜脯

原料:

材料: 节瓜 (中型) 2个, 冬菇2只, 木耳5克 (约1钱半), 草菇5粒, 油面筋1个, 红萝卜、竹笋各20克 (约5钱半)。芡汁料: 蚝油1汤匙, 水2汤匙, 糖、姜汁、酒各1茶匙, 粟粉1平茶匙。煨瓜脯汁料: 上汤50毫升, 蚝油半汤匙, 糖1茶匙, 粟粉1茶匙, 油1汤匙。

制作方法:

(1) 节瓜去皮去籽, 挖通中央。(2) 冬菇浸软切丝。(3) 木耳浸软切丝。(4) 草菇、油面筋、红萝卜和竹笋同切丝。(5) 调拌芡汁, 与已切丝的材料拌匀, 置盛器上, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮1分锺, 做成馅料。(6) 把馅料嵌进节瓜, 置盛器内, 倒入煨瓜脯汁料, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 用中高火煮4分锺, 即可供食。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

罗汉瓜脯

原料:

材料: 节瓜 (中型) 2个, 冬菇2只, 木耳5克 (约1钱半), 草菇5粒, 油面筋1个, 红萝卜、竹笋各20克 (约5钱半)。芡汁料: 蚝油1汤匙, 水2汤匙, 糖、姜汁、酒各1茶匙, 粟粉1平茶匙。煨瓜脯汁料: 上汤50毫升, 蚝油半汤匙, 糖1茶匙, 粟粉1茶匙, 油1汤匙。

制作方法:

(1) 节瓜去皮去籽, 挖通中央。(2) 冬菇浸软切丝。(3) 木耳浸软切丝。(4) 草菇、油面筋、红萝卜和竹笋同切丝。(5) 调拌芡汁, 与已切丝的材料拌匀, 置盛器上, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮1分锺, 做成馅料。(6) 把馅料嵌进节瓜 (见图2), 置盛器内, 倒入煨瓜脯汁料, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 用中高火煮4分锺, 即可供食。

特点:

所属菜系: 其他

罗汉瓜脯

原料:

材料: 节瓜(中型) 2个, 冬菇2只, 木耳5克, 草菇5粒, 油面筋1个, 红萝卜、竹笋各20克。芡汁料: 蚝油1汤匙, 水2汤匙, 糖、姜汁、酒各1茶匙, 粟粉1平茶匙。煨瓜脯汁料: 上汤50毫升, 蚝油半汤匙, 糖1茶匙, 粟粉1茶匙, 油1汤匙。

制作方法:

(1) 节瓜去皮去籽, 挖通中央(见图1)。(2) 冬菇浸软切丝。(3) 木耳浸软切丝。(4) 草菇、油面筋、红萝卜和竹笋同切丝。(5) 调拌芡汁, 与已切丝的材料拌匀, 置盛器上, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮1分锺, 做成馅料。(6) 把馅料嵌进节瓜(见图2), 置盛器内, 倒入煨瓜脯汁料, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 用中高火煮4分锺, 即可供食。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

罗汉鱼首

原料:

花鲢鱼头（1000克）、豆腐1块、水发冬菇、鲜莲子、扁尖笋、冬笋、川冬菜、葱段、姜片、黄酒、酱油、白糖、盐、菱粉、麻油、清汤

制作方法:

"一、将鱼头去鳃，洗净切开（不要切断），二、将豆腐，冬菇、鲜莲子、冬笋、扁尖笋、川冬菜都切成小粒，加盐拌和，塞入鱼头内部。三、开热猪油锅，将鱼头放入，炸至五成熟时取出。另将葱、姜、酱油、盐、酒、糖放入锅内爆一下，再将鱼头放入，加清汤，盖好锅盖，然后先起旺火，再转温火烧熟，取去葱、姜，再下湿菱粉勾薄芡，浇上麻油即好。

特点:

(福建菜)

所属菜系：闽菜

罗汉鸭

原料:

鸭子（1只，1400克）、冬笋片（165克）、水发冬菇片、扁尖笋段、栗子片、腐竹、白果肉、菜心、葱段、姜片、黄酒、白糖、盐、酱油、菱粉、麻油、清汤

制作方法:

一、将鸭子从背部剖开，去内脏，去脚爪，洗净，放入温火热猪油（1000克）锅一拉，倒去油，加酱油、盐、葱、姜、糖、清汤、盖好锅盖，烧约十分钟，取出鸭，放在盘中，再上笼蒸约五十分钟，取出，拆去大小骨头，放好。二、将冬菇片、菜心、栗子片、白果肉、冬笋片、扁尖笋段、腐竹放入锅内，加少许盐烧约五分钟，取出，塞在鸭肚里。三、将鸭仰放在盘中，再蒸约十五分钟，取出，覆在另一只盘中，背部朝上，用少许原鸭汤、菱粉下锅勾好芡，倒在鸭的上面，再浇上一些麻油即好。

特点:

(福建菜)

所属菜系: 闽菜

羅漢上素

原料:

水發香菇、水發口蘑、水發發菜、水發腐竹、水發木耳、水發銀耳各50克

制作方法:

"原料：

水發香菇、水發口蘑、水發發菜、水發腐竹、水發木耳、水發銀耳各50克

冬筴、青椒、胡蘿卜、油面筋、炸鴛鈴薯各25克

制法：

香菇、腐竹切絲；

口蘑、冬筴切片；

銀耳、木耳撕成小朵；

油面筋、青椒掰成小塊；

胡蘿卜切花刀片；

姜切細絲，下6成熱油中炒出香味；

再把各料下鍋煸炒，加料酒、醬油、白糖、鹽、味精調好味后，勾芡淋香油裝盤即成。

特点:

所属菜系：素食菜

羊方藏鱼

原料:

僻羊肉750克、活鲫鱼500克。花椒3克、盐7.5克、绍酒20克、葱20克、姜15克、味精2克、芝麻油15克。

制作方法:

羊肉用花椒、精盐、绍酒、葱姜搓抹，腌6小时，再下水锅中氽水，洗净。将鲫鱼宰杀治净，在鱼面两侧剖上花刀，下水锅分水洗净，抹上精盐和绍酒。用刀从羊肉侧面剖开，将鱼藏入。放入锅中，加清水、精盐、绍酒、葱姜、花椒，烧沸后移小火炖至羊肉酥烂，加入味精，淋芝麻油即成。

特点:

羊肉酥烂味香，内藏鱼肉鲜嫩。

所属菜系：江苏菜

羊杂面

原料:

白面粉3000克，羊舌300克，羊腰子400克，蘑菇300克，生姜、食盐、胡椒粉、味精各适量。【来源】《饮膳正要》

制作方法:

1. 将羊舌、羊腰子洗净，除去血水，切成片，蘑菇洗净，切成对开，待用。2. 将白面粉用水发透，揉成团，用擀面杖擀薄，如常规切成面条。3. 将羊杂片放入锅内，加水适量，放入生姜，置武火上烧开，移至文火上炖熬。羊杂耙烂后，下入面条、食盐、味精、胡椒粉即成。

特点:

补心益肾。适用于虚劳羸瘦、心肾不足、腰膝酸软、心悸怔忡等症。

所属菜系: 其他

羊眼包子

原料:

面粉1000克，羊肉250克，海参50克，玉兰片50克，冬菇50克，干贝25克，盐6克，味精3克，香油50克，葱花25克，姜、发酵粉、料酒各迁量。

制作方法:

"1、把面粉倒在盛器中，加发酵粉拌匀，对水和成发面团，揉均匀，稍饧。

2、羊肉洗净，绞成末。海参切小叮玉兰片切小叮冬菇用水泡软去根切碎。干贝用水发透，加葱、姜、料酒蒸软，碾碎。将以上原料加盐、香油、葱花、姜汁、味精拌成馅。

3、将发面揉成长条，揪成小剂

特点:

营养丰富，深受人们喜爱

所属菜系：其他

羊糕

原料:

主料: 带皮羊肉750克。配料: 猪肉皮200克, 胡萝卜2根。调料: 葱3根, 姜5片, 青蒜丝10克, 酱油50克, 白糖10克, 绍酒50克, 辣椒酱25克。

制作方法:

切配: 将羊肉、猪皮洗净, 入沸水锅内烫透, 捞出再洗净。放入锅内加酱油、白糖、胡萝卜、绍酒、葱、姜和清水1000克, 上旺火烧沸, 撇去浮沫, 移小火烧至酥烂, 取出羊肉, 稍凉去骨, 取羊肉皮铺盘底, 将羊肉撕碎放入盘内捺平。烹调: 将锅内汤汁去葱、姜、胡萝卜, 取

特点:

此风味菜因羊肉性温味甘, 油脂较多, 色泽酱红, 一般适于冬季食用。该品羊肉味美, 水晶透明

所属菜系: 其他

羊糕

原料:

羊肉（带骨）三斤；酱油4.5钱；猪肉皮1.2斤；白糖；萝卜二个；桂皮二钱；葱五钱；八角四只；姜；花椒；青蒜丝五钱；陈皮五分；腌红辣椒丝；黄酒

制作方法:

"1.羊肉洗净斩大块；肉皮刮洗干净烫一下捞出清洗，加入开水、酱油、白糖、黄酒、葱、姜（拍松）、萝卜、桂皮、八角、花椒、陈皮（香料用纱布包扎好），烧

开后改用小火焖烧二小时左右，待羊肉、猪肉皮熟烂捞起冷凉。
2.将羊肉剔骨肉撕成小条放盘内。拣去锅中葱结、姜片、萝

特点:

此菜肉冻透明，可见青蒜红椒，质柔韧，味鲜美，是冬令佳肴，因形似方片糕，故名羊糕。

所属菜系：其他

羊耳鸡塔

原料:

鸡脯肉300克。 剔巴膘肉50克、火腿25克、冬笋25克、茨菇25克、冬菇25克、猪网油150克、生菜50克。葱，姜各10克、盐2克，胡椒粉1克、味精0.5克、料酒10克、香油35克、蛋清50克、干豆粉30克、素油500克、白糖10克、醋10克、椒盐10克。

制作方法:

"【制作过程】

鸡脯肉去筋，与猪肥膘肉、火腿、冬笋、冬菇茨菇均切成细丝，葱、姜切细末。蛋清加干豆粉调成糊状。将切好的各料加盐、胡椒粉、味精、料酒、香油、葱、姜和适量蛋清糊拌匀成馅。猪网油洗净，挤干水分：切成约20厘米见方的方形，抹上蛋糊，将馅料放上，两端包严，卷成扁形（宽约4厘米，厚约1厘米），交口处粘牢，即为鸡塔坯。炒锅置旺火上，下素油烧热（约150℃），下鸡塔坯炸至熟透。色呈金黄时捞起，抹上香油，用斜刀法将鸡塔切成羊耳形，盛于盘内。另将生菜，拌上白糖醋、香油，镶于盘中）随椒盐碟上席即成。

特点:

形如羊耳，色黄酥香，多味鲜美，宜于佐酒。

所属菜系：川菜

羊耳鸡塔

原料:

鸡脯肉300克。 剔巴膘肉50克、火腿25克、冬笋25克、茨菇25克、冬菇25克、猪网油150克、生菜50克。葱，姜各10克、盐2克，胡椒粉1克、味精0.5克、料酒10克、香油35克、蛋清50克、干豆粉30克、素油500克、白糖10克、醋10克、椒盐10克。

制作方法:

鸡脯肉去筋，与猪肥膘肉、火腿、冬笋、冬菇茨菇均切成细丝，葱、姜切细末。蛋清加干豆粉调成糊状。将切好的各料加盐、胡椒粉、味精、料酒、香油、葱、姜和适量蛋清糊拌匀成馅。猪网油洗净，挤干水分：切成约20厘米见方的方形，抹上蛋糊，将馅料放上，两端包严，卷成扁形（宽约4厘米，厚约1厘米），交口处粘牢，即为鸡塔坯。炒锅置旺火上，下素油烧热（约150℃），下鸡塔坯炸至熟透。色呈金黄时捞起，抹上香油，用斜刀法将鸡塔切成羊耳形，盛于盘内。另将生菜，拌上白糖醋、香油，镶于盘中）随椒盐碟上席即成。

特点:

形如羊耳，色黄酥香，多味鲜美，宜于佐酒。

所属菜系：川菜

羊肉冬瓜汤

原料:

主料 羊肉150克，净冬瓜150克。辅料 精盐、味精、花椒水，绍酒，胡椒粉，葱丝，姜丝，香菜，猪清油，肉汤。

制作方法:

1、把羊肉切成小薄片。冬瓜去皮去籽切成长方薄片，用开水烫一下，香菜切成八分长的段。2、勺内放入肉汤，冬瓜，加精盐，花椒水，绍酒，味精，胡椒粉，汤开时把羊肉，葱丝，姜丝，香菜放入勺内，再烧开，加猪清油少许，立即出勺盛在碗内即成。

特点:

汤味清淡，羊肉香嫩，冬瓜鲜烂。

所属菜系：东北菜

羊肉杂面

原料:

羊肉1000克，绿豆面800克，黄豆面200克，酱油150克，盐10克，葱段10克，姜5克，花椒、大料各3克，香菜50克，酸菜50克

制作方法:

"1、把绿豆面和黄豆面以8：2掺匀，加水调和成硬面团，制成细面条。2、羊肉洗净，切成小块放开水锅中焯煮，将肉捞出，去掉锅中的原汤杂物。

将酱油、盐、葱段、姜块、花椒、大料及焯过的肉放入锅内，加适量水用微火炖至肉烂为止。

3、锅上火，放水烧开，下入杂面条。熟后捞出

特点:

汤肥肉香，面软利口，是冬季应时小吃，亦可作主食。

所属菜系：其他

羊肉淡菜粥

原料:

干淡菜45克，粳米100克，羊肉150克，料酒10克，味精3克，胡椒粉、酱油各2克，精盐、姜丝各5克。

制作方法:

制法：将淡菜用热水浸泡软后，剪洗干净，待用。把羊肉洗一洗，放入沸水锅内氽一下，捞出，清水洗净，切成小块，盛盆内，加料酒、胡椒粉、酱油、姜丝拌匀，腌制入味，待用。将粳米用清水淘洗干净，入煮锅内，加水适量，置旺火上煮沸，倒入羊肉块、干淡菜等，改用文火熬煮至粥熟时，点入精盐、味精调味，即可供食用。

功效：补肾益肝，益血填精，壮阳强心。

用法：每日早餐食用，10天为1疗程。

应用：适用于肝肾不足、精血亏虚者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾益肝，益血填精，壮阳强心

所属菜系：其它菜系

羊肉火锅

原料:

涮羊肉片、菠菜各150克，粉丝50克，香油2克，酱油、醋、白糖、味精及盐各适量。

制作方法:

制法：菠菜择洗干净，粉丝用温水浸泡软，火锅中放适量清水，加香油、酱油、醋、白糖、味精及盐烧开，调好底味，加入粉丝，汤开后，可以下羊肉片和菠菜，随吃随下，火锅火量自己控制即可。

功效：温中补气，健脾暖胃。

用法：佐餐食用。

应用：适用胃寒纳差，胃脘部冷痛，畏寒肢冷者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

温中补气，健脾暖胃

所属菜系：其它菜系

羊肉熬冬瓜

原料:

冬瓜一斤三两; 食油一两; 羊肉二两; 葱花一棵; 酱油五钱; 味精十粒; 精盐三钱; 茺荑一棵; 香油八分

制作方法:

"先将冬瓜去皮洗净, 切成排骨片。炒锅置旺火上, 倒入食油烧热, 炸入葱花出味, 放入羊肉煸好, 加入冬瓜片, 炒锅移至温火上加酱油、精盐炖至

冬瓜软烂, 出锅时拍去浮沫撒入味精, 淋少许香油、撒上茺荑即成, 如多兑些汤, 即成羊肉冬瓜汤。

特点:

汤肥瓜烂, 清淡适口。

所属菜系: 其他

羊肉牛鞭狗肾汤

原料:

羊肉100克，牛鞭1条，狗肾2个，菟丝子10克，枸杞子10克，大芸10克，鸡肉50克，老姜花椒适量

制作方法:

"[制法]: 1.羊肉洗净，放入开水锅内略煮，捞起过冷河；牛鞭、狗肾洗净，切开刮洗干净，牛鞭切段。

2.将鸡肉、菟丝子、枸杞子、大芸分别用清水洗净与牛鞭、狗肾、羊肉一起放入砂煲内，加清水和老姜、花椒适量，武火煮沸后，改用文火煲4小时，调味供用。

[功能]: 温肾壮阳、补精益髓

[适用范围]: 用于虚损劳伤、肾虚怕寒、腰酸膝软、阳萎早泄、梦多遗精、精少不育等症。

特点:

温肾壮阳、补精益髓

所属菜系: 其它菜系

羊肉粥

原料:

新鲜羊肉150～250克 粳米适量【来源】《饮膳正要》

制作方法:

羊肉同粳米煮粥。【用法】可供早晚餐或上午加餐用。温热食。以秋冬服之为宜。【宜忌】食羊肉粥期间，忌服配有半夏或菖蒲的中药方。

特点:

益气血，补虚损，暖脾胃。

所属菜系：其他

羊肉虾羹

原料:

羊肉150--200克，大蒜40-50克，虾米30克，葱15克。

制作方法:

[用法]①将羊肉洗净切薄片待用，②水煮虾米、大蒜、葱段，待虾米熟后下羊肉片，煮熟，饮汤食肉、虾。

[功效]温补肾阳。

[主治]性功能减弱，阳痿等。

特点:

所属菜系： 其它菜系

羊肉鲜虾豆腐汤

原料:

羊肉150克，鲜虾100克，豆腐2块

制作方法:

"[制法]: 1.羊肉洗净、切片；鲜虾洗净；豆腐略洗，备用。

2.将羊肉、鲜虾放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲1小时，加入豆腐及姜丝适量，再煲半小时，调味供用。

[功能]: 补气益血、补肾壮阳

[适量范围]: 用于治疗气血不足，肾阳虚衰。症见面色萎黄、虚羸消瘦、心悸眼花；肝虚之目暗、视力减退，或产后血虚、体倦乏力、视物昏花等。

特点:

补气益血、补肾壮阳

所属菜系: 其它菜系

羊肉鹌鹑汤

原料:

鹌鹑1只，羊肉250克，小麦50克

制作方法:

"[制法]: 1.将鹌鹑剖净，去内脏，洗净，斩件；羊肉洗净，切块；小麦洗净，备用。

2.将备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，调味供用。

[功能]: 补气益血、滋阴壮阳

[适用范围]: 用于老年人或病后体虚、血虚头晕、身体瘦弱、面色萎黄、体困神疲等气血两亏之症。

特点:

补气益血、滋阴壮阳

所属菜系: 其它菜系

羊肚粥

原料:

熟羊肚1只，粳米100克，葱姜末、豆豉、料酒、味精、胡椒、麻油、花椒粉各少许

制作方法:

原料：熟羊肚1只，粳米100克，葱姜末、豆豉、料酒、味精、胡椒、麻油、花椒粉各少许。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系：其它菜系

羊脊骨粥

原料:

大羊脊骨1具，青小米100克，食盐适量。

制作方法:

"先将羊脊骨砸碎，煮沸后捞出羊骨，取汁；再将青小米洗净后，加入羊骨汁内煮粥。粥熟后加适量食盐即可服用。

可于早晚佐餐服食

特点:

益阴补髓，润肺泽肤。适用于阴虚不足，虚劳瘦弱，肺劳咳嗽，皮肤、毛发憔悴等症。

所属菜系：其他

羊脊骨粥

原料:

大羊脊骨1具，青小米100克，食盐适量。【来源】《养老奉亲书》

制作方法:

先将羊脊骨砸碎，煮沸后捞出羊骨，取汁；再将青小米洗净后，加入羊骨汁内煮粥。粥熟后加适量食盐即可服用。【用法】可于早晚佐餐服食。

特点:

益阴补髓，润肺泽肤。适用于阴虚不足，虚劳瘦弱，肺劳咳嗽，皮肤、毛发憔悴等症。

所属菜系：其他

羊脏羹

原料:

羊肝1具，羊肚1具，羊肾1具，羊心1具，羊肺1具，苳芡50克，草果2个，陈皮10克，猪油50克，胡椒50克，生姜10克，葱10克，豆豉150克，食盐，料酒，味精各适量

制作方法:

"羊脏羹

【原料】羊肝1具，羊肚1具，羊肾1具，羊心1具，羊肺1具，苳芡50克，草果2个，陈皮10克，猪油50克，胡椒50克，生姜10克，葱10克，豆豉150克，食盐，料酒，味精各适量。

【制作】

1.将羊肝、羊心、羊肺、羊肾洗净，除去血水，切成2厘米见方的小块，放入羊肚内；将苳芡、草果、陈皮（去白）、胡椒、生姜、豆豉装白布袋扎紧，也装入羊肚内，用线将羊肚缝合。

2.将装有药物、羊杂的羊肚放入铝锅内，加水适量，放入猪油、食盐、料酒、味精。

3.将铝锅置武火上烧开，移文火上炖熬，直至烂。捞起羊肚，拆去缝线，取出药包，将羊肚等切成小块，再放入汤中烧开。

【用法】食用时，可佐餐，也可单食。

【功效】补五脏，益精气。适用于五脏虚损、全身衰弱等症。

特点:

补五脏，益精气。适用于五脏虚损、全身衰弱等症

所属菜系：其它菜系

羊脏羹

原料:

羊肝，羊肚，羊肾，羊心，羊肺各1具，苳茛50克，草果2个，陈皮10克，猪油50克，胡椒50克，生姜10克，葱10克，豆豉150克，食盐，料酒，味精各适量。【来源】《饮膳正要》

制作方法:

1.将羊肝、羊心、羊肺、羊肾洗净，除去血水，切成2厘米见方的小块，放入羊肚内；将苳茛、草果、陈皮（去白）、胡椒、生姜、豆豉装白布袋扎紧，也装入羊肚内，用线将羊肚缝合。2.将装有药物、羊杂的羊肚放入铝锅内，加水适量，放入猪油、食盐、料酒、味精。3.将铝锅置武火上烧开，移文火上炖熬，直至耙烂。捞起羊肚，拆去缝线，取出药包，将羊肚等切成小块，再放入汤中烧开。

特点:

补五脏，益精气。适用于五脏虚损、全身衰弱等症。

所属菜系：其他

羊膝批同烩羊臀肉

原料:

羊膝2只; 羊臀片60克; 苋菜1公斤; 番茄10只; 日式萝卜1条; 羊清汤500毫升; 喱片15块; 沙律菜30克; 脆薄片2块调味料: 芥末籽醋汁2汤匙; 沙律汁2汤匙卤水汁: 老抽半公升; 姜100克; 香茅8支; 干50克; 蒜头50克; 鸡汤3公升

制作方法:

1.羊膝烩熟去骨起肉, 备用。 2.番茄、日式萝卜切成幼条备用。 3.将咖喱片溶于羊清汤内。 4.苋菜灼熟, 摊放在保鲜纸上, 再连保鲜纸一起放进模内。 5.将羊膝肉、番茄及萝卜平均放进模内。 6.把羊清汤慢慢倒进模内。 7.用剩余的苋菜铺面, 存放于雪柜约3-4小时, 直至变成喱状, 成羊喱批, 切片备用。 8.羊臀肉放在卤水汁内烩煮3小时至腩, 切片, 连羊膝批上碟拌以沙律菜小麦片、沙律汁及油醋汁即可。

特点:

所属菜系: 其他西餐

羊骨汤面

原料:

羊脊骨（含尾骨）1具，面条适量，调味料各适量。

制作方法:

制法：将羊骨加生姜、辣椒、大小茴香、桂皮等同煮。先用武火，后改文火，熬至汤成浓白。每次取适量做汤面，亦可以此汤加糯米、小枣煮粥。

功效：补肾温脾。

用法：随量服食，每日1次。

应用：适用于脾肾阳虚腰膝酸软者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾温脾

所属菜系：其它菜系

美人肝

原料:

鸭胰，鸡脯丝，鸡蛋清，湿淀粉，水发冬菇，冬笋，鸡汤，精盐，料酒，味精，鸡油。

制作方法:

将鸭胰白放入沸水锅内烫约十分钟后取出，入冷水中冷却，撕去臊筋，放入盘内，将鸡脯丝也放入鸭胰盘内，用鸡蛋清，湿淀粉拌匀，水发冬菇，冬笋切成薄片，鸭油烧至四成热，将鸭胰白，鸡脯丝，冬笋丝，冬菇丝放入，用手勺推动，见油起沫时起锅，倒入漏勺沥油，炒锅置火上，舀入鸡清汤，加精盐，料酒，味精，用湿淀粉勾芡，将鸭胰白，鸡脯，冬菇，冬笋倒入，颠翻炒锅，淋上鸡油即成。

特点:

色泽乳白，光润鲜嫩，味美爽口

所属菜系：江苏菜

美人豆腐

原料:

豆腐250克，豆腐粉150克，鸡蛋2个，面粉50克，牛奶500毫升，鸡汤500毫升，盐5克，淀粉25克，味精3克，山楂糕30克，方砂糖30克，熟芝麻25克，豆油500克（实耗50克）

制作方法:

1、将豆腐碾碎，打入鸡蛋，加入盐、淀粉、豆腐粉、胡椒面、味精、熟芝麻，作成20个丸子，10个丸子包山楂，另10个丸子包方砂糖块 2、炒锅烧热，放入豆油，烧至六成热，投入山楂糕豆腐丸子，炸至金黄色，捞出，控油 3、方砂糖块馅豆腐丸子，放锅中蒸5分钟，取出，待用 4、炒锅内放入25克豆油，烧热，放入面粉，炒至起沙呈微黄色，出香味时，将滚开的牛奶250毫升冲入，搅匀，成洁白光亮的稠糊后，再放入另一半余下的牛奶，继续搅匀，放入鸡汤煮开，放盐、味精、再将两种馅的豆腐丸子放入，烧开，离火 5、食用时，将双味豆腐丸子，分盛入各个小碗内，撒上余下的熟芝麻，每客份碗内放4个，即可

特点:

呈黄白双色，汤浓汁白，甜酸利口

所属菜系：韩国

美味双耳

原料:

水发木耳150克，水发银耳100克，芝麻油25克，白糖150克，黄瓜50克，香菜25克，山楂糕150克，冰糖150克，辣椒酱25克，味精2克，花椒粒2克，葱丝5克，姜丝5克，大蒜茸5克，芝麻10克（焙好）

制作方法:

1、将黄瓜洗净，去皮，切成小菱形片；香菜洗净，切成2厘米长的段；黑木耳摘洗干净，撕开；再把黄瓜、黑木耳用开水焯透，捞出，用冷水过凉，控干水后，入盘一边 2、炒勺烧热放芝麻油，煸炒花椒粒，炸糊后捞出，放葱丝、姜丝、大蒜茸、辣椒酱炒匀，出勺浇在黑木耳上，扣碗稍焖片刻，打开，撒上香菜段，味精，拌匀，放盘一边 3、把山楂糕切成小块；把银耳去根，洗净，大朵的撕开，用开水烫一下，放盘另一边 4、炒勺放500毫升清水烧开，加白糖、冰糖溶化后，撇去浮沫，倒在银耳上，上面放山楂片，即可

特点:

黑白相映，甜辣爽口，佐酒上品

所属菜系：韩国

美味香蕉

原料:

香蕉250克，豆沙150克，鸡蛋150克，细干淀粉60克，熟鸡油1500克（实耗75克），白糖25克，蜂蜜25克

制作方法:

1、将香蕉去皮，切成2厘米厚的斜片共切24片，在香蕉片两面蘸上25克细干淀粉 2、再将豆沙馅均匀地抹在12片香蕉上，将另外12片香蕉按在豆沙上，四周抹平后，再蘸上5克细干淀粉 3、把鸡蛋清放入汤盆中，用竹筷3根，用力向一个方向搅打，中间不要停顿，直打至竹筷能直立于鸡蛋清中即好，然后，再加入余下的30克细干淀粉，搅拌均匀后，待用 4、炒锅旺火烧热，加入熟鸡油，烧至四成热，将做好的豆沙香蕉裹匀高丽糊，逐个下入油锅中炸，若油温增高，断火，并用手勺不停地翻动 5、炸制时必须保持小火低温，炸约4分钟，出锅，入盘，撒匀蜂蜜和白糖，即可

特点:

菜色洁白，柔软香甜，清脆利口

所属菜系：韩国

美极鸡尾虾

原料:

用料: 鸡尾虾400克。调料: 姜末、葱花、美极鲜酱油各3茶匙, 精盐、麻油各2茶匙, 米酒、高汤各0.5汤匙, 味精1茶匙, 植物油500克.

制作方法:

"1.将鸡尾虾剪去须, 加米酒拌匀。 2.将鸡尾虾放入五成热的油锅中炸至皮鲜红肉刚熟捞出沥油。

3.炒锅内放油0.5汤匙, 烧三成热后放葱花、姜末爆出香味放高汤、精盐、味精、美极酱油、米酒一半, 炒匀放入鸡尾虾炒匀, 淋入麻油。

特点:

此菜味美香鲜, 十分可口。

所属菜系: 其他

美炸眉卷

原料:

"猪里脊肉250克，母鸡肝100克，猪网油2张，鸡蛋3个,生大油800克(实耗约70克)，葱、姜汁60克，白糖2克，盐5克，糯米粉200克，料酒30克，椒盐3克，葱椒末3克，味精5克，湿淀粉25克。

制作方法:

(1) 把猪里脊肉剁成茸，鸡肝切成碎末混合一起，加入葱、姜汁，湿淀粉、盐、味精、葱椒末、料酒、白糖、鸡蛋1个拌匀。然后用凉开水把网油洗净一分为二平摊在案板上，放少许糯米粉，将里脊茸抹平，卷成直径约3厘米、长6厘米的长卷。摆在盘中，上屉蒸10分钟后，取出待用。(2) 用2个鸡蛋加糯米粉调成蛋糊，把里脊卷在蛋糊中拖一下，放在热油炒勺中炸酥。每卷切成斜角6段摆盘，撒上椒盐即成。

特点:

色泽金黄，外脆里嫩，味香可口。

所属菜系：江苏菜

美眼明目食疗方

原料:

"猪眼(或牛、羊、鸟眼)1对,桂圆肉、枸杞子各15克,乌鸡肝1具,豆豉10克,粳米100克,干菊花10克~15克,粳米30克~60克,玉米仁30克,枸杞子15克,粳米50~100克,猪肝、粳米各50克,鸡蛋1枚,盐、味精各适量,将桑芽(春天初生细芽含苞未展者)30克,糯米100克,羊肝50克,韭菜籽10克,粳米100克,苦瓜250克,瘦猪肉125克,荠菜50克,鳗鱼300克~500克,荸荠7个

制作方法:

"美眼明目食疗方

●猪眼桂圆汤:猪眼(或牛、羊、鸟眼)1对,桂圆肉、枸杞子各15克将猪眼清洗净,与桂圆肉、枸杞子加水适量,放碗内,隔水炖熟,调味,饮汤吃眼睛和桂圆肉、枸杞子。具有滋阴明目功效。适用于防治近视。□

●乌鸡肝粥:乌鸡肝1具,豆豉10克,粳米100克。将乌鸡肝洗净切细。取豆豉煎汁,弃豆豉滤汁,再加鸡肝和粳米煮粥。任意食用。具有养肝明目功效。适用于肝虚所致的视物不清或夜盲症。□

●菊花粥:干菊花10克~15克,粳米30克~60克。于秋季霜降前,采摘鲜菊花,烘干(或蒸后晒干),磨粉备用。将粳米煮粥,粥成调入菊花末,再煮1~2沸即可。早晚空腹食用。具有滋肝养血,明目驻颜功效。□

●玉米仁粥:玉米仁30克,枸杞子15克,粳米50~100克。将玉米棒仁捣碎,与枸杞子同煎取汁,下粳米煮为粥。空腹食用。具有益肝,益肾,明目功效。适用于肝肾不足引起的视物昏花。

●猪肝蛋粥:猪肝、粳米各50克,鸡蛋1枚,盐、味精各适量。将猪肝切细,与粳米煮粥,将熟时,打入鸡蛋,加盐、味精调味,煮熟后即可食用。具有养肝明目功效。适用于肝虚雀目。常服能使眼睛明亮。□

●桑芽粥:将桑芽(春天初生细芽含苞未展者)30克,焙干。水煎弃渣取汁,加糯米100克同煮为粥。空腹食用。具有清肝明目功效。适用

于肝火旺之目昏。

●羊肝粥：羊肝50克，韭菜籽10克，粳米100克。将羊肝切细；韭菜籽炒后研细，水煮取汁。加入粳米100克和羊肝煮为粥，空腹服用。具有养肝明目功效。适用于视物昏花，肝虚雀目。□

●苦瓜荠菜猪肉汤：苦瓜250克，去瓢切成小丁块，瘦猪肉125克切薄片，荠菜50克洗净切碎。先将肉片用料酒、精盐调味，加水煮沸5分钟，加入苦瓜、荠菜煮汤，调入味精即成。每日1次，连服5～7日。具有滋阴润燥，清肝明目功效。□

●鳗鱼荸荠汤：鳗鱼300克～500克，荸荠7个。将鳗鱼洗净去内脏，荸荠去皮洗净，加水适量，炖服，吃鱼、荸荠，饮汤。每日1次。连服用30～50日。具有养肝明目，清热解毒及美目功效。□

来源:潮汕美食

日期:2001.7.30

特点:

美眼明目

所属菜系: 其它菜系

羔烧羊肉

原料:

羊肉 1 0 0 0 克, 南姜 5 0 克, 绍酒 2 5 克, 红豉油 2 0 克, 猪油 1 0 0 0 克 (耗 1 5 0 克) 上汤 5 0 克、五花肉 2 5 0 克, 芒光丝 (腌糖醋) 1 0 0 克, 山楂糕丝 1 0 0 克。干面粉 酱油 川椒末 生蒜 芝麻油 精盐、淀粉、味精、二汤、生葱末适量。

制作方法:

" 1、将羊肉洗净, 红豉油、干淀粉拌匀涂在羊肉皮上, 下油鼎炸至呈金黄色时捞起。 2、将炸好羊肉放入锅内 (用竹蔑垫底), 加入二汤、绍酒、南姜、生蒜、精盐、红豉油、五花肉 (先切块炒香), 放置炉上用旺火煮沸后, 用文火炖至羊肉软烂, 取出, 捡去五花肉, 羊肉拆去骨切件长 5 厘米, 宽 1.5 厘米, 摆落盘。用 1 小碗, 放入酱油、味精、芝麻油、上汤、淀粉水调成碗芡。 3、将羊肉放入蒸笼炊 2 分钟, 取出, 撒上干淀粉。烧热炒鼎下猪油, 把羊肉倒入略炸, 倒回笊篱。顺鼎把川椒末、葱末炒香, 投入羊肉, 烹入绍酒, 加入碗芡拌匀起鼎装盘。芒光丝, 山楂糕丝拼盘。酱碟: 甜酱

特点:

香醇嫩滑。

所属菜系: 粤菜

羚羊角茶

原料:

羚羊角1.5克，云苓12克，广皮4.5克，枳壳4.5克，甘菊9克，霜桑叶9克，麦冬9克，鲜芦根2支。

制作方法:

"【制作方法】

将枳壳炒过，选带心之麦冬，鲜芦根切碎，上药共研成粗末，装袋，1日1袋（剂），水煎代茶饮，温服。

用于肝旺胃弱、干呕恶心、暖气吞酸、口苦咽干等症。

特点:

本品功用为清肝和胃。

所属菜系：其它菜系

群龙戏珠

原料:

中角虾12只（重约600克）、鲜虾胶100克、活生鱼（即“乌鳢”）1尾（重约500克）、生油1500克（耗50克），精盐、味精、面包渣适量

制作方法:

1、将中角虾洗净，切断虾头待用，虾身剥壳留尾，生鱼宰净，两面取肉，切出12块薄片，用味料腌制虾肉和鱼片，然后，取一片鱼片包一条虾身，沾上面包渣，如此制作12件为止。2、虾胶挤成圆珠状，约20颗左右，分别沾上面包渣。3、烧锅下油，至七成热度，先将虾珠炸熟，摆在圆盘中间。再用竹签将生鱼虾卷、虾头直串成串（共12串），炸至金黄色，捞出，拔除竹签：虾头朝里，虾身接虾头，虾尾朝外，成辐射状围住虾丸，即为“群龙戏珠”。

特点:

色泽金黄，造形美观，质酥爽，焦香浓，味鲜美。

所属菜系：海派菜

翠椒爆蜗牛

原料:

水发蜗牛肉350克，鲜嫩青椒100克，葱、姜、蒜共50克，烹调油20克，料酒1汤匙，酱油半汤匙，精盐、味精、胡椒粉各1/3茶匙，水淀粉1汤匙。

制作方法:

①青椒适当切块。蜗牛肉用清水漂洗干净，大个的改刀切校葱姜蒜适当切片。②把料酒、酱油、精盐、味精、胡椒粉和水淀粉一同放入碗中，调匀成味汁。③锅中放入适量清水，烧开，蜗牛肉下锅稍烫，即刻捞出，控净水分。④锅刷净，放入烹调油烧热，把青椒块、葱姜蒜片依次下锅，稍炒，蜗牛肉下锅，烹入对好的味汁，炒熟即可。心得 蜗牛肉市场有售。用水煮时，时间不宜过长，煮透即出锅，保其细嫩。制作此菜需要15分钟。

特点:

色泽红亮，口感脆嫩，汁浓味厚，食之不腻，为海鲜佳肴，佐酒下饭均宜。

所属菜系：浙江菜

翠玉黄瓜

原料:

小黄瓜800克 虾米50克 大蒜5粒 红辣椒2支

制作方法:

材料: 小黄瓜800克 虾米50克 大蒜5粒 红辣椒2支

调味料a料: 盐1小匙 酱油1大匙 糖、白醋各3大匙 b料: 香油2小匙

制法:

1、大蒜去皮、切末; 红辣椒去蒂及籽后切丝; 虾米冲净, 沥干水分; 小黄瓜洗净, 去头尾, 切3公分长段, 分别以刀沿黄瓜表面边削边转, 削下一圈外皮, 去除中间的瓜籽, 放入碗中备用。

2、锅中倒入1大匙油烧热, 爆香大蒜、红辣椒及虾米, 熄火, 放入小黄瓜及a料拌匀, 立刻熄火, 淋上b料, 盛起, 放置2小时, 待入味即可上桌。

特点: 鲜嫩、清凉、爽滑, 造型自然

特点:

鲜嫩、清凉、爽滑, 造型自然

所属菜系: 其它菜系

翠玉黄瓜

原料:

材料小黄瓜800克 虾米50克 大蒜5粒 红辣椒2支调味料 a料: 盐1小匙 酱油1大匙 糖、白醋各3大匙 b料: 香油2小匙

制作方法:

1、大蒜去皮、切末;红辣椒去蒂及籽后切丝;虾米冲净,沥干水分;小黄瓜洗净,去头尾,切3公分长段,分别以刀沿黄瓜表面边削边转,削下一圈外皮,去除中间的瓜籽,放入碗中备用。2、锅中倒入1大匙油烧热,爆香大蒜、红辣椒及虾米,熄火,放入小黄瓜及a料拌匀,立刻熄火,淋上b料,盛起,放置2小时,待入味即可上桌。

特点:

鲜嫩、清凉、爽滑,造型自然

所属菜系: 浙江菜

翠珠鱼花

原料:

青鱼1尾（约重1250克），莴笋球24粒蛋松5克。红樱桃3粒，鸡蛋清2只，番茄酱1听，白糖50克，干淀粉70克，湿淀粉10克，芝麻油25克，色拉油1500克盐少许，白醋、葱、姜、酒汁各适量

制作方法:

"青鱼取下头，去脊骨，使两片鱼肉与鱼尾相连，再去两边鱼肉上的胸刺，分别刻十字刀纹，用盐、姜葱油汁浸汁。拍粉后改刀成数块。炒锅上火，放入色拉油，将鱼花分别卷起"下锅炸透捞起，

堆放在盘子的中间（鱼尾在一端立起），鱼头也拍粉炸熟，放在与鱼尾对称的另一端，？

特点:

卤汁酸甜，色泽红亮。

所属菜系：其他

翠竹粉蒸鲰鱼

原料:

"母鲰鱼1尾,白醋5克,熟米粉100克,绍酒5克,五香粉10克,味精1克,原汁酱油15克,葱5克,豆瓣酱25克,姜5克,甜面酱15克,精盐1克,胡椒粉1克,芝麻油30克,花椒粉1克,辣椒油30克,白糖1.5克,熟猪油40克

制作方法:

1. 取直径10厘米、长25厘米、两端竹节的翠竹筒1节,离竹筒两端约4厘米处,横锯2条、再破成宽10厘米的口,破下的竹片作筒盖。
2. 将鲰鱼从腹部剖开,去内脏,洗净沥干。切成5厘米长,3厘米宽、2厘米厚的长方形块,再用水清洗一闪,沥干水放入大碗。加原汁酱油、豆瓣酱、胡椒粉、五香粉、甜面酱、花椒粉、精盐、白糖、白醋、绍酒、味精、芝麻油、辣椒油、葱、姜末拌匀,然后加入米粉、熟猪拌匀,腌5分钟,再将腌好的鱼放入竹筒,盖上筒盖,上笼蒸20分钟取出。用托盘竹上席,揭去盖即成。

特点:

菜型别具一格,回味悠长。

所属菜系: 湘菜

翠竹粉蒸鱼

原料:

母鲰鱼.....1尾 白醋.....5克 熟米粉.....100克 绍酒.....5克 五香粉.....10克 味精.....1克 原汁酱油.....15克 葱...5克 豆瓣酱.....25克 姜.....5克 甜面酱.....15克 精盐.....1克 胡椒粉.....1克 芝麻油.....30克 花椒粉.....1克 辣椒油.....30克 白糖.....1.5克 熟猪油.....40克

制作方法:

"step:

1、取直径10厘米、长25厘米、两端竹节的翠竹筒1节，离竹筒两端约4厘米处，横锯2条、再破成宽10厘米的口，破下的竹片作筒盖。

2. 将鲰鱼从腹部剖开，去内脏，洗净沥干。切成5厘米长，3厘米宽、2厘米厚的长方形块，再用水清洗一闪，沥干水放入大碗。加原汁酱油、豆瓣酱、胡椒粉、五香粉、甜面酱、花椒粉、精盐、白糖、白醋、绍酒、味精、芝麻油、辣椒油、葱、姜末拌匀，然后加入米粉、熟猪油拌匀，腌5分钟，再将腌好的鱼放入竹筒，盖上筒盖，上笼蒸20分钟取出。用托盘竹上席，揭去盖即成。

注意:

- 1、选用洞庭未产子的鲰鱼，2500克左右为佳。
2. 鲰鱼名贵，上颌和尾部同时选用，以免顾客误认为蛇鱼代替。
3. 鲰鱼处理后，挤出涎窝，斩去边鳍，连同头尾一起剁块。

特点:

1. 鲰鱼，又名肥坨黄鲟鱼，亦称肥坨鱼，背侧灰黄色，无鳞片，盛产于洞庭湖区，以岳阳一带居多。

所属菜系：湘菜

翠花清热绿豆粥

原料:

材料: 西瓜皮200克, 绿豆1杯, 白木耳7.5克; 调味料: 冰糖2大匙

制作方法:

做法:

1.西瓜皮洗净, 刮除红肉, 削除绿皮, 切小块; 绿豆洗净, 泡水1小时; 白木耳洗净, 泡软, 去除硬蒂, 切小朵备用。

2.锅中倒入4杯水, 放入绿豆及白木耳煮开, 转小火煮至软烂, 加入西瓜皮及冰糖继续煮1--2分钟即可。

注意: 此汤最适合在夏季饮用, 可预防因日晒所造成的斑点, 不过同时有整肠的瘦身效果, 腹泻时最好不要饮用。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此汤具有清血、解热、排毒的功效, 能有效改善血浊引发的肤色晦黯及斑点, 并能消除青春痘。

所属菜系: 其它菜系

翡翠干贝冬茸羹

原料:

干贝50克、冬瓜500克、青菜酌量，盐、味精、鸡汤、水生粉、胡椒粉各适量。

制作方法:

(1) 分别将冬瓜、青菜洗净，把冬瓜上笼蒸熟，然后剁成茸；青菜挤菜汁。(2) 汤锅内倒入鸡汤，投入干贝、冬瓜茸，加盐、味精等调料调味，烧沸，用水生粉勾芡后注入菜汁，煮熟即可上席。

特点:

所属菜系：浙江菜

翡翠瑶柱羹

原料:

原料: 瑶柱150克、火腿末、菜茸、蛋清各酌量。 调料: 料酒、盐、味精、胡椒粉、水淀粉、香油、高汤各适量。

制作方法:

(1) 干瑶柱加料酒、高汤, 置火上蒸透后取出, 碾碎待用。

(2) 锅内注入高汤, 放进碾碎的瑶柱, 加入盐、味精、胡椒粉等调料, 烧开, 用水淀粉勾芡后再加菜茸、蛋清, 撒上熟火腿末, 淋上香油起锅装盆即成。

特点:

所属菜系: 浙江菜

翡翠百花卷

原料:

材料: 虾仁180克, 肥肉粒20克, 冬瓜、西兰花各100克, 竹笋25克, 粟粉2茶匙。调味料: 盐1/4茶匙, 蒜汁1/2茶匙, 粟粉、蛋白各1茶匙, 胡椒粉少许。芡汁料: 上汤30毫升, 油1茶匙, 麻油少许, 粟粉1茶匙。

制作方法:

(1) 虾去肠, 洗净, 抹乾水分, 压虾胶; 用调味料腌片刻, 加入肥肉粒, 同搥至起胶。(2) 竹笋洗净切幼丝, 与虾胶同拌匀。(3) 冬瓜切薄片。(4) 西兰花洗净, 切出花球。(5) 每片冬瓜片先涂上少许粟粉, 放虾胶1茶匙, 卷好後, 围放碟周(可加咸蛋黄粒在冬瓜卷内)。(6) 西兰花球放碟中央。(7)用保鲜纸盖好, 留一开口处疏气, 高火煮2—3分锺。(8) 芡汁调拌在碗中, 高火煮2分锺, 淋在百花卷上, 便可供食。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

翡翠百花卷

原料:

材料: 虾仁180克(约5两), 肥肉粒20克(约5钱), 冬瓜、西兰花各100克(约2两半), 竹笋25克(约7钱), 栗粉2茶匙。调味料: 盐1/4茶匙, 蒜汁1/2茶匙, 栗粉、蛋白各1茶匙, 胡椒粉少许。芡汁料: 上汤30毫升, 油1茶匙, 麻油少许, 栗粉1茶匙。

制作方法:

"1.虾去肠,洗净,抹乾水分,压虾胶;用调味料腌片刻,加入肥肉粒,同搥至起胶。2.竹笋洗净切幼丝,与虾胶同拌匀。3.冬瓜切薄片4.西兰花洗净,切出花球。5.每片冬瓜片先涂上少许栗粉,放虾胶1茶匙,卷好後,围放碟周(可加咸蛋黄粒在冬瓜卷内)。6.西兰花球放碟中央7.用保鲜纸盖好,留一开口处疏气,高火煮2—3分锺。8.芡汁调拌在碗中,高火煮2分锺,淋在百花卷上,便可供食。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

翡翠肉丸

原料:

瘦猪肉500克，蛋白100克，干生粉60克，菜远300克。精盐、味粉、胡椒粉、湿生粉、麻油、花生油等适量，淡汤少许。

制作方法:

- 1、先将瘦肉切成肉片，放入盆中加水漂洗30分钟，捞起肉片，吸干水分，用刀剁烂成茸，再改用刀背剁至起胶，放入盆内，加入蛋白、干生粉、精盐、味粉、胡椒粉、麻油、花生油搅匀后搅至起胶。
- 2、将肉馅唧成肉丸，滚水下镬，文火浸熟，用笊篱捞起，滤去水分。
- 3、烧镬下油，将菜远炒熟，起镬后排入在碟上。
- 4、再起镬下油，加入肉丸、淡汤，调入精盐、味粉、胡椒粉、湿生粉打芡，加麻油、包尾油后拌匀，将肉丸连汁铺放在菜远上。

特点:

所属菜系: 其他

翡翠肉汤

原料:

鸡肉100克，烤牛肉100克，烤猪肉100克，猪五花肉200克，菠菜300克，黄油50克，鸡清汤500毫升，鸡蛋10个，葱头1个。芹菜、精盐、胡椒粉、醋各适量。

制作方法:

1. 葱头去皮，切成薄片，用黄油煸炒出香味，放入摘洗干净的菠菜段，煸炒。猪五花肉切成长条；鸡肉、烤牛肉、烤猪肉均切成小块同菠菜一起煸炒后，放入鸡清汤，搅拌均匀。烧开。2. 再取4个鸡蛋打成蛋液，放入漏勺过入滚开的鸡汤内，边放边搅，使蛋液入汤后成细长的面条状，改小火，煮5分钟。3. 余下的6个鸡蛋，逐个打入加醋的开水锅里煮成荷包蛋。4. 芹菜切成碎末，撒入汤内。汤与荷包蛋同时上桌，喝汤时，配些硬面包。

特点:

色泽喜人，肉菜软嫩，易于吸收。

所属菜系：法国名菜

翡翠鱼珠

原料:

鲜活鲢鱼一条（重约1000克）。青豌豆50克、鸡蛋清4个、绍酒3克、味精2.5克、姜汁水5克、精盐6克、熟鸡油5克、熟猪油1000克（实耗油100克），湿淀粉15克。

制作方法:

将鱼宰杀出骨取肉，制成鱼泥250克，放在干净的鲜肉皮上排细，加清水250克、精盐5克、姜汁水、湿淀粉10克及蛋清，将鱼茸搅打上劲成鱼茸料，热锅下猪油至二成热（约44℃）时，即将打好的鱼茸倒入漏勺，边抖边用手勺搅，使鱼茸从漏孔掉入油锅，然后将锅端至旺火上，再用手勺入锅轻轻搅动，以防鱼珠粘连。待油温升至四成热（约88℃）左右鱼珠浮起时，倒入漏勺沥去油。原锅倒入豌豆略炒，加料酒、精盐少许，下味精和湿淀粉5克勾薄芡，再倒入鱼珠转动炒锅，用手勺一推，淋上鸡油，即起锅装盘。

特点:

绿白相映，色彩清雅，鱼珠鲜嫩。

所属菜系：浙江菜

翡翠鱼粥

原料:

桂鱼1条（约500克重）、荠菜150克、蛋清1只，油、二汤、生粉、酒、胡椒粉、盐、味精、葱油各适量。

制作方法:

（1）桂鱼洗净，出骨，将肉切成小粒，然后用蛋清、味精、盐、胡椒粉、酒上浆待用。（2）荠菜亦洗净，斩成细末；在油锅中略煸并略加入二汤烧开。（3）划油锅，当油温至三四成热时，倒入上过浆的鱼米划油，并少许注入二汤烧开。（4）在净锅内，注入二汤，加盐、味精，倒入荠菜及鱼米，待烧沸后用生粉勾薄芡，淋上葱油即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

翡翠鲜贝球

原料:

鲜贝250克，熟鸡油50克，菠菜叶300克，鸡蛋清3个，水淀粉15克，味精3克，生姜15克，料酒15克，盐5克，大葱10克，鲜西红柿1个，鸡清汤300毫升，芝麻油10克，干淀粉5克

制作方法:

1、先制出鲜贝泥：鲜贝洗净，控净水分，放在干净的猪皮上砸成泥，加入毛姜水（生姜洗净捣刀拍碎，放温水中泡2个小时左右）调成稠糊状，搅拌均匀，上劲。加入盐、味精、料酒、3只蛋清调匀，再调入熟白鸡油及少许干淀粉拌匀 2、菠菜叶摘洗干净，用刀剁成泥，放入开水锅中，叶绿素就会浮上来，取出，放凉水中使用 3、鲜贝泥放入瓷盆中，加入叶绿素，搅拌均匀，挤成直径1.5厘米的小球，氽熟后，盛入盘内 4、净炒勺。放入鸡清汤，加入料酒、盐、味精烧开，放湿淀粉，勾琉璃芡，淋芝麻油，出勺，烧在鲜贝球上 5、鲜西红柿洗净，去蒂根，切成西瓜块，围在盘四周，即可

特点:

色泽碧绿，鲜美滑嫩，易于消化

所属菜系：韩国

翡翠鸡茸豆腐汤

原料:

豆腐100克，白菜心100克，鸡胸肉15克，鸡蛋清2个，菠菜叶100克，熟火腿50克，水发香菇50克，水发海米40克，干贝25克，淀粉75克，鸡汤1000毫升，料酒15克，盐3克，味精2克，芝麻油10克

制作方法:

1、将豆腐切成长3.5厘米较薄的象眼片；白菜去掉根部和叶子留下中间的梗，用刀顺白菜中间破开，取出菜心留用，再将菜心切成3.5厘米长的小一字条，放入盘内，待用 2、鸡胸肉去筋膜，洗净后，置菜墩上切成碎粒状，再用刀背反复捶砸成鸡泥，放入碗内，待用 3、菠菜叶放铝锅内，加少许盐，用擀面棍砸成烂泥状，然后，用纱布过滤出汁，待用 4、火腿切成象眼片，海米用温水泡软，冬菇洗净，去掉根部，片成两瓣；干贝放料酒、葱段、姜片，上火蒸至用手搓成丝时，下屉，；菜心在末水锅中焯一下，控净水分，放碗内，撒上味精、盐，待用 5、鸡蛋清放入瓷碗内，用筷子顺一个方向抽打，先慢后快，抽打成泡沫状时，放入淀粉，再抽打均匀成高丽糊，待用 6、鸡泥用菠菜汁慢慢调稀，拌匀，放入高丽糊拌均匀，将腌渍入味的白菜心蘸上淀粉在鸡糊内裹匀，放在抹好油的盘内，再上蒸锅用旺火蒸3分钟 7、汤勺加入鸡汤、料酒、盐、豆腐片、火腿片、海米、冬菇（香菇）片和干贝，待开锅后，去掉浮沫，放入味精，调好口味，再放入蒸好的菜心，撒上芝麻油，出锅 8、食用时，分盛产在每个小瓷碗内，即

特点:

腐如玛瑙，菜心脆嫩，汤清味醇

所属菜系：韩国

翡翠鸳鸯带

原料:

急冻带子10两*, 西兰花12两, 姜片、葱段各少许, 蒜茸1粒。

制作方法:

"材料: 急冻带子10两*, 西兰花12两, 姜片、葱段各少许, 蒜茸1粒。

芡汁: 盐1/4茶匙, 糖1/8茶匙, 胡椒粉少许, 生粉1/2茶匙, 上汤11/2汤匙。

脆浆料: 面粉1/3杯, 清水1/4杯, 鸡蛋1只, 盐1/2茶匙, 胡椒粉少许, 油1茶匙。

做法:

(一)西兰花洗净, 切成小朵, 葱切段, 姜切片。

(二)带子解冻放入沸水中出水后, 用刀切开两半

(三)清水倒入面粉中, 搅匀后加入鸡蛋黄, 再放下盐、胡椒粉少许即成脆浆

(四)将半份带子放入脆浆中。

(五)准备芡汁料包括上汤、生粉、盐及糖, 加入胡椒粉拌匀。

(六)将西兰花灼至熟捞起, 晾干水份, 排在碟中。

(七)将沾上浆液的带了放入滚油中, 炸至金黄色捞起, 拌在碟边。

(八)用少许油爆香姜片、葱段及蒜茸, 放入另一半带子

(九)加入芡汁料炒匀即成。

材料: 急冻带子10两*, 西兰花12两, 姜片、葱段各少许, 蒜茸1粒。

芡汁: 盐1/4茶匙, 糖1/8茶匙, 胡椒粉少许, 生粉1/2茶匙, 上汤11/2汤匙。

脆浆料: 面粉1/3杯, 清水1/4杯, 鸡蛋1只, 盐1/2茶匙, 胡椒粉少许, 油1茶匙。

做法:

(一)西兰花洗净，切成小朵，葱切段，姜切片。

(二)带子解冻放入沸水中出水后，用刀切开两半

(三)清水倒入面粉中，搅匀后加入鸡蛋黄，再放下盐、胡椒粉少许即成脆浆

(四)将半份带子放入脆浆中。

(五)准备芡汁料包括上汤、生粉、盐及糖，加入胡椒粉拌匀。

(六)将西兰花灼至熟捞起，晾干水份，排在碟中。

(七)将沾上浆液的带子放入滚油中，炸至金黄色捞起，拌在碟边。

(八)用少许油爆香姜片、葱段及蒜茸，放入另一半带子

(九)加入芡汁料炒匀即成。

特点：

所属菜系：粤菜

老妈子带鱼

原料:

精选白带鱼、泡红椒、番茄沙司、红油、料酒、姜等

制作方法:

- 1、带鱼清洗切段，加葱、姜、酒、盐、味精、醋腌约15分钟；
- 2、油烧五成热，逐块下带鱼，小火炸至金黄色捞出沥油；
- 3、烧热红油，加入番茄沙司、泡红椒同炒至色呈鲜红，加入少许清水烧开至香味溢出时下炸过的带鱼稍焖入味，至汁稠浓，加少许香油翻炒均匀出锅。

特点:

味酸辣微甜，秀色可餐

所属菜系：湘菜

《百类蔬菜营养食谱》之老姜、子姜、大蒜、蒜子及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

俗语有说：“姜愈老愈辣”。老姜的辣味愈强，驱寒、散风、防寒、去湿的功用就最好。烹调一些较寒凉的菜蔬如：白菜、绍菜时，放1--2片姜，一方面能驱寒，另一方面也能把菜蔬的甜味引发出来。

嫩的姜称“子姜”，辣味较轻，而且入口爽脆无渣，平时在家用糖醋腌制，用来煮菜或作饭前小吃均甚适宜。

姜含丰富维生素a和c，姜能刺激胃神经，增强乳糜管吸引力，散寒气、暖胃、止咳、生新发、止腹痛和刺激食欲。

大蒜

大蒜含维生素a、b和c，不但在中国经常被用，在欧洲也被列入重要食品，传说埃及建金字塔时，大蒜便是劳动者的主要食品。欧洲人相信大蒜可治疗高血压和动脉硬化，更相信大蒜可驱邪治鬼。

中国人更相信大蒜可防治伤风感冒，如配合红豆一起煮汤，可以医治慢性肾炎。但如果患有眼疾、肠或胃溃疡，皆不宜吃大蒜。

蒜子

蒜子是大蒜长老后近根有膨大子房部分。蒜子外有蒜衣包着，可贮藏一段较长的时间。蒜子俗称蒜头，有利尿，补增精力和杀菌的功用，更可凝固蛋白质，帮助吸收。

紫萝鸡柳

材料：嫩子姜150克，光鸡（约600克）1/2只，菠萝肉300克，红椒丝、葱段各少许，盐适量

鸡肉调味料：盐3/4茶匙，生粉1茶匙

献汁味料：生抽、糖各1茶匙，生粉、清水适量

做法：

- 1.光鸡起肉切片加鸡肉调味料拌匀，泡嫩油备用。
- 2.嫩子姜去皮，切薄片用盐拌揸过，晾去姜水。

3.菠萝切小片，以盐水浸过，晾水备用。烧红锅，下油，爆香红椒丝及葱段。

4.鸡肉回锅兜炒，加入嫩子姜及菠萝片，再加献汁味料，兜匀上碟。

蒜子大鳝

材料：大鳝（约1000克）1条，蒜子肉200克，火腩150克，冬菇5只，姜2片

调味料：生抽1.5茶匙，盐1/2茶匙，糖1茶匙，绍酒、麻油、生粉、清水各适量

做法：

1.大鳝去潺，切件，下盐糖拌腌，扑上生粉，用油锅炸至金黄色盛起。

2.冬菇浸软去蒂。

3.再烧红锅，下油，炸香蒜子，下火腩赞酒，下一碗水，放入大鳝、冬菇、姜片及调味料，中火同焖10分钟后，埋生粉献，便可进食。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

老姜汤肉片汤

原料:

猪瘦肉100克，老姜20克，葱5克，肉清汤400克，熟猪油、精盐、酱油、味精各适量。

制作方法:

1.瘦肉洗净切成3厘米长、2.5厘米宽的薄片；老姜洗净切成1厘米长，0.3厘米厚的片；葱切成1.5厘米长的小段。2.锅置旺火上，放熟猪油烧至五成热。将瘦肉片、老姜下锅炒熟，放肉清汤400克烧开，改小火煨5分钟，放精盐、酱油、味精、葱花出锅即可。

特点:

汤清见底，滑嫩鲜香

所属菜系：浙江菜

老姜鸡

原料:

鸡腿500克，木耳10克，盐6克，胡椒粉 2克，味精2克，姜片20克，油，香油。水淀粉，鸡汤各适量。

制作方法:

(1) 鸡腿剁成块，用开水焯好。(2) 起锅放底油，投入鸡块煸炒，放木耳，调料，鸡汤微火焖15分钟，水淀粉勾芡，淋明油，香油出锅。

特点:

肉质细嫩，姜香浓郁。

所属菜系：湘菜

老姜鸡

原料:

鸡腿 5 0 0 克，木耳 1 0 克，盐 6 克，胡椒粉 2 克，味精 2 克，姜片 2 0 克，油、香油、水淀粉、鸡汤各适量。

制作方法:

(1) 鸡腿剁成块，用开水焯好。(2) 起锅放底油，投入鸡块煸炒，放木耳、调料、鸡汤微火焖 1 5 分钟，水淀粉勾芡，淋明油、香油出锅。

特点:

肉质细嫩，姜香浓郁。

所属菜系：湘菜

老姜鸡

原料:

原料：鸡腿500克，木耳10克，盐6克，胡椒粉 2克，味精2克，姜片20克，油，香油。水淀粉，鸡汤各适量。

制作方法:

（1）鸡腿剁成块，用开水焯好。（2）起锅放底油，投入鸡块煸炒，放木耳，调料，鸡汤微火焖15分钟，水淀粉勾芡，淋明油，香油出锅。

特点:

肉质细嫩，姜香浓郁。

所属菜系：湘菜

老年花眼食疗方

原料:

" 500克桑椹,500克白糖,羊肝,酱油、醋、料酒、姜,胡萝卜适量,250克粳米,青葙子30克、女贞子30克、与2个鸡头,红花10克, 250克猪肝,枸杞子20克, 2只鸡蛋

制作方法:

"老年花眼食疗方

1. 桑椹糖: 取500克桑椹(鲜者加倍)捣成泥状与500克白糖共煮,待糖液起黄色并拔起丝时,倒在涂有麻油的石板(或不锈钢板)上,切成糖块,随时含服。此方对肾阴亏损者效果显著。

2. 酱醋羊肝: 将羊肝洗净切片,挂芡、素油爆炒,调以酱油、醋、料酒、姜。此菜可为中心性视网膜炎、视神经萎缩者常吃。

3. 胡萝卜粥: 取胡萝卜适量,切碎,与250克粳米共煮为粥。此方可常服,尤对老年人疗效佳。

4. 青葙鸡头汤: 取青葙子30克、女贞子30克、与2个鸡头同煮服。此方对肝血症、虚火上浮所致的眼疾有显效,高血压头昏者尤宜。

5. 红肝丸: 取红花10克,与250克猪肝共剁为泥,加芡少许,做成丸子蒸食。此方对虚兼瘀者适宜;对白内障术后眼中血丝,可起到提前散尽的作用。

6. 枸杞蛋: 用枸杞子20克,与2只鸡蛋调匀蒸服。此方对头昏眼花、多泪者有显效。

来源:中国导医网

日期:2001.7.25

特点:

所属菜系: 其它菜系

老年长寿食品

原料:

制作方法:

"老年长寿食品

冬虫草炖乳鸽

[用料]: 乳鸽2只, 瘦猪肉200克, 火腿片4片, 冬虫夏草20只左右, 清水5饭碗, 姜1片, 盐半匙, 黄酒2大匙。葱

2根, 姜1片拍扁, 加水4—5饭碗, 煮5分钟备用。

[制法]: 1.乳鸽洗净挖去内脏, 将爪和头切去, 入备用的葱姜水中滚2分钟捞起。

2.冬虫夏草浸入清水30分钟, 略洗捞起。

3.乳鸽、瘦肉、火腿、姜片、冬虫夏草加清水煮锅中, 先用大火煮滚, 再改中小火慢煮一个半小时, 放入盐,

酒调味即可食用。

[功效]: 补肾益肺, 强身抗衰。

油泡虾仁

[用料]: 鲜虾500克, 嫩四季豆、姜末、盐、蛋清、酒、胡椒粉、水淀粉各适量。

[制法]: 1.鲜虾剥壳、剔肠洗净沥干, 加入盐、蛋清、胡椒粉、淀粉拌匀, 入冰箱冷冻约2小时, 然后拿出解冻。

2.烧热半锅油, 倒下虾仁, 小火泡至8成熟, 盛起沥干油。

3.四季豆去蒂切段, 倒入锅中略泡即起锅。

4.锅中留少许油烧热, 爆香葱粒、姜末, 倒入虾仁, 加入酒, 下四季豆, 快炒, 勾芡推匀即可。

[功效]: 补肾, 助阳, 聪脑, 健体。

冬笋焖羊肉

[用料]: 冬笋肉4两, 羊肉一斤斩块, 冬菇半两, 蒜肉6粒, 姜3片, 白萝卜1只切块。糖、盐、酒, 各适量。

[制法]: 1.白萝卜加入五杯水煮滚，放入羊肉煮十分钟。取出羊肉洗净沥干，加老抽一汤匙拌匀。

2.笋肉放水中煮15分钟，水中加少许盐。取出笋肉用水浸冷切厚片（罐装笋开罐后洗一洗即可切片）。

3.冬菇浸软挤干去蒂，加入糖、生粉适量，油1汤匙拌匀。

4.炒锅下油，爆蒜肉至金黄色，下笋、姜、羊肉爆透，铲入煲内，加调料煲滚，慢火焖约一小时半。下冬菇再

焖15分钟，加水淀粉、少许老抽兜匀即可装盘。

[功效]: 散寒，养血，助阳，通便。

洋葱焖鱼

[用料]: 鳊鱼一条，洋葱一只切丝，番茄四两，青蒜或葱切碎二匙，姜二片，酒半匙。

调料: 糖少半匙，盐少许，生抽一匙，水多半杯，胡椒粉少许。

[制法]: 1.番茄放滚水中浸5分钟，取出去皮去核，切小粒。

2.鱼剖后洗净沥干水，用盐、胡椒粉腌料擦匀鱼身内外，腌半小时。再沥干水，抹上少许生粉，入油锅慢火煎

至两面金黄色铲起，煎时放二片姜。

3.起油锅，放入洋葱、番茄爆香，下鱼、酒，加入调料煮滚，慢火炖5分钟至鱼熟。铲起鱼上盘，放下青蒜或

葱，再煮滚，汁多用少许生粉水勾芡，淋至鱼上。

[功效]: 平肝，降脂，增体力，抗衰老。

川味蟹

[用料]: 蟹一斤，葱二条切碎，姜粒一匙，蒜茸一匙。

调料: 豆瓣酱二匙，糖一匙，盐少半匙，茄汁二匙，水少半杯。

[制法]: 1.蟹洗净，剖后切块，沥干水，加生粉二匙拌匀，放入滚油锅中泡一下。

2.起油锅爆香姜、蒜茸，下蟹炒匀，入黄酒一匙，加入调料加盖煮至汁将干，放入生粉、水、麻油作成的芡汁

，下葱兜匀上盘。

[功效]: 滋阴、益气、开胃，健脑，强健盘骨。

海参炖鸡翅

[用料]: 发好的海参半斤，鸡翅四只，姜数片，葱二条，茺荑二棵切碎。

调料: 糖半匙，蚝油一匙，麻油半匙，胡椒粉少许，鸡精少许，水一杯半。

[制法]: 1.海参洗净切块。锅中放姜一片、葱一条，洒半匙，水二杯煮滚，放入海参煮五分钟捞起沥干水。

2.鸡翅洗净沥干水，用盐、酒、老抽腌料腌10分钟。起油锅爆鸡皮呈金黄色时铲起。

3.起油锅爆香姜、葱、下海参爆透，洒洒半匙，下鸡翅及调料炖15分钟。用生粉、水、老抽作成芡汁入锅兜匀，放上茺荑装盘。

[功效]: 补气血，强筋骨，安五脏。

莲叶原叶焖虾

[用料]: 虾15只，莲叶1张（干的或新鲜的均可）。

汁料: 生抽1匙，老抽1匙，红椒1只切丝，油半匙。把汁料搅匀，盛小盘上。

[制法]: 1.莲叶用热水浸软，洗净滴干水。

2.虾洗净沥干水，排在莲叶中，不要重叠，莲叶包密，摺口用牙签连。

3.平底锅烧热，将莲叶包虾放在锅中。加盖慢火焖10分钟后，移放在盘上，解开莲叶。虾去壳，蘸汁吃。

[功效]: 补阳，散寒，壮腰膝，抗衰老。

栗子炖猪肉

[用料]: 栗子肉六两，猪肉一斤，蒜四粒切片，姜四片，糖一匙，葱二条切段。

调料: 酒、生抽、老抽各二匙，水一杯半。

[制法]: 1.猪肉放入滚水中煮15分钟，取起洗净，切厚片。

2.起油锅，下栗子爆片刻铲起。

3.起油锅，下猪肉、蒜、姜爆香，加入调料及栗子煮滚，慢火焖熟烂，下糖兜匀，再焖片刻，下葱兜匀上盘。

[功效]: 补肾强筋，健脾益气。

炒米线

[用料]: 优质米线400克，绿豆芽200克，韭菜切段、盐、味精各适量。

[制法]: 1.米线放在开水中焯熟，过冷水后沥干。

2.豆芽在不放油的锅内干炒至熟，盛起待用。

3.烧热油锅，放入米线及韭菜炒透，加入豆芽及盐、味精炒匀盛盘。

[功效]: 养胃、抗癌、抗疲劳、清热解毒。

草菇炖鸡

[用料]: 鸡半只(约1斤半)，干草菇1两，笋数片，姜数片，葱2条切段，木耳半两。

调料: 蚝油1汤匙，生抽、酒、水各适量。

[制法]: 1.草菇、木耳浸软，挤干水。

2.姜1片、葱1条、酒半匙加水煮滚。放入木耳、草菇煮5分钟，捞起冷却后挤干水。

3.鸡洗净斩块，用盐少许、生粉半匙、老抽半匙、油1匙腌10分钟。

4.炒锅下油，爆香姜，下鸡块爆至微黄色，下草菇、木耳、笋片及调料，焖至鸡熟，约15分钟。加水淀粉，麻

油，少许胡椒粉勾芡即可装盘。

[功效]: 清热，补虚，抗癌，降压。

银耳陈皮炖乳鸽

[用料]: 乳鸽2只，水发白木耳100克，水发陈皮10克。

调料: 盐10克，味精5克，鸡精2克，高汤一碗。

[制法]: 1.乳鸽宰杀洗净，剁成块，放入沸水中氽2分钟，用水冲凉，装入汤碗中。

2.水发白木耳洗净剖块，放入沸水锅中氽一下，也放入汤碗中，再放入水发陈皮。

3.锅置中火上，下高汤烧沸，加入精盐、味精、鸡精搅匀，冲入汤碗中，上笼用旺火蒸30分钟，至熟即可。

[功效]: 滋阴益肾，补中益气，抗衰老，增体力。

芫荽炖鹌鹑

[用料]: 鹌鹑四只，芫荽三棵，葱三条，蒜茸一匙。

腌料: 姜汁一匙，盐半匙，老抽半匙，生抽一匙，糖少半匙。

[制法]: 1.鹌鹑剖后洗净沥干水，加腌料腌半小时。

2.起热油锅，放入鹌鹑爆片刻，下芫荽、葱、姜、蒜茸爆香。加入腌鹌鹑的汁及水少半杯，盖上锅盖，煮滚后

改用慢火炖5分钟。反转另一面，再炖2分钟至熟。

[功效]: 补肾健脑，强壮筋骨。

杞参炖鸡块

[用料]: 光鸡500克，枸杞子30克，党参30克。

调料: 精盐、味精、料酒、蚝油、麻油、胡椒粉、葱、姜各适量。

[制法]: 1.光鸡洗净切块，放入沸水中烫一下，捞出用水冲洗。杞参用沸水烫一下，捞出备用。

2.将鸡块、葱、姜、枸杞子、党参同放在一大汤碗内。

3.锅洗净，加1汤碗清水烧沸，加入调料调匀，浇到放鸡的碗内，将鸡块上笼蒸20分钟至熟即可。

[功效]: 补气血，养肝肾，明目，壮腰膝。

咖喱草菇

[用料]: 西兰花菜半斤，草菇一斤。

[制法]: 1.花菜洗净切成小朵，放入滚水中煮熟至转青绿色，捞起用清水浸冷。

2.水四杯、姜一片煮滚，放入一匙盐、少半匙糖，然后放花菜煮滚，捞起沥干水，摆在深盘里。

3.草菇切成小块，放入沸水中煮滚，捞起摆在盘周围。

4.油锅慢火略爆咖喱粉半匙，加入一小碗鸡汤或少量鸡精，用水淀粉勾芡成糊状，加入多半杯罐头椰汁，待滚

后再加少半杯淡牛奶及少半匙糖搅匀，倒在蔬菜上，将少量黄油切小粒放在上面。

5.把放蔬菜的盘上笼蒸25分钟即可。

[功效]: 开胃健脾，补虚，抗癌，抗衰老。

花生红枣鸡

[用料]: 光鸡半只，冬菇一两，花生米三两，发菜三钱，红枣八粒去核，姜一片，葱二条。

调料: 蚝油二匙，盐半匙，麻油、胡椒粉少许，酒一匙，水适量。

[制法]: 1.花生米放入清水中煮滚，冷后去衣洗净。

2.冬菇浸软去杂、沥干水，用半匙糖、一匙酒、一匙油、少半匙生粉腌料拌匀。

3.发菜用清水浸软洗净沥干水。油锅爆姜、葱，加水三杯煮滚，下发菜煮5分钟，捞起沥干水。

4.鸡洗净沥干水，用老抽、盐各半匙擦匀腌10分钟。

5.起油锅放入鸡，爆至皮的一面呈黄色铲起。放下姜爆香，放入调料及花生、冬菇、红枣、鸡，慢火炖15分钟

至鸡熟。取起鸡，下发菜再炖20分钟。将冬菇、发菜、花生、红枣放碟上，鸡切块排在面上。

6.把汁煮滚，调味，用生粉一匙、水二匙、老抽半匙混匀勾芡，淋在鸡上。

[功效]: 补气，补血，强健筋骨，延缓衰老。

洋葱炖排骨

[用料]: 肉排六两切块，洋葱三两，冬菇四只，姜数小片，蒜茸一匙。

调料: 蚝油一匙，麻油、胡椒粉少许，生抽半匙，老抽一匙，盐少半匙，水一杯。

[制法]: 1.冬菇浸软，沥干水。洋葱去衣切块。

2.排骨用半匙生抽、少半匙糖、半匙生粉、油一匙拌匀的腌料腌10分钟。

3.起油锅爆洋葱、排骨、下姜、蒜茸又爆香。下酒半匙，入调料及冬菇，慢火炖至排骨熟烂，用水淀粉勾芡装盘。

[功效]: 降脂，杀菌，抗癌，抗衰。

三菇牛骨髓

[用料]: 冬菇10只，鲜菇、蘑菇各200克，牛骨髓250克，胡萝卜、姜、葱、油、生抽、生粉、糖、麻油各适量。

[制法]: 1.冬菇浸软去蒂，鲜菇、蘑菇洗净切丝。姜切片、葱切段。

2.煮滚适量水，下姜片、葱段滚3分钟，牛骨髓汆水盛起沥干，用腌料拌匀。

3.油锅烧热，爆香姜、葱，放牛骨髓、胡萝卜丝翻炒后，加适量水烧滚，小火焖10分钟，再放葱段即可装盘。

[功效]: 补肾，壮骨，润肤，抗衰。

青椒炒猪肝

[用料]: 猪肝250克，青椒2只，红椒1只，油、盐、糖、味精、胡椒粉各适量。

[制法]: 1.花椒粒1大匙加水4饭碗煮5分钟备用。

2.猪肝切薄片，用备用的花椒水煮2分钟，捞起沥干，加酒、酱油、淀粉适量，苏打粉半匙拌匀。

3.青椒洗净去籽，切成大块，红椒切斜片。

4.炒锅入油，将青椒、红椒、猪肝一起下锅炒3分钟左右，加入盐、糖、胡椒粉、味精拌炒数下后，倒入水淀粉勾芡即可装盘。

[功效]: 健胃，补血，养肝，明目。

滑溜鸡片

[用料]: 鸡胸肉300克，西芹、胡萝卜、姜、葱、盐、酒、味精、生粉各适量。

[制法]: 1.鸡胸肉斜刀切片, 用盐、酒、生粉、味精拌匀腌20分钟, 倒入5成热油锅内断生, 捞出沥去油。

2.葱白切段、胡萝卜切片、姜切丝、西芹切条。

3.烧热油锅, 爆香葱段、姜、胡萝卜, 倒入鸡片、西芹炒熟, 加水淀粉勾芡即可装盘。

[功效]: 补气血, 抗衰老, 壮腰膝。

蜜汁芡实

[用料]: 芡实1碗半, 蜂蜜半碗, 冰糖半碗, 红枣6粒, 清水5饭碗。

[制法]: 1.芡实洗净捡去杂质, 用热的清水浸2小时连水放至火上煮软后, 改小火续煮1小时。

2.红枣去核切小粒, 和冰糖一起入汤中再煮30分钟, 食时再酌加蜂蜜以增香味。

[功效]: 健脾止泻, 缩尿止遗。

冰糖山药

[用料]: 山药750克, 冰糖半碗, 清水6饭碗。

[制法]: 山药去皮切成方块, 加冰糖、清水先用大火煮滚, 再改小火煮烂(约40分钟)即可食用。

功效: 滋阴, 补肾, 健脾, 化湿、缩尿止遗。

清蒸滑鸡

[用料]: 带骨鸡肉300克, 水发香菇10克, 熟火腿肉10克, 盐、味精、葱、姜、干淀粉各适量。

[制法]: 1.鸡肉洗净切块, 水发香菇切块, 熟火腿肉切片。

2.把鸡块装在碗中, 加入味精和盐略拌, 再加干淀粉搅拌, 最后加入香菇块、火腿片、葱段、姜片一起拌匀,

平铺在盘上, 淋上油, 上笼蒸约10分钟, 至汁变清即可。

[功效]: 补气, 补血, 抗虚损, 壮体力。

鸡米松子

[用料]: 鸡胸肉300克, 松子半饭碗, 姜酒汁1大匙, 蛋清、胡椒粉、麻油、盐、味精各适量。

[制法]: 1.鸡肉剁成泥茸状，加腌料腌20分钟。

2.松子用油炸至金黄色，捞出沥去油。

3.炸油保持六成热，倒入鸡茸翻炒约2分钟，见肉变色，捞起沥去油。

4.松子放入盘底，鸡肉放在上面即可。

[功效]: 养肝肾，健脑力，抗衰老。

油菜香菇

[用料]: 油菜（青菜）500克，香菇10朵，高汤半碗，水淀粉、盐、糖、味精各适量。

[制法]: 1.青菜洗净切段，香菇浸软去蒂一切为二。

2.炒锅入油先放入香菇炒香，再放入青菜、盐、糖、味精，加入高汤加盖焖2分钟，淋水淀粉勾芡装盘。

[功效]: 降脂，抗衰，补血，通便。

炒腰花

[用料]: 猪腰1付，木耳片、胡萝卜片、小黄瓜片各适量，葱姜煮汁一锅，蒜茸、姜、酒、酱油各适量。

[制法]: 1.猪腰去筋，浸水，待涨起后取出，在光滑面切交叉刀纹，再切成大斜薄片，再次放入清水中浸泡20分钟后捞出。

2.葱姜煮汁烧滚，将猪腰倒入烫半分钟立即捞起放入清水中浸10分钟，捞起后用蒜茸、姜、酒、盐拌匀。

3.炒锅入油，先放入木耳炒3分钟，再放入猪腰，加盐、糖、味精、酱油，翻炒1分钟即可。

[功效]: 补肾，聪耳，健脑，增力。

清烩海参

[用料]: 刺参500克，胡萝卜片、荷兰豆、竹笋片各2大匙，高汤一碗，葱、盐、姜末、胡椒粉、糖、酒、酱油各适量。

[制法]: 1.刺参洗净，放入葱姜的煮汁中煮沸3-5分钟，捞出切段。

2.炒锅入油，放葱末爆香，倒入高汤、胡萝卜、荷兰豆、竹笋片加盖煮滚1分钟，放进海参和盐、糖、姜末、胡

椒粉、酒、酱油续煮3分钟左右，淋入水淀粉勾芡即可装盘。

[功效]: 补肾益精，养血润燥，降脂，健脑。

西芹炒鸡肫

[用料]: 西芹1棵，鸡肫3只，姜丝、盐、味精各适量。

[制法]: 1.西芹洗净切段，鸡肫洗净切成薄片。

2.炒锅入油，爆香姜丝后下鸡肫翻炒至变色，盛起备用。

3.热油锅下芹菜翻炒2分钟，加盐、味精并倒入鸡肫拌炒，至鸡肫熟透即可装盘。

[功效]: 清热，平肝，健胃，降压。

金针木耳炖鸭

[用料]: 光鸭半只，金针、木耳、冬菇各半两，粉丝一两，红枣4枚去核，豆腐泡2两，姜数片、葱2根，蔬菜适量

。蚝油、胡椒粉、糖、盐、麻油、生抽、老抽各适量。

[制法]: 1.粉丝浸软切段。冬菇浸软挤干去蒂，加生粉、糖各少半匙，油1匙拌匀。蔬菜炒熟铲起备用。

2.鸭洗净沥干，用酒、盐、老抽各适量涂匀肉和皮，腌20分钟。

3.炒锅下油下鸭爆至鸭皮金黄色铲起。锅中留油，爆香姜、葱，下金针、木耳略炒，加酒1匙，加红枣兜匀，

下蚝油、生抽、老抽、麻油、胡椒粉、糖、盐、水及鸭煮滚，慢火焖半小时。下冬菇再焖15分钟至鸭烂。取起

鸭，放入粉丝、豆腐泡再焖5分钟。

4.把蔬菜下锅兜匀，装盘。鸭切块放在金针各料上煮滚汁，加水淀粉，蚝油勾芡，倒在鸭上。

[功效]: 补血，养阴，增体力，抗衰老。

五福汤

[用料]: 桂圆、红枣、白果、百合，干莲子各少半饭碗，冰糖1饭碗，清水8饭碗。

[制法]: 1.桂圆、红枣先用水洗净, 红枣浸水1-2小时。干莲子浸水2-3小时。白果去壳洗净。

2.新鲜百合洗净去膜(如用干百合要浸水1夜再取用)。

3.将所用材料加清水和冰糖, 先用大火煮滚再用小火炖约1小时即可食用。

[功效]: 补血, 补阴, 润肺, 安神。

特点:

所属菜系: 其它菜系

老板鱼酸菜炖豆腐汤

原料:

老板鱼750克、酸菜150克、老豆腐250克、四川粉条50克，盐、味精、黄酒各适量。

制作方法:

(1) 将老板鱼洗净，焯水，去沙后斩成块；酸菜、老豆腐分别亦洗净，切成粗丝和块；四川粉条用水泡软待用。(2) 起油锅，放入老板鱼，烹酒，略炒。(3) 把老板鱼、酸菜、老豆腐、四川粉条一起放进大砂锅内，倒入高汤，加调料，上炉用文火烧半小时左右即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

老母鸡汤

原料:

白条老母鸡1只（约1500克）、猪排骨2块、葱、姜、料酒、精盐、味精各适量。

制作方法:

"做法：老母鸡宰杀后除去内脏洗净，与猪排骨和葱、姜、料酒、精盐同时放入开水锅内，用慢火焖煮（水不沸腾为宜，使鸡肉和排骨肉中的蛋白质、脂肪等营养物质充分溶于汤中）。约煮3小时，直至鸡肉脱骨，加入味精，即可食用。

特点:

所属菜系：其它菜系

老黄瓜陈肾汤

原料:

清热解湿，预防喉炎适应症：身体烦热，咽喉痛，小便赤热等。

制作方法:

制法：清水适量，煲约3小时，调味饮用。

特点:

老黄瓜约750克（去核囊）陈皮25克，粳米25克，鲜鸭肾2个（先出水）。

所属菜系：粤菜

耐老酒

原料:

生地黄、枸杞子、滁菊花各250克，糯米2500克，细曲200克。

制作方法:

制法：将生地黄、枸杞子、滁菊花加工粉碎；细曲研成粗末；再将以上药置沙锅中，加水5000毫升，煮熬成汁至2500毫升左右时，将药汁倒入瓷坛中，待冷；糯米浸泡后洗净稍沥干水，上笼蒸熟，晾至35度时，拌入细曲后，倒入药坛内，与药汁拌匀，加盖密封，置保温处。经20多日后至药酒熟，然后去糟渣，将酒液贮入净器中即可。

功效：滋补肝肾，补填精髓，延年益寿。

用法：每日3次，每次空腹温饮20--25毫升。

应用：适用于肝肾两虚，精髓不足者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋补肝肾，补填精髓，延年益寿

所属菜系：其它菜系

肉丁鱼子干炸酱面

原料:

主料抻面150克，肉丁25克，干巴鱼子15克，水发海米、罐头冬笋、黄瓜丝各15克。调料熟大油50克，料酒、酱油各5克，黄酱50克，味精3克，葱、姜末10克，香油、鸡汤少许。

制作方法:

(1) 将干巴鱼子上屉蒸熟，连同削去筋皮的冬笋均切成丁(2) 炒勺上火，将熟大油烧热，投入葱、姜末煸炒，再放入冬笋丁肉丁巴鱼子煸出香味，放入黄酱，加入料酒、鸡汤、味精和酱油，待炒出酱香味后，淋入香油即成。

特点:

酱香味鲜，常食不厌。

所属菜系：其他

肉丝拌芹菜

原料:

芹菜350克、猪瘦肉150克，香油10克、味精1克、精盐8克。

制作方法:

1.将芹菜去掉叶、根、洗净，剖开切成“帘子棍”粗细的丝，用开水烫一下捞出，用凉水过凉，控净水分。瘦肉切成6厘米长的丝，下入开水氽熟备用。2.将芹菜、肉丝同放一盘内，加入香油、味精、精盐拌匀即成。

特点:

"鲜嫩,清脆。

所属菜系：浙江菜

肉丝炒蛋

原料:

猪肉丝100克，鸡蛋5个（重约200克）。绍酒25克、酱油10克、精盐1.5克、味精1.5克、熟猪油90克、葱段10克。

制作方法:

鸡蛋磕在碗里打散，加精盐、味精搅匀、炒锅置中火上烧热，用油滑锅后，下猪油60克，倒入鸡蛋。用手勺推炒成嫩蛋皮，倒入漏勺。原锅再下猪油25克，将肉丝入锅煸熟，加绍酒、酱油、葱段和蛋，加水少许，淋入猪油、15克炒匀，出锅装盘即成。

特点:

鸡蛋柔软黄亮，肉丝鲜嫩洁白。

所属菜系：浙江菜

肉丝粉皮

原料:

"猪通脊肉150克,鸡蛋2个,水发木耳50克,黄瓜50克,红柿椒50克,黄花菜100克,酱油10克,葱5克,姜5克,味精3克料酒3克,绿豆淀粉适量,油60克.

制作方法:

"(1) 将淀粉加水搅匀,置于专门打粉皮的器皿旋子中,放入9成热水中用手左右旋转,见淀粉受热后结为一体,随即将旋子置于凉水盆中,用手轻轻地揭下粉皮放入凉水中略泡,切成宽条 (2) 肉切丝,葱姜切丝泡汁,黄花择净用开水焯好,粉皮略焯入盘,鸡蛋摊皮切丝,木耳,黄瓜,红柿椒切丝用水焯后控净水摆在粉皮上 (3) 锅放底油烧热,下肉丝煸炒,加入酱油,料酒,葱 姜汁,再下入黄花,旺火翻炒,加味精,淋明油出锅盛在粉皮上,撒蛋皮丝即可.

特点:

"此菜是北京地区的传统夏季应时菜,色泽鲜艳,口味鲜嫩,粉皮脆柔.

所属菜系: 浙江菜

肉丝豆腐羹

原料:

"豆腐2块,瘦肉100克,水发木耳、水发冬笋、豆油、淀粉各少许。

制作方法:

"调料: 精盐、味精、酱油、料酒、高汤各适量。

做法: 1.把豆腐切成条块,瘦肉、木耳、冬笋均切成丝。

2.锅内加入油,烧热,将肉丝放入,煸炒几下,加入料酒、高汤、精盐、豆腐、木耳及冬笋丝。烧沸后加入味精,用水淀粉勾芡。即成。

特点:

所属菜系: 其它菜系

肉丝锅饼

原料:

主料 精白面粉250克, 猪瘦肉250克, 熟冬笋100克, 鸡蛋2个(取出鸡蛋清30克另放)。调料 熟大油500克(实耗约50克), 植物油900克(实耗约75克), 白糖、味精酱油、姜末、葱花各5克, 盐2克, 料酒10克, 香油3克, 湿淀粉5克, 胡椒粉少许。

制作方法:

(1) 制馅心。将瘦肉切成6~7厘米长的细丝, 加入盐、味精、鸡蛋清拌和, 再加入湿淀粉拌匀, 挂好浆。冬笋切成4厘米长的丝。把肉丝倒入烧至6成热的熟大油炒勺中, 炒熟取出。利用原勺先放葱花、姜末, 略炒后, 投入肉丝、笋丝、烹入料酒, 加酱油、胡椒粉、白糖和50克汤炒匀, 待烧透后用湿淀粉勾芡, 加入香油拌匀, 馅心即成。(2) 制皮。将面粉盛碗内, 加入1个鸡蛋调匀中后, 慢慢加凉水150克, 一面搅动, 当面浆起粘性时, 再加50克凉水, 调成糊状。将糊状面浆倒入热铁锅上(锅底抹下油)摊成直径25厘米厚、薄一致的圆形薄皮。然后在薄皮上放入肉丝馅心摊平, 包成12厘米宽、20厘米长的长方形, 边沿用面糊粘牢, 两面用小火略煎一下, 成为锅饼生胚。(3) 油炸。将炒勺烧热, 倒入植物油, 待油7~8成热时, 边将锅饼生胚放入, 炸呈金黄色时捞出, 将附油沥去, 放在熟砧板上, 用刀轻拍后顺长一刀两半, 再横切11刀, 分成24块装盆即成。

特点:

焦嫩鲜香, 脆肥不腻。

所属菜系: 其他

肉末

原料:

原料:瘦猪肉或瘦牛肉300克, 植物油50克、酱油30克, 味精少许, 葱、姜末各适量。

制作方法:

(1) 将瘦肉片去筋, 剁成细末。(2) 将炒锅上火、放入植物油, 热后放入肉末不断煸炒, 炒至八成熟时, 放入葱、姜末和酱油, 炒至全熟时, 放入味精即成。

特点:

味道咸香, 营养丰富。

所属菜系: 浙江菜

肉末四季豆

原料:

四季豆1斤，猪肉三两，葱粒、榨菜粒、蒜末少许。

制作方法:

1、猪肉洗净剁碎。2、四季豆撕去筋，洗净滴干水份。放入油锅中煸炒两分钟左右，盛起，滴去油份。3、烧热锅下油，将肉末葱粒榨菜炒片刻，加入四季豆，再加清水，用大火至汁收干，加盐加味精，拌上蒜末即可。（为了保持四季豆的色泽，放盐的时间不亦过早。）

特点:

所属菜系：东北菜

肉末四季豆

原料:

四季豆1斤，猪肉三两，葱粒、榨菜粒、蒜末少许。

制作方法:

(1)猪肉洗净剁碎。(2)四季豆撕去筋，洗净滴干水份。放入油锅中煸炒两分钟左右，盛起，滴去油份。烧热锅下油，将肉末葱粒榨菜炒片刻，加入四季豆，再加清水，用大火至汁收干，加盐加味精，拌上蒜末即可。（为了保持四季豆的色泽，放盐的时间不亦过早。）

特点:

所属菜系：浙江菜

肉末土豆泥

原料:

猪肉150克，土豆250克，植物油15克，葱花、精盐各适量。

制作方法:

"做法：1.将猪肉洗净斩成碎末，将土豆洗净煮熟剥去皮，用勺碾成泥。

2.将锅放火上，添入植物油，油热后，先把肉末倒入锅中煸炒几下，加酱油、葱花和水少许，见肉末熟了，再把土豆泥倒下，加入适量的精盐，继续煸炒搅匀即成。

特点:

所属菜系：其它菜系

肉末炒豌豆榨菜

原料:

鲜嫩豌豆150克，瘦猪肉50克，榨菜20克，花生油20克，酱油10克，精盐3克。

制作方法:

"1.将猪肉洗净剁成末，榨菜也切成碎末，把豌豆剁好。

2.将炒锅置火上，放入油烧热后，下入肉末煸炒，加入酱油再煸几下，即将榨菜末，豌豆倒入锅中，用旺火快炒，炒熟即成。

特点:

味道鲜美可口。

所属菜系：其他

肉末烧茄子

原料:

茄子500克，肉末100克，葱姜10克，酱油25克，糖15克，绍酒、鸡粉适量。

制作方法:

1、将茄子切成滚刀块；葱姜切末待用。2、油锅烧热放入少许油，放入肉末煸炒至变白，盛起待用。3、锅烧热放油，待油热时放入茄子，煸炒至茄子由硬变软时放入肉末、酱油、葱末、姜末、绍酒、糖和少量水，盖上锅盖焖烧，放入适量鸡粉（味精），炒匀即可出锅。

特点:

"柔软润香,鲜咸适宜.

所属菜系：浙江菜

肉末烧茄子

原料:

茄子500克，肉末100克，葱姜10克，酱油25克，糖15克，绍酒、鸡粉适量。

制作方法:

1、将茄子切成滚刀块；葱姜切末待用。2、油锅烧热放入少许油，放入肉末煸炒至变白，盛起待用。3、锅烧热放油，待油热时放入茄子，煸炒至茄子由硬变软时放入肉末、酱油、葱末、姜末、绍酒、糖和少量水，盖上锅盖焖烧，放入适量鸡粉（味精），炒匀即可出锅。

特点:

所属菜系：浙江菜

肉末西红柿

原料:

主料: 猪瘦肉50克, 西红柿150克。辅料: 植物油25克, 酱油、精盐、白糖、干淀粉各适量。

制作方法:

(1) 将猪肉剁成末, 放入碗内入笼蒸熟; 西红柿去蒂洗净, 切成1.3厘米厚的圆形片, 两面撒上干淀粉放在盘内。(2) 将炒锅置火上, 放油烧热, 将粘匀干淀粉的西红柿片逐片放入, 两面煎呈黄色盛入盘内。(3) 将炒锅置火上, 加少许底油, 放入煎好的西红柿片, 把熟肉末均匀撒在西红柿片上, 加入少许酱油、精盐和适量白糖, 加盖转小火靠5分钟。把西红柿片铲成泥, 与肉末汤汁混在一起, 盛入盘内即成。

特点:

此菜酸甜鲜香, 含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、铁及维生素a原、b1、c和尼克酸等多种营养素。

所属菜系: 其他

肉松

原料:

瘦猪腿肉（300克）、红糟（75克）、黄酒（75克）、白糖（45克）、清汤（700克）。

制作方法:

一、将猪腿肉去皮去筋，切成小块，放入开水里川一下，拔去血水后取出放好。二、将红糟、酒、糖放入热猪油锅略炒，然后将肉块放下一同炒透后，加上清汤，用温火慢慢地烧。待肉烧成浆糊状后（越烂越好），再用极小的温火边烧边炒，直至汤汁完全收干，肉料泡起发松，取出，冷却即好。炒时不能过久，以免肉被炒焦而发苦。

特点:

(福建菜)

所属菜系: 闽菜

肉桂炖鸡肝

原料:

肉桂2克，鸡肝2副，姜3片，绍酒少许。

制作方法:

制法：将鸡肝洗净放入炖盅内，加适量水，并放入姜片及绍酒。将肉桂洗净放入炖盅内，盖上炖盅的盖，隔水炖2小时，调味后可食用，小儿量酌减。

功效：补肝肾，温肾阳。

用法：佐餐食用。

应用：适用于肝肾不足，肾阳虚之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肝肾，温肾阳

所属菜系：其它菜系

肉桂甘草牛肉汤

原料:

牛肉500克，肉桂6克，甘草6克，八角、姜片适量

制作方法:

"[制法]: 1.牛肉洗净、切块、用沸水拖过;肉桂、甘草分别用清水洗净、备用。

2.将以上用料一齐放入砂煲内，加入清水适量，及八角、姜片、白糖等调料，武火煮沸后、改用文火煲3--4小时，调味供用。

[功能]: 补益脾胃，温中散寒。

[适用范围]: 用于脾胃虚寒所致的身体虚弱，肢体浮肿、食欲不振、胃部冷痛、口泛清水等症。

特点:

补益脾胃，温中散寒。

所属菜系: 其它菜系

肉桂芝麻甜奶

原料:

材料：鲜奶300克，芝麻粉3大匙，肉桂粉1小匙；调味料：糖1大匙

制作方法:

做法:

1.鲜奶倒入锅中以小火加温，加入芝麻粉边搅拌边煮至滚，再加糖调味，盛入碗中。

2.均匀撒上肉桂粉，趁热拌匀即可食用。

注意：肉桂芝麻甜奶可作为早餐食用，最具调理功效，孕妇产后食用对于调理气血与恢复身材均有帮助。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此汤含不饱和脂肪酸，有助丰胸，并有暖胃、润肠的作用，可以使身体机能顺畅，调节饮食与排泄的平衡，并具有调理气血与润泽肌肤的作用。

所属菜系：其它菜系

肉粽鲈鱼

原料:

肉粽1颗、鲈鱼1尾、香菇1朵、胡萝卜丝1大匙、姜丝1/2大匙。调味料淀粉1/2大匙、盐1/2大匙、香油1小匙、

制作方法:

1、将鲈鱼洗净沥干，肉粽可先解冻或是蒸好备用；香菇切丝备用。2、将肉粽打开，粽叶放在一边备用；在洗净的鲈鱼鱼腹中撒上少许淀粉，再将肉粽用汤匙慢慢填入，并且稍微压紧，外面的部分整理好，不要把馅露出来。3、粽叶上的米粒整理干净，将鲈鱼小心地放到粽叶上，头尾的粽叶从两边折到中间，稍微包住鱼头及鱼尾，再用粽强固定。将材料2撒在鱼身上，再撒上盐、香油，然后放入盘子里备用。4、将蒸笼的水先煮沸后，再放入肉粽鲈鱼，以大火蒸12—15分钟，即可取出食用。

特点:

鲜美鲜香，味道独特。

所属菜系：浙江菜

肉沫海参

原料:

水发海参400克，五花猪肉100克，鸡汤150毫升，豆油500克（实耗75克），大酱50克，酱油5克，白糖2克，料酒5克，辣椒面0.5克，胡椒面1克，大葱25克，生姜25克，大蒜5克，味精3克，淀粉5克，芝麻8克（焙好）

制作方法:

1、将水发海参剖腹，去内脏，洗净，切成两半；五花猪肉去皮，去筋膜，洗净，剁成末；大葱去皮，洗净，一半切成3厘米长的段，另一半切末；生姜去皮，洗净，一半切片，一半切末；大蒜去皮，切末
2、再将海参放入锅内，用冷水反复烧三次，去腥味，捞起，控干
3、油锅放入500克豆油，烧五成热时，放入海参，过油后，捞出，控油
4、炒锅内留25克油，和入葱段和姜末，煸炒一下，加入料酒、50毫升鸡汤，烧开，捞出葱段和姜片，倒进海参，烧十分钟左右，捞出，控干，待用
5、净锅。烧热，放25克豆油，五成热时，放入姜末、葱末，稍煸一下，放入肉末，煸炒变色时，放入大蒜末和辣椒面，煸炒一下，取出，待用
6、再用余油烧热，放入大酱翻炒，再加入料酒和余下的100毫升鸡汤，焖5分钟，下入海参、肉末、加酱油、糖、胡椒面、味精，用小火焖10分钟左右，改旺火收汁，用淀粉勾芡，最后加入葱末，翻炒几下，入盘，撒上芝麻，即可

特点:

色泽红亮，味道鲜辣，细嫩适口

所属菜系：韩国

肉烧海带

原料:

带皮五花肉500克，水发海带200克，酱油1茶匙，绍酒1茶匙，糖1茶匙，盐3茶匙，葱段、姜块若干，大料3-4粒。

制作方法:

1、将五花肉洗净，切成2-3公分的块；将海带洗净用开水煮15分钟左右，切成菱形片待用（用海带丝，则挽成结）。2、炒锅中放入3汤匙油，加热，放入糖炒成金黄色，投入五花肉块、大料、葱段及姜块煸炒，等五花肉块的表面上好糖色时，加入煮好的海带，放入酱油、绍酒和盐，再翻炒片刻，加清水烧开，转用小火，烧至肉和海带熟烂入味即可。注意：炒糖色时，不宜用旺火，应用中火使糖在油中均匀地熔化，糖液冒泡并呈金黄色时，下肉块最好；加入清水的量，以没过肉块为宜。

特点:

"香甜可口,营养丰富

所属菜系：浙江菜

肉烧白菜

原料:

净白菜帮250克，蒜黄10克，肥瘦肉片25克。猪油25克，酱油15克，精盐2克，水淀粉5克，水50克，葱、姜、蒜末少许。

制作方法:

1.将白菜切成5厘米长、1.5厘米宽的骨牌块。蒜黄切成3厘米长的段。2.将猪油放入锅内，下放肉片煸炒新生，放入葱、姜、蒜末、酱油、精盐，视肉上色投入白菜继续煸炒，待白菜出水，再加放水50克和味精，开锅后勾芡加放蒜黄、料酒搅炒均匀即成。

特点:

白菜软烂，汁味浓厚，色金红。

所属菜系：浙江菜

肉片炒莴笋

原料:

莴笋200克。猪肉100克。酱油2克，料酒2克，醋0.5克，盐4.5克，味精1克，淀粉2克，油20克，葱1克，姜1克。

制作方法:

1.将莴笋去叶，去皮，洗净，切成厚约0.1厘米的片。猪肉切片，并用盐0.1克，酱油0.2克，加淀粉把肉片抓匀。姜切成片，葱切成豆瓣形。2.炒锅内放底油，加入肉片煸炒，放入料酒、酱油、醋、盐和味精，加入笋片，不停地翻炒，待笋片熟后加入溶于水的淀粉收汁，即可装盘。

特点:

口味咸鲜，色泽金红。

所属菜系：浙江菜

肉片烧茄子

原料:

茄子500克、肥瘦肉100克、植物油500克(实耗65克), 花椒油10、酱油30克、精盐4克、白糖15克、料酒5克、味精2克、大料两瓣, 葱末10克, 蒜末10克, 水团粉50克, 猪油25克, 清水100克。

制作方法:

1.将茄子去皮去把、切大丁块、肥瘦肉切3.6厘米长、2厘米宽、0.3厘米厚的火镰片。 2.锅内倒入植物油, 烧热后、把茄子炸成金黄色, 捞出控净油。 3.炒锅放入猪油, 先炸大料瓣, 下入肉片煸炒, 加入面酱搅炒几下后, 再加入葱末, 蒜末, 料酒, 酱油, 白糖, 清水, 将茄子下锅, 放入味精, 用盐找口, 盖严锅盖, 茄块胀起后、勾芡淋上花椒油即成。

特点:

质厚肉嫩, 味道香美。

所属菜系: 浙江菜

肉片焖扁豆

原料:

主料 瘦羊肉100克，扁豆150克。调料 花生油50克，酱油30克，绍酒5克，精葱10克，鲜姜5克，大蒜10克，淀粉10克，香油10克。

制作方法:

1、羊肉切成片。扁豆择洗干净，掰成寸段。葱顺长切成长1寸、宽1分的条，姜去皮切成极细的细末，蒜去皮用刀拍了切成碎末，淀粉用水泡上。2、把炒勺放在旺火上，放入花生油，待油烧热时，放入肉片煸炒，边炒边放入葱条、姜末、酱油、绍酒、扁豆段，加少许汤。移至微火上烤透，然后再移至旺火上收汤，将水淀粉（10克淀粉加10克水）淋水，放些香油、蒜末，再翻炒几下即成。

特点:

油润光泽，质地软嫩。

所属菜系：浙江菜

肉片粉丝汤

原料:

牛肉 100克，粉丝80克，虾米25克，精盐、黄酒、淀粉、味精、麻油各适量

制作方法:

"做法:

①牛肉切薄片，加淀粉、黄酒、精盐和味精拌匀；

②锅里水滚后，先放牛肉片，盖上锅盖略滚即加入用开水发好的粉丝，盖上锅盖煮5分钟左右开盖加精盐、味精后再烧沸，盛入汤碗，淋上麻油即可。

特点:

所属菜系：小吃

肉片粉丝汤

原料:

牛肉 100克，粉丝80克，虾米25克，精盐、黄酒、淀粉、味精、麻油备适量

制作方法:

①牛肉切薄片，加淀粉、黄酒、精盐和味精拌匀；②锅里水滚后，先放牛肉片，盖上锅盖略滚即加入用开水发好的粉丝，盖上锅盖煮5分钟左右 开盖加精盐、味精后再烧沸，盛入汤碗，淋上麻油即可。

特点:

粤菜

所属菜系：其他

肉片鲜蘑

原料:

鲜蘑250克，瘦猪肉片150克，猪油50克，酱油10克，精盐4克，味精2克，料酒10克，水淀粉30克，葱、姜末各少许，高汤150克，植物油250克(实耗60克)。

制作方法:

1.将鲜蘑切片，同肉片一起放入碗内，用水淀粉15克、精盐1克浆好，用热锅温油滑开，捞出控净油。2.将锅置火上，放入猪油，热后下入葱，姜末炝锅，投入鲜蘑煸炒几下，加入肉片、酱油、精盐、味精、高汤，开锅后勾芡，淋入料酒、炒匀装盘即可。

特点:

色泽金黄，味道鲜美。

所属菜系：其他

肉珠烩豌豆

原料:

鲜豌豆150克，瘦猪肉150克，鸡汤300克，鸡蛋清1个，精盐5克，味精3克，料酒10克，水淀粉15克。

制作方法:

1.将瘦猪肉剁碎，再用刀背砸成肉泥，将鸡蛋清，精盐2克，味精1克，料酒4克打成稠糊。2.炒锅内放入鸡汤，烧至温热，将稠糊放在火腿漏勺中，用手慢慢向下压入鸡汤内，煮10分钟，放入豌豆再煮5分钟，加入余下的精盐，味精，用水淀粉勾芡成羹状入碗即成。

特点:

肉珠软嫩，豌豆香甜

所属菜系：其他

肉米鱼唇

原料:

水发鱼唇（600克）、猪腿肉（160克）、猪排（600克）、葱（1根）、姜片、胡椒粉、黄酒、酱油、盐、醋、菱粉（45克）、麻油、清汤（600克）

制作方法:

一、将鱼唇切成长1寸半、宽1寸的块子，放入开水锅内，加葱、姜、酒川一下，以拔除腥味；猪排也切成块，放入开水锅内川一下，以拔除血水；将猪腿肉去皮，切块，剁成肉末。

二、将鱼唇放在碗中，上面放猪排，上笼蒸约一小时后取下，猪排取去不要。

三、开热猪油锅，将肉末放入锅内炒一下，随即将鱼唇、酱油、清汤、盐放入，再下湿菱粉勾薄芡，撒上胡椒粉，浇上麻油和醋即好。

特点:

所属菜系：闽菜

肉米鱼唇

原料:

水发鱼唇（600克）、猪腿肉（160克）、猪排（600克）、葱（1根）、姜片、胡椒粉、黄酒、酱油、盐、醋、菱粉（45克）、麻油、清汤（600克）

制作方法:

一、将鱼唇切成长1寸半、宽1寸的块子，放入开水锅内，加葱、姜、酒川一下，以拔除腥味；猪排也切成块，放入开水锅内川一下，以拔除血水；将猪腿肉

去皮，切块，剁成肉末。二、将鱼唇放在碗中，上面放猪排，上笼蒸约一小时后取下，猪排取去不要。三、开热猪油锅，将肉末放入锅内炒一下，随即将鱼唇、酱油、清汤、盐放入，再下湿菱粉勾薄芡，撒上胡椒粉，浇上麻油和醋即好。

特点:

(福建菜)

所属菜系：闽菜

肉苁蓉海参炖瘦肉

原料:

猪瘦肉 90 克，肉苁蓉 90 克，海参 60 克，枸杞子 30 克。

制作方法:

做法

(1) 肉苁蓉洗净，浸软，海参浸发，洗净，切丝，枸杞子洗净；猪瘦肉洗净，切片。

(2) 把全部用料放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖 3—4 小时，调味供用。

说明

本汤是补肾精、养阴血、润肠燥之滋补润燥佳品。汤中肉苁蓉性味甘咸温，含有微量生物碱和结晶性中性物质，功能补肾壮阳、润肠通便，《本草汇言》谓它是“养命门，滋肾气，补精血之药也。”《本草正义》谓“苁蓉极润之品，……以主大便不爽，颇得捷效。且性本温润，益阴通阳，故通腑不伤津液。”海参性味甘咸温，功能补益肾精、滋阴养血，《本草从新》谓它能“补肾益精，壮阳疗痿。”《药性考》谓它有“降火滋肾、通肠润燥、除劳祛症”的作用。枸杞子补益肝肾。猪瘦肉滋阴养血。合而为汤，滋补温润，是温而不燥、滋而不腻、补而不峻、滑而不泄之平补润肠汤品。

注意

阴虚便溏及实热便秘者不宜用本汤。

特点:

补肾益精，养血润肠。精血亏损，或病后、产后阴血不足，症见羸弱便秘，或消渴，亦可用于肾虚阳萎。

所属菜系：粤菜

肉茸菠菜

原料:

菠菜400克，猪通脊肉200克，蛋清3个、清汤200克，猪油50克，肥膘肉 50克、葱、姜，花椒水，香油，盐味精，面粉，湿淀粉各适量。

制作方法:

1.将菠菜择洗净，裹匀面粉待用；能脊肉与肥膘肉同用刀斩成茸，加蛋清和适量水，将淀粉调匀成糊。2.锅内放水1000克，上为烧以微开，菠菜放入里脊糊中拖匀，下锅中氽熟捞出。3.锅内放油烧热，下入蘸上蛋液的整棵菠菜，油煎两面呈金黄色时，加适量清汤调烧开，下菠菜，待汤再开后撒味精、盐，少许淀粉勾芡，淋香油，翻勺出锅装盘。

特点:

形状整齐，白中透绿，口味咸鲜?滑嫩适口。

所属菜系：浙江菜

肉苁蓉鸡汤

原料:

嫩公鸡1只，肉苁蓉50克，生姜2片

制作方法:

"[制法]: (1)嫩公鸡剖净，去内脏，洗净斩块；肉苁蓉、生姜(去皮)分别用清水洗净，备用。

(2)将以上备用料一齐放入炖盅内，加清水适量，炖盅加盖，放入锅内用文火隔水炖2—3小时，调味食用。

[功能]: 温补肾阳、益气补精

[适用范围]: 用于肾阳亏虚之阳痿、早泄、小便频数、耳聋、腰膝酸痛、神疲乏力、四肢不温等症。

特点:

温补肾阳、益气补精

所属菜系: 其它菜系

肉蓉玉米羹

原料:

牛肉100克，玉米1听，鲜牛奶100克，精制盐1克，鲜味王1克，鸡蛋1个，熟猪油20克，水淀粉30克

制作方法:

- 1、牛肉理去筋洗干净，剁成细末；鸡蛋磕在小碗内打烂备用。
- 2、炒锅放旺火上，下熟猪油烧热，放牛肉末炒散，加水（500克）、盐、鲜味王、鲜牛奶、玉米，烧沸时，即下水淀粉推匀，再将鸡蛋液徐徐淋入，边淋边用勺推动，淋完推匀盛大碗内。□操作关键：牛肉末不宜久煮，以保鲜嫩；鲜奶不宜太多，水淀粉下锅后应立即搅动，不使结团。

特点:

羹汁粉浆稀薄均匀，稠而不粘，肉末鲜嫩，乳香浓郁，略有甜味，味清淡。

所属菜系：浙江菜

肉苁菟丝猪腰汤

原料:

猪腰3个，肉苁蓉60克，菟丝子30克，红枣10粒

制作方法:

"[制法]: 1.猪腰中间切开，去白色脂膜，洗净切片；菟丝子、红枣（去核）分别用清水洗净；肉苁蓉用清水浸泡、去皮洗净切片。

2.将备用料全部放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，置锅内用文火隔开水炖2小时，调味供用。

[功能]: 补肾益精、延年益寿

[适用范围]: 用于老年人精血亏虚。症见腰膝冷痛、阳萎耳鸣、视物昏花、小便频数、大便燥结；或肾虚之精神不振、腰腿无力、肌肤不泽等。

特点:

所属菜系: 其它菜系

肉苁蓉鹿茸鸡汤

原料:

鸡肉400克，肉苁蓉15克，熟地12克，菟丝子10克，山萸肉12克，远志10克，淮山12克，鹿茸3克

制作方法:

"[制法]: 1.鸡肉洗净、斩块，与鹿茸一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖、置锅内用文火隔水炖2小时，备用。

2.将肉苁蓉、熟地、菟丝子、山萸肉、远志、淮山分别用清水洗净，一齐放入锅内，加水煎汁，汤成去渣留汁，把药汤冲入鸡汤中，调味供用。

[功能]: 补肾壮阳、滋养强壮

特点:

补肾壮阳、滋养强壮

所属菜系: 其它菜系

肉酿生麸圆

原料:

净猪腿肉600克，生面筋500克，酱油50克，精盐15克，白糖30克，绍酒70克，味精2克，葱末10克，芝麻油2克。

制作方法:

(1) 将猪腿肉剁成末，放入碗中，加葱末、绍酒50克、酱油、白糖，拌成肉馅。将生面筋拉成长条，切成50块，搓成圆形，放入清水（冷天放入温水，热天放入冷水）浸约10分钟后，取出拉成厚薄均匀的圆薄皮，每个包入肉馅17克，收好口，成生麸肉圆。

(2) 将锅置旺火上，舀入清水1500克烧沸，加入精盐，再放入生麸肉圆，烧至锅边水起小泡，移至小火再烧5分钟，撇去浮沫，加绍酒20克、味精、芝麻油，起锅盛入大汤碗中即成。

特点:

所属菜系：粤菜

肝粥

原料:

猪肝（羊肝、牛肝、鸡肝均可）100～150克，大米100克，葱、姜、油、食盐各适量。

制作方法:

功效：补肝，养血明目，适用于气血虚弱所致的贫血、夜盲症、目昏眼花等症。

制作：将动物肝洗净切成小块，与大米、葱、姜、油、盐一起入锅，加水约700克，煮成粥，待肝熟粥稠即可食。

用法：每日早、晚空腹趁热顿食。

特点:

补肝，养血明目，适用于气血虚弱所致的贫血、夜盲症、目昏眼花等症。

所属菜系：其它菜系

肝糕汤

原料:

猪肝200克，鸡蛋清120克，熟大油25克，毛姜水10克，盐3克，料酒、葱丝、味精各5克，香菜弄清25克，胡椒粉1克，鸡汤500克。

制作方法:

(1) 将猪肝剁成泥后，用250克鸡汤开过箩，加入鸡汤和鸡蛋清搅拌均匀，再加上1克盐、2克味精、料酒、毛姜水和胡椒粉搅拌后，盛入汤盘(盘底抹一层油)，上笼屉用小火蒸成肝糕，用小刀在盘中将糕划成1.5厘米长斜象眼块。(2) 炒勺放入鸡汤250克、盐2克、味精3克、胡椒粉和葱丝，烧开后浇在肝糕上，撒上香菜末即可。

特点:

糕软嫩适口，营养丰富。

所属菜系：鲁菜

肝羔汤

原料:

猪肝（六两）、鸡蛋白（五只）、鸡蛋黄（一只）、火腿茸（半汤匙）、上汤（三杯）、茺茜（少许）调味料：盐（半茶匙）、酒（两茶匙）、麻油、胡椒粉（各少许）、上汤（一杯）

制作方法:

一、猪肝洗净切片，再剁成茸，以筛过滤，隔去粗粒不要，加入蛋白、蛋黄及调味料拌匀，倒入已涂油中碗内，隔水蒸十分钟。二、煮滚上汤盛入汤碗中，将蒸好肝羔整块放入，洒上火腿茸及茺茜即可上桌

特点:

肝羔汤色泽金黄，味道鲜嫩清甜，是一款精致的汤水

所属菜系：京菜

肠粉

原料:

淀粉、甘栗粉、盐、辣椒酱及香菜

制作方法:

"制法

①将淀粉加温水调成糊状，倒入甘栗粉、盐，再加水拌和揉透，静置2小时；

②将面团搓条，摘成胚子，再揪成皮子，卷成卷儿；上笼后搁置2至3分钟，用旺火沸水蒸一刻钟左右，出锅后，撒辣椒酱及香菜点缀即可。

特点:

所属菜系：小吃

肠粉

原料:

淀粉1000克，甘栗粉200克，盐少许，香菜两棵，辣椒酱100克。

制作方法:

①将淀粉加温水调成糊状，倒入甘栗粉、盐，再加水拌和揉透，静置2小时；②将面团搓条，摘成胚子，再揪成皮子，卷成卷儿；③上笼后搁置2至3分钟，用旺火沸水蒸一刻钟左右，出锅后，撒辣椒酱及香菜点缀即可。

特点:

所属菜系：粤菜

肥肠豆花

原料:

"猪肠头、嫩豆花,郫县豆瓣、泡辣椒、花椒、盐、酱油、味精、姜、蒜末、香葱、食用油、大葱、料酒、水豆粉

制作方法:

1、肥肠头洗净,锅内烧水加料酒、姜、葱、肥肠头,煮熟后,捞出切成长条待用。2、郫县豆瓣、泡辣椒剁细。3、锅内下油少许把肠头放进去煸炒,同时加花椒、姜、葱至干香时起锅待用。4、锅内烧油下豆瓣、泡椒、炒出香味颜色后加入高汤烧沸后去掉豆瓣泡椒渣,放入豆花进味,肥肠头烧至肠软入味时收汁起锅装盘,上面撒上香葱花即成。注意:煮肥肠时一是要洗干净去掉膻味,二是要煮烂又不能过火,煸炒时要把水分煸干才香,去掉豆瓣渣后,成菜更加干净,烧制时一定要烧入味,味才厚重。

特点:

红白相间的豆花菜,肥肠鲜香厚重,质感香醇,豆花滑嫩,辣而不燥,开胃爽口

所属菜系:川菜

肥肠豆花

原料:

"猪肠头、嫩豆花,郫县豆瓣、泡辣椒、花椒、盐、酱油、味精、姜、蒜末、香葱、食用油、大葱、料酒、水豆粉

制作方法:

1、肥肠头洗净,锅内烧水加料酒、姜、葱、肥肠头,煮熟后,捞出切成长条待用。2、郫县豆瓣、泡辣椒剁细。3、锅内下油少许把肠头放进去煸炒,同时加花椒、姜、葱至干香时起锅待用。4、锅内烧油下豆瓣、泡椒、炒出香味颜色后加入高汤烧沸后去掉豆瓣泡椒渣,放入豆花进味,肥肠头烧至肠软入味时收汁起锅装盘,上面撒上香葱花即成。注意:煮肥肠时一是要洗干净去掉膻味,二是要煮烂又不能过火,煸炒时要把水分煸干才香,去掉豆瓣渣后,成菜更加干净,烧制时一定要烧入味,味才厚重。

特点:

红白相间的豆花菜,肥肠鲜香厚重,质感香醇,豆花滑嫩,辣而不燥,开胃爽口

所属菜系:川菜

肴肉

原料:

蹄膀（1只，4000克）、硝（6.5克）、粗盐（65克）

制作方法:

一、把蹄膀拆骨修齐洗净，用细木签在蹄膀的肉面上均匀地打上一些小孔。二、用硝6.5克、盐65克拌和，擦在肉上，再抓住肉来回揉透，使硝、盐通过小孔渗透到肉的内部。做十斤肴肉，最多只能用硝6.5克，如肉增加，硝则要随之增加。揉好后放着腌冬天约须腌三天，春秋天约须腌两天，夏天约须腌一天，腌过后，再把肉放冷水内泡两小时，取出用刀把肉上的硝末、杂质轻轻刮净，至皮肉呈现白色停止。三、刮净后，将肉放入锅内，倒上做肴肉老卤（注）起火煮，煮前须用木板加石块将肉压紧，同时把锅盖扣紧，使肉煮成后不发松，煮的时间须根据肉的老嫩决定，一般冬天要煮到九成熟，约需四小时；春秋要煮到八成熟，约需三小时，夏天要煮到七成熟，约需两小时半。四、煮好后，把肉取出，将沾在肉上的油用卤冲净，称在瓷盆内放好，再把锅内的卤撇清，倒在肴肉上，用木板加石块把肉压紧，等到冷透后解片。

特点:

色透明，味香嫩不腻，作小吃、冷盘、大菜无不适宜。

所属菜系：淮阳菜

胡桃姜汁红枣粥

原料:

材料: 糯米200克, 胡桃仁100克, 姜75克, 红枣10颗; 调味料:
红糖1大匙

制作方法:

做法:

- 1.红枣、胡桃仁洗净; 姜去皮, 磨成姜汁备用。
- 2.糯米洗净, 放入锅中, 加入3杯水煮开, 加入所有材料煮30分钟至软烂, 再加入红糖煮匀即可。

注意: 红糖本身具有滋养的作用, 与姜一起煮更具活血暖身的功效, 最好不要以其他糖取代, 否则会减粥功效。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

胡桃仁含有丰富的铁及维生素e, 搭配姜与红枣更有补气、养血、促进血液循环、使气色红润的功效。

所属菜系: 其它菜系

胡桃枸杞子炖鹿肉

原料:

鹿肉500克，巴戟天30克，胡桃肉60克，枸杞子15克，红枣5个，
调料适量。

制作方法:

制法：鹿肉洗净，切块，用开水氽过；巴戟天、枸杞子洗净；胡桃肉微炒；红枣去核洗净。全部原料一起放入炖盅内，文火隔水炖3小时，调味食用。

功效：温补精血，益肾壮阳，健脑益智。

用法：食肉，饮汤。

应用：适用于肾虚精血亏损引起腰膝酸软无力，记忆力减退者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

温补精血，益肾壮阳，健脑益智

所属菜系：其它菜系

胡桃枸杞肉丁

原料:

猪里脊肉200克，胡桃肉100克，鸡蛋1个，枸杞20克，熟猪油500克（实耗100克），绍兴酒、精盐、蒜片、味精、葱粒、胡椒面、姜片、湿淀粉各适量。

制作方法:

制法：将猪肉洗净，切成小丁，放入碗内，加盐、湿淀粉、蛋清拌匀。另用盐、绍兴酒、胡椒粉、味精、湿淀粉同盛肉丁碗内，加鲜汤调成滋汁。胡桃肉用开水洗净切成小丁；枸杞用温开水浸泡洗净。胡桃肉炸成浅黄色捞起，将油沥去。另下猪油烧四成热时，放入肉丁，用竹筷拨散，沥油。锅内留油30克，放入姜、蒜炒香，下胡桃肉、枸杞炒匀，烹入滋汁，炒匀装盘。

功效：补虚生精，健脑益智。

用法：每周2--3次，佐餐食用。

应用：适用于体弱乏力，记忆力减退及脑力劳动者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补虚生精，健脑益智

所属菜系：其它菜系

胡桃猪心

原料:

胡桃仁50克，猪心1个。

制作方法:

制法：猪心洗净，切成小块，与胡桃仁同煮熟，调味即可。

功效：养心补气，镇惊宁心，补肾纳气。

用法：佐餐，食猪心、胡桃仁，饮汤。

应用：适用于气血不足引起的心悸、失眠者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

养心补气，镇惊宁心，补肾纳气

所属菜系：其它菜系

胡桃粥

原料:

胡桃仁120克，粳米100克。

制作方法:

制法：二味加水，煮成稀粥。

功效：补脾益肾。

用法：加糖食用，每日1--2次。

应用：适用于肺肾两虚引起的咳喘、大便干结者，或体虚乏力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脾益肾

所属菜系：其它菜系

胡桃糖泥

原料:

胡桃4枚，糖少许。

制作方法:

方法：将胡桃去壳取肉，加糖，捣成泥，早晚各服一次。

胡桃肉为补肾佳品，以治肾虚咳嗽、气短、便秘、腰膝酸软、头晕目眩等。健康人常食有补脑健身之功。为冬季保健养生佳品。以上均为一次量，一般每个季节服用相应养生食品3--7天为宜。复夏季保健食品做好后，防入冰箱，以防变质。

本品宜冬季食用。

特点:

所属菜系：其它菜系

胡桃羊骨汤

原料:

羊骨500克，胡桃肉60克，红枣15粒

制作方法:

"[制法]: 羊骨洗净，斩碎；胡桃肉、红枣洗净，一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2小时，调味供用。

[功能]: 补肾益髓、强筋健骨

[适用范围]: 用于肾精亏虚、腰膝酸痛、下肢痿弱、阳痿早泄、面色无华等症。

特点:

补肾益髓、强筋健骨

所属菜系: 其它菜系

胡桃芝麻炖牛心

原料:

胡桃仁、黑芝麻各30克，大枣10枚，牛心150克，料酒和精盐各适量。

制作方法:

制法：牛心洗净，切片；大枣去核、洗净；将洗净的桃仁、黑芝麻、牛心片、大枣同入锅，加适量水、料酒和盐，先用武火煮沸后，改用文火炖至牛肉熟烂即可。

功效：补气健脾，补血养肝，乌须黑发，补肾固精，温肺定喘，润肠通便。

用法：佐餐用，饮汤食料。

应用：适用于肾虚喘嗽，腰痛脚软，阳痿遗精，大便干结，须发早白者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气健脾，补血养肝，乌须黑发，补肾固精，温肺定喘，润肠通便

所属菜系：其它菜系

胡桃银耳炖海参

原料:

胡桃肉18克，银耳10克，瘦猪肉、海参各60克。

制作方法:

制法：将胡桃肉用开水泡烫，去内衣；银耳泡开，洗净，摘小朵；瘦猪肉洗净，切丝；海参浸软，洗净，切丝。把全部用料一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔水炖1小时，调味即可。

功效：补肾益精，润肺养胃。

用法：随量食用。

应用：适用于中老年人肺肾虚弱者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾益精，润肺养胃

所属菜系：其它菜系

胡桃鹿肉汤

原料:

鹿肉250克，胡桃肉100克，生姜2片

制作方法:

"[制法]: 鹿肉洗净，切块；胡桃肉、生姜(去皮)分别用清水洗净，与鹿肉一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2—3小时，调味供用。

[功能]: 壮阳益精、滋补强壮

[适用范围]: 用于阳瘦、早泄、腰背酸痛、畏寒怕冷，或妇女月经不调等症。

特点:

壮阳益精、滋补强壮

所属菜系: 其它菜系

胡桃龙眼鸡丁

原料:

胡桃肉30克，龙眼肉10克，嫩鸡肉200克，鸡蛋1只，芫荽50克，姜、葱、胡椒粉、淀粉、白糖、酱油、麻油、食盐各适量。

制作方法:

制法：胡桃肉入油锅炸熟，切成细粒；龙眼肉洗净切细粒；鸡肉去皮洗净切丁，用胡椒粉、白糖、食盐拌匀腌渍；芫荽、姜、葱各切末；鸡蛋打入碗中加淀粉调成汁。油放入炒锅中烧热，下姜、葱末炆锅，加入鸡丁，炒片刻，加酱油炒至将熟时，下胡桃肉、龙眼肉拌炒至熟，再倒入鸡蛋汁炒至熟，最后撒芫荽末，淋上麻油炒匀即可。

功效：补肾健脾，养心安神。

用法：佐餐用。

应用：适用于心肾两虚失眠健忘者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾健脾，养心安神

所属菜系：其它菜系

胡椒根蛇肉汤

原料:

胡椒根50克，南蛇肉250克

制作方法:

"[制法]: 南蛇肉洗净，切段；胡椒根洗净，与南蛇肉一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲至蛇肉熟烂，调味供用。

[功能]: 益气通络、活血化瘀

[适用范围]: 用于气虚血瘀，脉络闭阻所致的中风。症见口眼歪斜，语言不利，半身不遂，肢体麻木，体倦无力，舌质淡暗或有瘀斑，苔白。

特点:

益气通络、活血化瘀

所属菜系: 其它菜系

胡椒海参汤

原料:

主料水发海参750克，胡椒粉3克。调料熟大油、葱各25克，料酒15克，盐4克，味精5克，生姜水10克，香油、酱油少许，鸡汤750克。

制作方法:

(1) 把发好的海参放于清水中，逐个细心抠去腹内黑膜，洗净泥沙、片成大片，在开水中氽透控出水分。香菜择好洗净切成3厘米长的段。(2) 炒勺上旺火，将熟大油烧热放入葱丝稍炒，烹入料酒加入鸡汤、味精、毛姜水、酱油盐和胡椒粉，将海参片也放入汤内，汤开后将浮沫撇去调好味，淋入香油盛入大汤碗中，撒上葱丝和香菜段即可。

特点:

清淡爽口，味鲜微辣。

所属菜系：鲁菜

胡椒猪肚汤

原料:

猪肚1个，白胡椒15克，蜜枣6粒

制作方法:

"[制法]: 1.将猪肚切去肥油，用少许细盐擦洗一遍，并腌片刻，再用清水冲洗干净，放入热水锅内拖过。

2.将白胡椒放入猪肚内，用线缝合，与蜜枣一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2小时，调味食肉饮汤。

[功能]: 温中健脾、散寒止痛

[适用范围]: 用于脾胃虚寒。症见胃脘冷痛、得温则舒、腹用呕吐、饮食减少、四肢不温、形寒怕冷。亦用于胃溃疡、十二指肠溃疡属脾胃虚寒者。

特点:

温中健脾、散寒止痛

所属菜系: 其它菜系

胡椒猪肚汤

原料:

猪肚1个，排骨640克，白胡椒粒1汤匙，潮州咸菜80克，水20杯，盐或味精适量。

制作方法:

"1、猪肚里、外洗净，与排骨同氽水待用。2、水煲滚，放入猪肚、排骨及白胡椒粒同煲至熟；排骨取去不用；猪肚

取出切件再放回汤中，加入咸菜片煮数分钟即成。用盐或味精调味。

特点:

所属菜系: 其他

胡椒田鸡汤

原料:

白胡椒10克 田鸡1只

制作方法:

"[制法]: 1.田鸡去内脏、洗净,放入开水锅内煮5分钟,捞起过冷河。白胡椒洗净,原粒放入田鸡腹中,用线缝合。

2.将田鸡放入炖盅内,加清水适量,盖好,用文火隔水炖2小时,调味温食。

[功能]: 驱风散寒、止咳定喘

[适用范围]: 用于感受风寒、风寒性咳喘、痰多、胃寒呕吐等症。常用本汤有温胃散寒、补益肺胃之功效。

特点:

驱风散寒、止咳定喘

所属菜系: 其它菜系

胡椒茴香鲤鱼汤

原料:

鲤鱼1条，胡椒、小茴香适量、姜葱少许

制作方法:

"[制法]: 鲤鱼去鱼鳃及内脏、洗净，与胡椒、小茴香、生姜适量一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲1小时，调味食用（不能用盐调味）。

[功能]: 祛风散寒

[适用范围]: 用于风寒所致的急性肾炎。症见眼睑浮肿、恶寒、腰痛、肢节酸楚、小便不利等。

特点:

祛风散寒

所属菜系: 其它菜系

胡椒陈皮鹿肉汤

原料:

鹿肉100克，白胡椒10克，陈皮6克，生姜15克

制作方法:

"[制法]: 1.鹿肉洗净，切块下热锅内干炒片刻，再下油及生姜爆香，铲起备用。

2.把白胡椒、陈皮（去白）、生姜洗净，与鹿肉一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2小时，调味供用。

[功能]: 温中助阳、散寒止痛

[适用范围]: 用于溃疡并慢性胃炎属脾胃虚寒者。症见胃脘冷痛，得温则舒，口溃不渴，时泛清涎，体倦畏寒，四肢不温，大便溏薄，甚至泄泻，舌淡苔白。

特点:

温中助阳、散寒止痛

所属菜系: 其它菜系

葫芦桔翅

原料:

"水发鱼翅500克,母鸡脯肉250克,猪肥肉膘50克,水发大金钩海米40克,鸡蛋清3个

制作方法:

1.鸡脯肉与肥肉膘制泥,加蛋清、高汤搅匀成鸡料子,水发鱼翅洗净,加高汤、葱段、姜片、花椒蒸2小时取出。2.将大平盘上抹油,把鸡料子在盘内制成12个葫芦形状,海米安在葫芦顶端,蒸10分钟取出。3.炒勺内放入花椒油,三套汤、调料及鸡料子制成的葫芦,慢火烧5分钟后捞出装碗,再将鱼翅放勺内烧开,勾芡,盛入盘中央,葫芦摆四周即成。

特点:

所属菜系: 鲁菜

胡萝卜大枣汤

原料:

胡萝卜150克，大枣15枚。

制作方法:

制法：先将胡萝卜、大枣洗净，再将胡萝卜切片，加水1000毫升，同放入锅中煎汤至500毫升即可。

功效：宣肺平喘止咳。

用法：每日分3次服，连服3--5日。

应用：适用于气管炎属肺气虚者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

宣肺平喘止咳

所属菜系：其它菜系

胡萝卜炖牛肉

原料:

材料: 牛肉110克, 胡萝卜1/2条, 八角1--2粒; 调味料: 胡椒粉1/2小匙, 盐、糖各1小匙, 酱油1大匙

制作方法:

做法:

1.牛肉洗净, 切块, 放入滚水中烫去血水, 捞出; 胡萝卜洗净, 去皮, 切块备用。

2.所有材料放入锅中以中大火煮开, 加入调味料改中火煮至熟软即可。

注意: 发育期容易发胖, 千万别选择脂肪含量较高的牛腩来熬汤。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此汤具有健身和丰胸的作用, 在少女的青春发育期食用, 能奠定良好的发育基础牛肉有补血作用, 适合生理期或贫血时摄食。

所属菜系: 其它菜系

胡萝卜烧海参

原料:

海参60克，胡萝卜500克，枸杞15克，熟鸡肉100克，熟猪油50克，鸡汤400克，味精、精盐各适量。

制作方法:

制法：将海参放入开水中浸发约12小时，再兑开水一次，发软后剖腹，去净其肠子和泥沙，再放入开水中微火煮约30分钟，再浸泡10小时，换水烧开后继续浸泡，共泡2--3天。发透后，切成长条形放入鸡汤内浸1--2小时。胡萝卜洗净，切成滚刀块，熟鸡肉切成条，枸杞洗净。净锅置中火上，下油烧至七成热，放入胡萝卜煸炒几下，加入鸡汤，烧开后，放入海参、鸡肉、烧至要熟时，加入枸杞，用味精、精盐调味，适当收汁入盘即可食用。

功效：补益肝肾，明目强身。

用法：佐餐食用。

应用：适用于精血耗损，肝肾阴虚，视物不清，眩晕耳鸣，腰酸无力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益肝肾，明目强身

所属菜系：其它菜系

胡萝卜生鱼汤

原料:

生鱼约500克,猪瘦肉100克,胡萝卜500克,红枣10个,陈皮1小片。

制作方法:

做法

(1) 胡萝卜去皮洗净,切厚片,红枣(去核)、陈皮(浸软、去白)洗净。

(2) 猪瘦肉洗净,切块;生鱼去鳞、鳃、肠脏,洗净,抹干水,下油起锅稍煎黄。

(3) 把全部用料放开水锅内,武水煮沸后,文火煲2小时,调味供用。

说明

本汤以补脾胃虚弱、助脾胃健运吸收为主。汤中胡萝卜又称红萝卜,性味甘平,有健脾胃、化积滞的作用,《本草纲目》说其有“下气补中、利胸膈肠胃、安五脏、令人健食”的作用,含有丰富的胡萝卜素、维生素(b1、b2),糖类、脂肪油、挥发油、咖啡酸、绿原酸等。生鱼又叫乌鱼,性味甘寒,有补脾胃、行水气的作用,《医林纂要》说它有“补心养阴,澄清肾水,行水渗湿”的作用,《本草求真》又说其能“补脾利水”,民间常用治疗水肿脚气,并认为有愈伤的作用,常用于术后以促进刀口愈合。猪瘦肉健脾养血,红枣补中益气,陈皮理气和胃。合而为汤,清补滋养而不滞,去湿行滞而不碍补。

特点:

清补益气,健脾化滞。脾胃气虚,病后,术后体弱,症见消化力弱,饮食欠佳;或脾失健运水湿停聚之症。

所属菜系: 粤菜

胡萝卜生鱼汤

原料:

生鱼约500克,猪瘦肉100克,胡萝卜500克,红枣10个,陈皮1小片。

制作方法:

做法

(1) 胡萝卜去皮洗净,切厚片,红枣(去核)、陈皮(浸软、去白)洗净。

(2) 猪瘦肉洗净,切块;生鱼去磷、鳃、肠脏,洗净,抹干水,下油起锅稍煎黄。

(3) 把全部用料放开水锅内,武水煮沸后,文火煲2小时,调味供用。

说明

本汤以补脾胃虚弱、助脾胃健运吸收为主。汤中胡萝卜又称红萝卜,性味甘平,有健脾胃、化积滞的作用,《本草纲目》说其有“下气补中、利胸膈肠胃、安五脏、令人健食”的作用,含有丰富的胡萝卜素、维生素(b1、b2),糖类、脂肪油、挥发油、咖啡酸、绿原酸等。生鱼又叫乌鱼,性味甘寒,有补脾胃、行水气的作用,《医林纂要》说它有“补心养阴,澄清肾水,行水渗湿”的作用,《本草求真》又说其能“补脾利水”,民间常用治疗水肿脚气,并认为有愈伤的作用,常用于术后以促进刀口愈合。猪瘦肉健脾养血,红枣补中益气,陈皮理气和胃。合而为汤,清补滋养而不滞,去湿行滞而不碍补。

特点:

清补益气,健脾化滞。脾胃气虚,病后,术后体弱,症见消化力弱,饮食欠佳;或脾失健运水湿停聚之症。

所属菜系: 其它菜系

胡萝卜粥

原料:

胡萝卜二两、糯米二两、香菜二钱、猪油三钱、精盐一钱、味精二分、清水二斤

制作方法:

1、将胡萝卜削洗干净，切成细丝。2、把香菜剁成细末。3、糯米淘洗干净，入锅加清水、胡萝卜丝上火烧沸，转用小火慢熬成粥，加入精盐、味精、猪油、香菜末拌和即可。

特点:

补脾健胃，宽中下气。

所属菜系：浙江菜

胡萝卜粥

原料:

胡萝卜350克，粳米100克

制作方法:

胡萝卜350克，洗净切碎，加粳米100克，和水煮粥，早、晚餐服食或作午后点心。胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，人体摄入后，可转变成维生素a，能保护眼睛和皮肤的健康。患有皮肤粗糙和夜盲症、眼干燥症、小儿软骨病的人，食之很有裨益。特别是春季多风，天气温暖干涩、头屑增多现象，以胡萝卜煮粥食用，有一定的防治作用。平素脾虚泄泻者慎用本品。

继强餐饮世界

特点:

所属菜系：其它菜系

胡萝卜粥

原料:

新鲜胡萝卜 粳米各适量【来源】《本草纲目》

制作方法:

将胡萝卜洗净切碎，与粳米同入锅内，加清水适量，煮至米开粥稠即可。【用法】早晚餐温热食。本粥味甜易变质，需现煮现吃，不宜多煮久放。

特点:

"健脾和胃,下气化滞，明目，降压利尿。适用于高血压及消化不良、久立夜盲症、小儿软骨并营养不良等。

所属菜系: 其他

胡萝卜粥降血压

原料:

胡萝卜150克，粳米100克

制作方法:

取新鲜胡萝卜150克，切碎，同粳米100克煮粥，可供上下午温热服食。临床医学已证明胡萝卜能增加冠状动脉血流量，降低血脂，促进肾上腺素的合成，因此胡萝卜具有防降压、强心等效能。

特点:

所属菜系：其它菜系

胡萝卜肚丝减肥

原料:

胡萝卜150克食盐适量熟猪肚50克葱丝10克料酒10克湿淀粉20克酱油、姜丝各5克花生油25克

制作方法:

制法:

1. 胡萝卜洗净、切成丝，放盘中待用。
2. 炒锅上火，倒入花生油烧热，放入葱丝、姜丝炒出香味，再加入胡萝卜丝、肚丝、食盐，烹入料酒、酱油翻炒至熟。将湿淀粉下锅勾芡炒匀，盛入盘中即可。

特点:

所属菜系: 其它菜系

胡萝卜酱瘦肉

原料:

瘦猪肉300克，胡萝卜100克，豆腐干1块，海米10个，黄酱6克，熟猪油50克，玉米粉（湿）6克，酱油、料油、香油各3克，味精、葱末、食盐各适量。

制作方法:

制法：把胡萝卜、豆腐干切成0.66厘米见方的丁，把瘦猪肉切成肉丁；海米用水泡透，将胡萝卜用熟猪油炸透捞出。把锅放在武火上烧热后倒入熟猪油，随即放入切好的肉丁进行煸炒；待肉丁内的水分渐少，锅内响声增大时，把锅放到文火上；到响声变小，肉的水分已尽，再用文火炒到肉的颜色由深变浅时，即放入葱末、姜末和黄酱；待酱渗到肉中放出酱味时，加入料酒、味精、酱油，稍炒一下放入胡萝卜、豆腐丁海米等，再炒一下，淋上香油，炒匀即成。

功效：养血益气，延年益寿。

用法：佐餐食用。

应用：适用于气血虚体弱者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

养血益气，延年益寿

所属菜系：其它菜系

胰腺癌食疗方

原料:

制作方法:

(1)龟板黑枣丸: 龟板数块, 黑枣肉适量。将龟板炙黄研成末, 黑枣肉捣碎, 两者混合后制成丸即成。每日1次, 每次10克, 用白开水送下, 具有滋阴益胃。

(2)葫芦散: 葫芦把120克, 精盐适量。将葫芦把置于盐水中浸泡后, 炒干研末即成。每日1次, 每次10克, 可用温开水服下。具有止痛, 散结作用。

(3)瓜蒂散: 陈南瓜蒂适量。取成熟南瓜阴干后取蒂, 用炭火煨红, 立即用磁碗盖上防止成炭, 15分钟后将其研成细末即成。每日2个南瓜蒂, 清晨用温开水服下, 具有补脾解毒, 活血散淤。

(4)蛇皮鸡蛋: 蛇皮2克, 鸡蛋1只。将鸡蛋破1小孔, 装入蛇皮内, 封口煮熟即成。每日1只, 每日2次, 可解毒化淤。

(5)紫草煎: 紫苏草根30克。将紫苏草根煎熟即成。每日1剂, 此膳清热解毒, 凉血。

(6)栗子糕: 生板栗500克, 白糖250克。

①板栗放锅内水煮30分钟, 冷却后去皮放入碗内再蒸30分钟, 趁热加入白糖后压拌均匀成泥状。

②再以塑料盖为模具, 把栗子泥填压成泥饼状即成。可连续服用, 具有益胃、补肾等作用。

(7)桑菊枸杞饮: 桑叶、菊花、枸杞子各9克, 决明子6克。将上述四味药用水煎熟即可。代茶饮, 可连续服用, 有清肝泻火作用。

(8)淡豆豉瘦肉红枣汤: 淡豆豉、瘦肉中50克, 红枣7枚, 清水9碗。将淡豆豉、瘦肉、红枣放入水中煎6小时后剩1碗时即成。每日1次, 每次1剂, 可连服3个月, 具有清热解毒, 活血作用。

特点:

治疗胰腺癌

所属菜系: 其它菜系

脂酒红枣

原料:

红枣250克 羊脂25克 糯米酒250克【来源】《千金方》

制作方法:

"1. 将红枣放入锅中，加水煮饭后，倒去水，加入羊脂、糯米酒(或黄酒)，煮一沸后晾凉。2. 将红枣和酒液倒入玻璃瓶内，密闭贮存7天即成

。【用法】每次食用红枣3~5枚，每天2次。

特点:

补虚健脾。适用于久病体虚、消渴、脾虚气弱等症。

所属菜系：其他

脆炸三丝卷

原料:

用料: 猪肥肉100克、猪肝100克、熟笋肉100克, 薄饼6件、韭黄5克。调料: 精盐2茶匙, 味精1茶匙, 白糖3茶匙, 绍酒、湿淀粉各0.5汤匙, 脆浆300克、花生油2000克。

制作方法:

"将肥肉、猪肝、熟笋分别切成粗丝; 韭黄洗净切成短段。笋丝放入沸水锅中焯过, 盛起沥干水分。将猪肝放沸水锅中氽过, 捞起, 沥干水分。炒锅内放入花生油, 烧至五成热时下入猪肝、肥肉丝过油, 随即倒入漏勺中

沥去油。将炒锅放花生油1汤匙, 烧五成热, 放入笋丝、肥肉丝、猪

特点:

所属菜系: 其他

脆炸网油卷

原料:

对虾100克、猪里脊肉50克、鸡肉50克。冬笋25克、口蘑10克、鸡蛋1个、面粉15克。酱油10克、葱姜末各10克、味精10克、芝麻油15克、绍酒10克。

制作方法:

猪网油洗净，用洁净的纱布搥干水分，切成10厘米见方的块，共14块。将猪里脊肉、冬笋、鸡肉洗净切成3厘米长、2.5厘米宽0.3厘米厚的薄片，对虾、口蘑洗净切成0.6厘米厚的片，放入碗内，加上酱油、葱姜末、味精、芝麻油、绍酒拌匀成馅。把鸡蛋磕入碗内调散，加上面粉，搅匀成鸡蛋糊，把油铺案板上，先抹上鸡蛋糊再放上馅，卷成直径2厘米、长10厘米的卷，摆入盘内。上笼用旺火略蒸取出。炒锅内放入花生油，用中火烧至五成热（约125℃）时，把网油卷沾满鸡蛋糊，再沾上芝麻，逐个放入油内炸至呈金黄色，捞出沥油，盛入盘内改刀即成。

特点:

外皮金黄酥脆，里边肉嫩虾鲜。

所属菜系：鲁菜

脆炸肉丸

原料:

用料: 去皮猪肥瘦肉400克。调料: 精盐3茶匙, 味精、胡椒粉各1茶匙, 芝麻油3茶匙, 脆浆225克, 干淀粉0.5汤匙, 花生油1500克。

制作方法:

"将猪肉洗净, 用绞肉机绞成肉泥, 放入盆中, 加入精盐, 用竹筷搅打至起胶(顺一个方向搅打), 放入味精、胡椒粉、干淀粉、芝麻油拌匀, 然后挤成丸子, 每个重约10克, 盛在盘中, 放入蒸笼中用火蒸约8分钟至熟取

出, 滗出原汁。炒锅置中火上, 烧热后下花生油烧至六成热后端离火

特点:

此菜外皮酥脆, 里瓢嫩滑, 甘香可口。

所属菜系: 其他

脆炸蟹钳

原料:

肉蟹6只1800克、脆浆100克、蟹肉50克、花生油1000克、虾胶100克

制作方法:

"做工:

1.将蟹宰杀取蟹，用沸水氽约10分钟至刚熟，取其前节，用刀轻拍蟹壳，拆出肉，留蟹壳末端壳及蟹内扇骨。将虾胶同蟹肉拌匀，瓢在扇骨上（每只约瓢12.5克），恢复蟹蟹的形状，盛在盘中，入蒸笼用旺火蒸约3分钟至熟，取出。

2.用中火烧热炒锅，下花生油烧至七成熟，端离火口，手持蟹壳末端，沾上脆浆，逐个垂直放入油里，然后把锅放回炉上，炸至浅金黄色、酥脆，取出，上盘排成圆形（蟹蟹末端指向盘边）便成。

注意:

脆浆制法:

将酵面75克、面粉375克、干淀粉65克、荸荠粉60克、精盐10克放在550克清水中，边放边搅拦，然后静置发酵约4小时。使用前加入花生油160克，食用碱水搅拉，静置20分钟后便成。

特点:

本品为象形菜，是用蟹肉、蟹肉和虾胶拌和作成蟹钳头，沾上有胀发性的浆粉，油炸而成。色泽金黄，外层栈脆，有密密麻麻的细眼；馅心软嫩，滋味鲜香。

所属菜系: 小吃

脆炸蟹钳

原料:

"肉蟹6只1800克,脆浆100克,蟹肉50克,花生油1000克,虾胶100克。

制作方法:

1. 将蟹宰杀取蟹,用沸水氽约10分钟至刚熟,取其前节,用刀轻拍蟹壳,拆出肉,留蟹壳末端壳及蟹内扇骨。将虾胶同蟹肉拌匀,瓢在扇骨上(每只约瓢12.5克),恢复蟹蟹的形状,盛在盘中,入蒸笼用旺火蒸约3分钟至熟,取出。2. 用中火烧热炒锅,下花生油烧至七成熟,端离火口,手持蟹壳末端,沾上脆浆,逐个垂直放入油里,然后把锅放回炉上,炸至浅金黄色、酥脆,取出,上盘排成圆形(蟹蟹末端指向盘边)便成。注意:脆浆制法:将酵面75克、面粉375克、干淀粉65克、荸荠粉60克、精盐10克放在550克清水中,边放边搅拦,然后静置发酵约4小时。使用前加入花生油160克,食用碱水搅拉,静置20分钟后便成。

特点:

色泽金黄,外层栈脆,有密密麻麻的细眼;馅心软嫩,滋味鲜香。

所属菜系: 粤菜

脆熘海带

原料:

水发海带三两；醋五钱；面粉五钱；蒜泥五分；酱油三钱；湿淀粉二钱；白糖八钱；芝麻油一钱；黄酒二钱；食油一斤（约耗一两）

制作方法:

1.将水发海带切成斜方块，撒上面粉拌匀。2.锅放炉火上，放入食油烧至六成热时，将海带抓菜放入锅中，炸至浅黄色时捞出；待油温回升至八成热时，再将海带放入锅中炸成金黄色捞起。3.原锅内留余油三钱，加入酱油、白糖、精盐、黄酒、醋、蒜泥和水二两调成卤汁，烧开后淋入湿淀粉勾芡，倒入炸好的海带，并连续翻炒几下，使海带粘匀卤汁，最后淋上芝麻油即成。

特点:

略脆，入口酸甜。海带可使血中胆固醇降低，对动脉硬化、冠心病高血压患者有一定的预防和辅助治疗作用。

所属菜系：其他

脆瓜里脊丝

原料:

猪里脊肉250克。黄瓜25克、蛋清1个、熟笋肉25克。味精2克、绍酒10克、葱段0.5克、清汤50克、熟猪油500克（约耗75克）、淀粉20克、精盐2克。

制作方法:

1.猪里脊肉切丝用蛋清、精盐、湿淀粉搅匀上劲，黄瓜、笋肉切丝。2.炒锅置中火上烧热，下猪油烧至三成热（约66℃）时，将肉丝入锅划开，呈白色时捞出沥油。3.原锅留油15克。放入葱煸出香味，下笋丝、肉丝略颠炒，将里脊丝入锅炒匀。加绍酒、清汤、味精、淋猪油15克，起锅。即。

特点:

瓜爽脆，肉鲜嫩，绿白相间，色彩淡雅。

所属菜系：浙江菜

脆皮乳鸽

原料:

肥嫩乳鸽（2只）、桂皮（少许）、甘草（少许）、八角（少许）、黄酒（325克）、葱花（165克）、姜（80克）、白酱油（80克）、鸡汤（2500克）、精盐（80克）、饴糖（少许）、白醋（少许）、丁香（4克）。

制作方法:

一、将乳鸽除去内脏洗净。另将各种香料放入鸡汤内，上锅烧约一小时，即成白卤水，再将乳鸽放入白卤水内，即停火，浸至一小时后取出。二、用饴糖、白醋调成原糊，涂在乳鸽皮上，挂在风凉处吹三小时，等乳鸽皮吹干，即入生油锅炸至金黄色，便切块装盘，盘边加椒盐即好。色金黄，皮脆嫩，秋季最宜。

特点:

所属菜系：粤菜

脆皮乳鸽

原料:

肥嫩乳鸽（2只）、桂皮（少许）、甘草（少许）、八角（少许）、黄酒（325克）、葱花（165克）、姜（80克）、白酱油（80克）、鸡汤（2500克）、精盐（80克）、饴糖（少许）、白醋（少许）、丁香（4克）。

制作方法:

一、将乳鸽除去内脏洗净。另将各种香料放入鸡汤内，上锅烧约一小时，即成白卤水，再将乳鸽放入白卤水内，即停火，浸至一小时后取出。二、用饴糖、白醋调成原糊，涂在乳鸽皮上，挂在风凉处吹三小时，等乳鸽皮吹干，即入生油锅炸至金黄色，便切块装盘，盘边加椒盐即好。色金黄，皮脆嫩，秋季最宜。

特点:

所属菜系：粤菜

脆皮卷

原料:

猪大肠（500克）、豌豆苗（300克）、八角（3只）、精盐（4克）、酱油（4克）、葱姜（12.5克）、黄酒（100克）、花椒盐（少许）、香醋（少许）

制作方法:

一、把大肠里外洗净，加黄酒、葱、姜、八角炖熟（约两小时）。取出放在酱油内拌一拌，再下旺猪油锅炸脆。取出去掉头尾。切成1寸上下的小段，装在盘的中央。二、把豌豆苗放入油锅，加极少的盐炒好，镶在大肠的周围。另外在大肠上撒少许香醋、花椒盐即成。

特点:

味香脆而嫩。

所属菜系：淮阳菜

脆皮卷

原料:

猪大肠（500克）、豌豆苗（300克）、八角（3只）、精盐（4克）、酱油（4克）、葱姜（12.5克）、黄酒（100克）、花椒盐（少许）、香醋（少许）

制作方法:

一、把大肠里外洗净，加黄酒、葱、姜、八角炖熟（约两小时）。取出放在酱油内拌一拌，再下旺猪油锅炸脆。取出去掉头尾。切成1寸上下的小段，装在盘的中央。二、把豌豆苗放入油锅，加极少的盐炒好，镶在大肠的周围。另外在大肠上撒少许香醋、花椒盐即成。

特点:

味香脆

所属菜系: 其他

脆皮嫩鸡

原料:

嫩鸡1只（约1250克），大葱20克，料酒25克，生姜15克，酱油50克，花椒盐15克，辣大酱50克，芝麻油15克，豆油1000克（实耗75克）。

制作方法:

1、将鸡用刀自尾尖沿背脊骨剖至颈部，掰开，用刀面拍一下，再在肉厚处剁几刀；葱去皮，切段；生姜去皮，洗净，拍碎。2、炒锅烧热，放入750毫升水烧开，把鸡放入锅内（皮朝下），加入酒、酱油、葱段、生姜末烧20分钟，至鸡呈红色时，捞出，控干。3、净锅。将豆油倒入锅中，在旺火上烧至八成热时，放入鸡，炸3分钟左右，至鸡皮黄亮时，捞出，控油，擦匀芝麻油。4、用刀先将鸡的腹部剖开，使鸡切成两片，斩下鸡颈及鸡翅膀，取下双腿。然后将鸡头斩下，对劈开，拼放在腰盘的一端；将鸡颈斩成小段，拼接在鸡头的下面，再把鸡翅膀和鸡腿各斩成3段，按原形分别放在盘的上下两侧，最后将两片鸡身斩成1.5厘米宽的小块，拼放在腰盘的中间，使成完整的鸡形。5、食用时，配上花椒盐和辣大酱各一碟，蘸着吃，即可。

特点:

肉皮脆香，鸡肉质嫩，鲜美宜人。

所属菜系：韩国

脆皮桂鱼

原料:

桂鱼（1条，约1000条）、味精、干菱粉（75克）、黄酒、精盐、湿菱粉（20克）、葱花、姜、番茄沙司（60克）、白糖、香醋、胡椒粉

制作方法:

一、将桂鱼去鳞去内脏，洗清，脊背两面开月牙形花刀，在鱼身抹上胡椒、盐、酒、次抹湿菱粉，再抹干菱粉，入旺猪油锅炸，约十多分钟可透，起锅。二、另将葱、

姜、番茄沙司、糖、醋、味精、油、盐入滚油锅炒好，装在小碗内，跟鱼同上桌。

特点:

色黄中带红，四季皆宜。（川菜）

所属菜系：川菜

脆皮炒肚尖

原料:

猪肚（900克）、冬菇（10克）、冬笋（150克）、猪油（50克）、白酱油（15克）、味粉（10克）、菱粉（10克）、姜、葱（适量）

制作方法:

"一、将猪肚洗净，取出肚头最厚处，以横直刀起花纹切成球状，冬菇浸湿切片，冬笋，姜均切片，葱切段。二、用白酱油、菱粉将切好的猪肚拌

匀，起旺火锅，加上冬笋、冬菇、白酱油、味粉调味炒熟，再加猪肚兜匀，下湿菱粉勾芡装盘。

特点:

(客家菜)

所属菜系: 其他

脆皮炸双鸽

原料:

用料: 净乳鸽二只(重约700克), 虾片15克, 辣椒3个。调料: 大葱1棵, 大蒜3瓣, 芝麻油0.5茶匙, 糖醋汁100克, 白卤水1500克, 湿淀粉3茶匙, ji汁、淮盐各5茶匙, 花生油1500克。

制作方法:

1.乳鸽用常法宰杀治净, 放入沸水锅内氽半分钟, 取出洗净, 去掉绒毛、黄衣、污物, 沥水。 2.大葱去皮, 洗净后切成末; 大蒜去皮, 剁成泥; 干辣椒洗净, 切成末。 3.将白卤水放入铁锅内, 烧至微沸, 放入乳鸽, 立即端离火口, 浸泡至九成熟取出; 用铁钩勾着, 先淋沸水一次, 再淋糖汁两三次, 待鸽身均匀挂上糖浆后, 吊于通风处晾干。 4.炒锅内放花生油, 烧至五成热时, 放入虾片炸至酥脆浮起后捞出, 将锅端离火口, 放入乳鸽, 端回炉上, 用漏勺托着, 边炸边翻动, 炸至皮脆、呈大红色时, 取出漏勺中的鸽, 沥去油, 放入砧板上, 每只乳鸽竖切成两片, 每片切六片, 共切24块, 在盘上砌成双鸽原形, 用虾片镶边即成。 5.炒锅置火上, 烧热下蒜泥, 葱末、辣椒末、糖醋汁、芝麻油, 用湿淀粉调稀勾成糖醋芡, 分盛二小盘。食用时佐糖醋芡、鸡汁、淮精盐。

特点:

所属菜系: 其他

脆皮炸大肠

原料:

用料: 猪大肠头500克。调料: 大蒜5瓣, 大葱1棵、辣椒3个, 精盐1汤匙, 芝麻油2茶匙, 糖醋汁2汤匙, 糖浆1500克, 湿淀粉0.5汤匙, 花生油1500克。

制作方法:

1.将猪肠头洗净, 翻出内壁, 用精盐揉搓, 清除粘液污物, 用清水漂洗干净。然后放入沸水中焯一下捞起, 倒入砂锅, 下沸水1500克, 用中火煲约1小时至稔(软烂)取出, 放入微沸的白卤水中, 端离火口浸约15分钟, 捞起用糖浆涂匀, 穿在叉烧环上, 约晾2小时至干将蒜剁茸; 大葱切成花; 辣椒切成粒。2.用旺火烧热炒锅, 下花生油烧至四成热时放入肠头, 边炸、边翻动, 炸至大红色, 倒入漏勺沥去油。3.将炒锅放回炉上, 下蒜茸、葱花、辣椒粒爆至香味, 加糖醋汁, 烧沸后用湿淀粉调稀勾芡, 淋上芝麻油, 分盛两小盘。4.将炸好的肠头斜切成长约3cm的块, 盛在盘中, 上桌, 佐以糖醋。

特点:

此菜皮脆肉嫩, 香浓鲜美

所属菜系: 其他

脆皮炸蟹钳

原料:

主料: 肉蟹6只(每只约重300克), 蟹肉50克, 虾胶100克。配料: 脆浆180克。调料: 花生油1000克(约耗油150克)

制作方法:

(1) 将蟹宰杀取蟹, 用沸水氽约10分钟至刚熟, 取其前节。用刀轻拍蟹壳。拆出肉, 留下敖壳末端壳及蟹内扇骨上(每只约瓢12.5克), 恢复蟹蟹的形状, 盛在盘中, 入蒸笼用旺火蒸约3分钟至熟, 取出。(2) 用中火烧热炒锅, 下花生油烧至六成热, 端离火口, 手持蟹壳末端, 沾上脆浆, 逐个垂直放入油里, 然后把锅放回炉上, 炸至浅金黄色、酥脆, 取出, 上盘排成圆形(蟹蟹末端指向盘边)便成。

特点:

色泽金黄, 外层酥脆, 有密密麻麻的细眼, 馅心软件嫩而爽; 味鲜香。

所属菜系: 粤菜

脆皮炸鸡

原料:

光油鸡（1只，约750克）、黄酒（4克）、地栗粉（5克）、饴糖（4克）、白醋（4克）。

制作方法:

一．将光鸡（鸡要嫩）除去内脏杂物，揩净血水，放在准备好的白卤水内浸透（两小时）。卤水是用盐、八角、桂皮，草果、陈皮、水煮成，将鸡取出揩净，用饴糖、白醋、地栗粉调匀，遍擦鸡身，经过风干，再涂上用地栗粉、酒、醋调的糊。二．另起锅，将猪油烧到六成熟时，一面把鸡头放入炸，一面用油从鸡的肛门浇入肚内，等头呈金黄色，肚也烧热，再一面把腿放入炸，一面用油浇全身，看皮呈现金黄色，取出解刀，先把腿、翅膀切下，再从腰部进刀切成两片，最后分别切成小块，仍按整鸡形状，分两排装在盘中，中间放鸡脯肉，两边放腿肉，前面放鸡头即好。上桌时另跟椒盐。味鲜脆而嫩。

特点:

味鲜脆而嫩。（粤菜）

所属菜系：粤菜

脆皮烤乳猪

原料:

净乳猪，五香盐，糖醋，白糖，豆酱，红腐乳，千层饼，酸甜菜，葱球，蒜泥，芝麻酱，花生油，甜面酱，汾酒，木炭。

制作方法:

①将乳猪洗净，从背上切口挖出内脏和猪脑；用各种调料腌好，再用沸水淋遍猪皮，最后涂上糖醋；用特制的烧叉从臀部插入，置木炭火上烤，烤制时不停转动烤叉，并均匀地涂上花生油，烤至猪皮呈大红色便成；②将烤好的猪同千层饼，酸甜菜，葱球，甜面酱一起食用。

特点:

色泽大红，油光明亮，皮脆酥香，肉嫩鲜美，风味独特。

所属菜系：粤菜

脆皮烤乳猪

原料:

净乳猪，五香盐，糖醋，白糖，豆酱，红腐乳，千层饼，酸甜菜，葱球，蒜泥，芝麻酱，花生油，甜面酱，汾酒，木炭。

制作方法:

将乳猪洗净，从背上切口挖出内脏和猪脑；用各种调料腌好，再用沸水淋遍猪皮，最后涂上糖醋；用特制的烧叉从臀部插入，置木炭火上烤，烤制时不停转动烤叉，并均匀地涂上花生油，烤至猪皮呈大红色便成；将烤好的猪同千层饼，酸甜菜，葱球，甜面酱一起食用。

特点:

色泽大红，油光明亮，皮脆酥香，肉嫩鲜美，风味独特。

所属菜系：粤菜

脆皮纸包鸡

原料:

主料 嫩母鸡1只，核桃仁40克，鸡蛋清80克，云米纸2大张。调料 植物油600克(实耗约60克)，甜酱50克，胡椒粉少许，白糖25克，盐8克，味精6克，葱50克。

制作方法:

(1) 先将加工好的光鸡放在汤窝中煮熟后取出来，剔肉去骨，切制成骨牌片。(2) 炒勺加油上火，下入核桃仁，炸熟剁成末，香菜、葱也同时剁成末，然后加入甜酱、胡椒粉、白糖、盐、味精等调料搅拌均匀，将鸡拌好入味。(3) 将云米纸改裁成方块，将入味好的鸡包好，随即将鸡蛋清、粉浆均匀地涂抹于鸡包上。(4) 炒勺内倒入油，在旺火上烧开，下入包好的鸡，炸至纸起金黄色即熟。

特点:

颜色油黄，皮肉酥脆，味鲜香甜，别具一格。

所属菜系: 其他

脆皮萝卜

原料:

原料: 白萝卜2个, 面粉100克, 鸡蛋两个。花生油500克 (实耗100克), 面包渣、白糖、金糕条各适量。

制作方法:

"1.将白萝卜去掉根、头, 削皮洗净, 切成0.7厘米厚的片。 2.将切好的白萝卜片分别蘸上面粉、鸡蛋液和面包渣。

3.油温五成热时, 将蘸好糊的白萝卜片放入锅内, 不断的翻个儿, 待炸成金黄色时出锅。 4.将出锅的萝卜片放入盘内, 撒上白糖, 盘边配上金糕条即可。

特点:

金黄色, 脆而香甜。

所属菜系: 其他

脆皮鱼香牛肉

原料:

主料: 牛肉末350克、五花肉末100克 配料: 威化纸12张, 面粉70克。
0克、泡椒30克、白芹50克。调料: 盐10克、味精5克, 劲霸鸡汁5克、
番茄沙司20克、糖5克, 葱、姜、蒜末各5克, 醋10克。

制作方法:

制法: 1、锅置火上加底油, 放入姜末、泡椒、蕃茄沙司、牛肉末、五花肉末、白芹, 加入调味料炒成馅料备用; 2、用威化纸包入馅料成6厘米长、4厘米宽形状的坯子, 将坯挂上用水、面、色拉油调制脆浆糊, 放入六成热油中炸至定型、熟透, 捞出沥油装盘即成。

特点:

外酥里嫩, 鱼香味浓。

所属菜系: 粤菜

脆皮鸡

原料:

用料: 雏母鸡一只, 龙虾片50克。调料: ji汁0.5汤匙, 花椒精盐1碟, 精盐5茶匙, 八角5粒, 丁香、甘草、桂皮各6克, 花椒20粒, 麦芽糖20克, 米酒、醋、开水各0.5汤匙, 植物油500克。

制作方法:

1.将鸡收拾干净。2.将八角、丁香、甘草、桂皮、花椒用纱布包起放在锅内加入水没过鸡, 煮1小时, 放精盐煮熟捞出。3.将麦芽糖、料酒、醋、开水放在碗内调匀, 淋在鸡身上挂起晾2小时。4.炒锅内放油烧热后淋入鸡腹腔内, 炸鸡, 边炸边动, 炸至大红色。将炸鸡切块装盘, 配鸡汁、花椒精盐蘸食即可。

特点:

此菜味鲜香脆

所属菜系: 粤菜

脆皮鸡

原料:

肥鸡1250克，虾片15克，蒜泥1.5克，细葱末1.5克，辣椒末1.5克，糖醋100克，糖浆100克，白卤水2500克，湿淀粉25克，花生油1500克

制作方法:

1. 将鸡宰净，取出眼珠，挖净鸡肺，放入沸水锅里浸约1分钟，取出洗净浮油、绒毛、污物。2. 把鸡放在煮沸的白卤水盆中，用微火浸煮至六成熟取出，将两翼向外扳离鸡身，再放入盆内浸煮至刚熟，取出用沸水淋匀鸡身，洗去咸味。3. 用铁色钩钩住鸡的双眼彤手勺将糖浆淋在鸡身上，鸡皮，均匀的沾上糖浆，然后，挂在阴凉通风处晾约2至3小时，待鸡身干洁时，即可油炸。4. 先将鸡连颈剁掉。用旺火烧热炒锅，下油炸至五成熟，放入鸡头，炸至金黄色，即倒入虾片一同炸，至虾片浮起，鸡头呈大红色时捞出。炒锅端离火口，将鸡胸朝放入抓篱内，置于放回炉上，待油烧至四成热时，用笊篱托着鸡，边炸，边摆动，放回炉上，放入蒜、葱、辣椒末、糖醋，用湿淀粉调稀勾芡，盛在两小碟中。5. 鸡炸好后马上切块，先切鸡头，后切鸡身，在碟上砌成鸡的原形，四周放上是片即成。食时跟糖醋，口急汁，淮盐。注意：1. 鸡身淋糖浆，一定要均匀，特别是翼底部份。否则炸后表皮深浅不一。2. 炸鸡时，切忌火太旺、油太沸，否则皮焦而肉熟；火候太小，油温不足，则不着色，皮不脆。3. 切鸡时要将砧板抹干，鸡皮朝上不要贴在砧板，否则会影响鸡皮脆度和美观。

特点:

其菜制法独特，鸡皮大红，虾片洁白，皮脆，肉鲜，骨香，是粤菜传统风味。

所属菜系：粤菜

脆皮鹌鹑

原料:

鹌鹑10只，香菜5克，淀粉50克，精盐1克，辣椒油15克，酱油25克，生姜50克，豆油1000克(实耗60克)，大蒜25克，味精1克，辣大酱50克。

制作方法:

1、鹌鹑闷死，去毛，从脊部剖开，取出内脏，洗净，用尖竹针将鹌鹑胸内扎几个小孔（但不要将鹌鹑皮扎破），入瓷盆，加酱油、精盐、胡椒粉、花椒水、葱块、姜块（拍松），腌渍半小时，入味。
2、将大蒜去皮，剁成细末，装碗，加入芝麻油、姜末、酱油和发好的芥末粉、味精调成调味精汁，待用。
3、再将腌渍好的鹌鹑用铁钩吊起，挂竹棍上晾干；淀粉装入瓷碗，加入温水150毫升，搅拌均匀，涂抹在晾干的鹌鹑皮上；每隔3分钟抹一次，共抹三次，合鹌鹑体表呈现出一层微薄的粉霜。
4、炒锅烧热，放入豆油，烧至五成热时，用漏勺托着鹌鹑，速用手勺往鹌鹑体腔内，连续浇热油，鹌鹑浇至九成熟时，放入八成热的油锅里，炸至表皮起脆时，捞出，剁成一字条，逐只摆入盘内呈鹌形，盘边配洗净的香菜叶。
5、食用时，各配辣椒油、蒜芥末卤一碟，辣大酱一碟，供蘸食，即可。

特点:

色泽红亮，皮脆肉嫩，咸鲜辣香。

所属菜系：韩国

脆苹果

原料:

苹果2个，自发粉3汤匙，清水3/4杯，沙糖1茶匙。

制作方法:

1、将清水注入沙糖里调成稀糖水。2、苹果去皮去瓢，每个切成八份，放入稀糖水浸泡。3、用清水将自发粉调成粉糊。4、将苹果抹干水分，放入3中粘匀粉糊。5、用镬烧热3杯油，放下苹果炸至微黄色捞起沥干油分，淋上沙糖便成。

特点:

所属菜系: 其他

脆薯凤尾虾

原料:

用料: 中虾12只, 土豆650克, 蛋1个, 生粉1/2杯。调料: 牛油30克, 盐1/2汤匙, 生粉2汤匙, 芫荽末1汤匙。

制作方法:

①土豆煮熟后压成泥状, 加调料拌匀。②剥掉虾头、壳(尾部壳不剥)及肠, 在虾腹部轻轻划一刀, 然后放入冰箱中冷藏60分钟。③虾头部裹上土豆泥, 刷上蛋汁及生粉。④将虾在油中炸至金黄即可。

特点:

所属菜系: 其他

脑功能减退食疗方

原料:

燕窝100克，鱼胶100克，蜜糖适量，黄精100克，当归100克，远志100克，石菖蒲100克，龟板150克。

制作方法:

制作过程：水鸭一只去净肠杂，取肉同白术泽同焖，食汁及水鸭肉。

功效：治脑功能减退头眩，记忆力不强，意志减退，思想不集中，无心工作，对读书不感兴趣。早晚服药丸15克，感冒发热禁服。

特点:

将鱼胶用龙骨粉炒起泡，燕窝用赤石脂炒过，五种药物用米酒喷过，蒸过再晒干，同燕窝鱼胶一同打末，蜜糖作丸如保济丸大。

所属菜系：其它菜系

脯酥金鱼

原料:

黄鱼750克。冬笋20克、冬菇20克、火腿15克。青豆15克。绍酒15克、精盐5克、鸡蛋清15克、旋粉30克、熟猪油50克、清汤100克、鸡油3克。

制作方法:

将黄鱼去掉鳞、鳃、内脏，冲洗干净，以鳃盖下沿砍下鱼头，将鱼头从下巴劈开，背面相连，从鱼尾脐处将尾剁下，鱼头鱼尾沾匀干淀粉备用。片下鱼肉，去掉鱼刺骨，将鱼肉劈成长4厘米、宽2厘米、厚0.4厘米的片放入碗内，加绍酒、精盐腌渍入味。冬笋、冬菇、火腿均切成小象眼片。鸡蛋清放汤碗内，用筷子打成蛋泡，加上干淀粉搅匀待用。炒锅内加熟猪油，用中火烧至四成热（约88℃）时，将鱼片沾匀蛋泡糊，逐片入油内炸熟取出。鱼头，鱼尾也放油内炸熟取出，分别摆入鱼盘的两端，鱼片放中间呈鱼形。汤锅内加清汤，放冬笋、冬菇、火腿、青豆绍酒、精盐烧开后用湿淀粉勾芡，淋鸡油浇在鱼身上即成。

特点:

色泽洁白，形状美观，鲜嫩滑口

所属菜系：鲁菜

脱壳鳊鱼

原料:

活鳊鱼一条（约750克），蛋清35克、粳米粉15克。精盐2.5克、干淀粉25克、胡椒粉1克、椒盐5克、生姜10克、葱7.5克、绍酒35克、猪网油150克、芝麻油5克、菜子油1000克（实耗油75克）、香糟15克。

制作方法:

将鳊鱼治净，沿脊骨顺长片入，取出内脏，在鱼身带骨面横剖三刀，再直剖一刀。用精盐在鱼身面擦匀，抹上香糟，腌渍3小时后去鳃洗净，将葱姜塞入鱼腹内。网油洗净沥干，平铺砧板上，撒上干淀粉，将鳊鱼用绍酒涂抹后放网油上包好。另将鸡蛋清放碗内，加干淀粉、粳米粉和清水调成蛋糊。锅置火上，放油烧至五成热（约125℃）时，将鳊鱼挂满蛋糊，下油锅炸熟捞出，待油温升至八成热（约200℃）时，再将鱼投入油锅炸至皮脆）捞出装盘，淋芝麻油，撒上胡椒粉、椒盐即成。

特点:

外包薄壳，酥脆鲜香，壳内鱼肉清醇细嫩，糟香扑鼻，风味独特。

所属菜系：江苏菜

腊味合蒸

原料:

腊猪肉.....200克 肉清汤.....25克 腊鸡肉.....200克 味精.....0.5克 腊鲤鱼.....200克 熟猪油.....25克 白糖.....15克

制作方法:

"step:

1、将腊肉、腊鸡、腊鱼用温水洗净，盛入钵瓦内上笼蒸熟取出。腊鸡去骨，腊肉去皮，腊鱼去鳞；腊肉切4厘米长、0.7厘米厚的片，腊鸡、腊鱼切成大小略同的条。

2、取瓷菜碗一只，将腊肉、腊鸡、腊鱼分别皮朝下整齐排放碗内，再放入熟猪油、白糖和调好味的肉清汤上笼蒸烂，取出翻扣在大瓷盘中即成。

注意:

1, ""腊味""是湖南的主要特点之一它有多种原料，主要有猪、牛、鸡、鱼、野鸭等品种。制腊猪肉：将带此猪肉5000克，洗净滤去水，切成5大条，加精盐250克、花椒子10克、火硝1.5克、白糖50克，腌4天后翻动一次，再腌3天取出以清水洗净，在条肉的一端系上麻绳，挂在阳光下晒2天，然后挂在熏房里，用锯木屑、干果壳或糠壳作烟料，连续熏36个小时，每条猪肉呈烟熏黄色，即成腊肉。制腊鸡：将净鸡从脊背部剖开，去掉食袋和内脏，在大腿肉厚的部位划一刀，使作料入味，腌制方法同腊肉内。制腊鱼：鲜鱼500克，每条鱼从脊背上剖开去掉鳃和内脏，洗净滤去水，用精盐250克、花椒子10克、火硝1.5克、白糖50克拌匀，腌3天后洗净，挂在阳光下晒2天，然后挂在熏房里继续熏36个小时，即成腊鱼。

2、腊鸡先去身骨，再去腿骨，一定紧贴骨头进刀，注意保持鸡形完整。腊鱼去鳞，去脊背骨、胸骨，并保持鱼肉形状。腊肉居中，腊鱼在左，腊鸡放右整齐排入碗中。

3、加干红椒、豆鼓合蒸味更香。

4、腊味品种多样，亦可更换品种。

5、蒸笼盖严，中火蒸1小时左右手即成。

特点:

" ""腊味合蒸""以各种腊熏制品同蒸，风味独特，是湘菜中传统风味名菜。此菜腊香浓重，咸甜适口，色泽红亮，柔韧不腻，稍带厚汁，且味道互补，各尽其妙。

所属菜系：湘菜

腊味合蒸

原料:

腊猪肉200克，肉清汤25克，腊鸡肉200克，味精0.5克，腊鲤鱼200克，熟猪油25克，白糖15克

制作方法:

"1、将腊肉、腊鸡、腊鱼用温水洗净，盛入钵瓦内上笼蒸熟取出。腊鸡去骨，腊肉去皮，腊鱼去鳞；腊肉切4厘米长、0.7厘米厚的片，腊鸡、腊鱼切成大小略同的条。2、取瓷菜碗一只，将腊肉、腊鸡、腊鱼分别皮朝下整齐排放碗内，再放入熟猪油、白糖和调好味的肉清汤上笼蒸烂，取出翻扣在大瓷盘中即成。注意：1、""腊味""是湖南的主要特点之一它有多种原料，主要有猪、牛、鸡、鱼、野鸭等品种。制腊猪肉：将带此猪肉5000克，洗净滤去水，切成5大条，加精盐250克、花椒子10克、火硝1.5克、白糖50克，腌4天后翻动一次，再腌3天取出以清水洗净，在条肉的一端系上麻绳，挂在阳光下晒2天，然后挂在熏房里，用锯木屑、干果壳或糠壳作烟料，连续熏36个小时，每条猪肉呈烟熏黄色，即成腊肉。制腊鸡：将净鸡从脊背部剖开，去掉食袋和内脏，在大腿肉厚的部位划一刀，使作料入味，腌制方法同腊肉内。制腊鱼：鲜鱼500克，每条鱼从脊背上剖开去掉鳃和内脏，洗净滤去水，用精盐250克、花椒子10克、火硝1.5克、白糖50克拌匀，腌3天后洗净，挂在阳光下晒2天，然后挂在熏房里继续熏36个小时，即成腊鱼。2、腊鸡先去身骨，再去腿骨，一定紧贴骨头进刀，注意保持鸡形完整。腊鱼去鳞，去脊背骨、胸骨，并保持鱼肉形状。腊肉居中，腊鱼在左，腊鸡放右整齐排入碗中。3、加干红椒、豆鼓合蒸味更香。4、腊味品种多样，亦可更换品种。5、蒸笼盖严，中火蒸1小时左右手即成。

特点:

此菜腊香浓重，咸甜适口，色泽红亮，柔韧不腻，稍带厚汁，且味道互补，各尽其妙。

所属菜系：湘菜

腊味油鸭饭

原料:

腊鸭5件，腊肠2条，米1碗

制作方法:

做法：1、煲仔烧红下少量油，放入米及2碗水，猛火煲5分钟至干水。

2、倒去多余水分，再放入腊味封盖，慢火煲7分钟即可。

3、局3分钟，香气更浓郁，饭味更香。

贴士：1、先用温水将腊味略洗净，因腊味是风干食品，这样做可洗去腊味上的灰尘及“益味”，

2、煲仔要预先烧红，下少量油的目的是令米粒沾上油而不易吸收水分，煲起饭来分外软绵绵。

3、想有饭焦靚效果，在饭收水时可转用火力平均的电热饭煲热，这样饭会更易起焦。

特点:

打开煲盖已渗出腊肠香味，入口出油，肉香油滑；而腊鸭味浓甘香，有咬口，油份适中，少咸

所属菜系：粤菜

腊肉

原料:

主料 猪肉5公斤。调料 盐150克, 花椒25克, 松柏锯末1.5公斤。
(花生壳亦可)

制作方法:

(1) 腌渍。先把猪肉切成5厘米宽的长条, 用竹扦扎上许多小眼, 再用炒熟的花椒、盐揉搓进味后, 皮向下肉向上逐层摆放于陶瓷或搪瓷容器(忌用金属器具), 在最上层的应皮向上肉朝下, 并压以重视。春、冬放在不结冻处, 夏、秋季节放于凉爽处, 鸡腌5天, 每天倒翻一次。腌好后把肉的一端用绳穿好挂在通风良好的地方晾晒至半干。(2) 熏烟。把晾好的肉置于铁篦子上放在一口铁锅中, 锅内底部放上锯末, 盖好锅盖。用火烧锅, 用锯末早的烟把肉熏上色。熏好后挂于通风处, 待水分全干。(3) 食用。将熏好的肉皮在火上烧黄, 然后用温水泡软, 用刮子去沾污的泥土, 将皮的黄面用刀刮净, 再用温水洗一次, 上屉蒸50~60分钟取出, 切片盛盘即成。

特点:

肉色红亮, 鲜有烟香味。比较好保存(没有水分的干腊肉可保持3个月不变质)。

所属菜系: 浙江菜

腊鸭颈头菜干粥

原料:

腊鸭颈、头150克，白菜干60克，粳米120克，芫荽、葱花各少许。

制作方法:

制法：先把腊鸭颈、头用温水洗净，斩小件。白菜干浸开，洗净，切短段。粳米洗净。然后把粳米、菜干和腊鸭颈、头放入开水锅内武火煮沸后，文火煲至粥成，调味即可，食用时加放芫荽、葱花。

功效：滋阴降火。

用法：每日分1--2次食用。

应用：适用于阴虚有热之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴降火

所属菜系：其它菜系

腐乳冬笋

原料:

冬笋 200克，腐乳汁 10克，味精 2克，盐 2克，油少许。

制作方法:

冬笋切片，起锅放少量油烧热，倒入腐乳汁，投入冬笋，加调料翻炒，淋明油出锅即成。

特点:

脆爽适口，腐乳香味浓郁。

所属菜系：湘菜

腐乳扣肉

原料:

主料: 素酱肉500克, 腐乳汁60克。调料: 香油50克, 白汤360克, 湿淀粉30克, 白糖5克, 酱油25克, 味精3克, 姜末1克。

制作方法:

(1) 将素酱肉切成长8厘米、宽0.6厘米的条。(2) 把腐乳汁在准备盛肉的碗中先抹上一层, 然后把切好的肉条皮向下整齐地码入碗中, 再将剩余的腐乳汁浇在上面, 加入白汤(100克)、白糖(2克)、味精(1克), 上笼屉用旺火蒸7~8分钟后取出来, 把汤灌入另一碗中, 蒸好的肉扣在盘里。(3) 炒勺内放香油(1半), 在旺火上烧7~8成热, 下入姜末, 白汤(余量)、白糖、酱油、味精和蒸酱肉的原汤。烧开后, 用湿淀粉调稀勾芡, 再滴入香油, 浇入蒸好的肉上即成。

特点:

眼观似肉红非肉, 颜色金黄透红, 质地软烂鲜嫩, 腐乳香

所属菜系: 其他

腐乳扣肉

原料:

主料 猪五花肉克，青菜心甘情愿2棵。辅料理黄酒、精制油、腐乳、盐、味精、糖、汤料各少许。

制作方法:

1、将五花肉洗净，改成若干正方形块。2、锅中放少许油，放入五花肉，加黄酒及其他调料焖烧至熟取出，肉皮向下摆放在扣碗内，原卤加入碗内，上笼蒸至酥烂。3、青菜心焯水，加调料烧熟装于盘四周，将扣肉覆扣在盘中间即可。

特点:

浓香味厚，肥而不腻。

所属菜系：浙江菜

腐乳排骨

原料:

【主料】猪排骨1.5公斤。【辅料】酱油130克，精盐5克，白糖50克，腐乳汤80克，料酒10克，葱50克，姜15克，水淀粉80克，植物油2公斤（实耗250克）。

制作方法:

(1)葱切段；姜切片；排骨剁成4厘米长的段，洗净，控干水分，放入盆内，加入少许酱油、水淀粉拌匀，用热油炸成金红色捞出（分3次炸）。(2)将排骨放入锅内，加入水（以漫过排骨为度）、酱油、精盐、白糖、料酒、葱段、姜片、腐乳汤，用大火烧开后，转微火焖至排骨酥烂即成。

特点:

味甜咸，有腐乳香味，色泽金红

所属菜系：其他

腐乳汁肉

原料:

去骨肋条肉1000克，肥鸭750克。精盐15克、桂皮5克、八角5克、冰糖10克、红曲米水适量、绍酒25克、酱油15克、葱姜各15克。

制作方法:

将肋条肉切成5厘米见方块，氽水后捞出，把红曲米研成末，用水调和。在锅内放入竹箬，加葱姜、桂皮、八角，再加入猪肋条肉，在肉的上面放肥鸭，然后倒入红曲米水，加绍酒、精盐、酱油、冰糖和清水。将锅置旺火烧沸，移小火煨焖一个半小时，加冰糖收稠卤汁，起锅将肉皮朝下扣入碗内，上笼蒸透，吃时将肉翻扣入汤盆里，肉汁用旺火烧稠，浇在肉上即成。

特点:

肥而不腻，酥烂入味，甜中带咸，色泽红亮。

所属菜系：江苏菜

腐皮包黄鱼

原料:

净黄鱼肉400克，豆腐皮4张、香菜叶2.5克。精盐5克、味精2克、花椒盐5克、葱末15克、绍酒5克、醋和茄汁酱各1小碟、干淀粉15克、熟菜油1000克（实耗油100克）。

制作方法:

将鸡蛋磕破，蛋清和蛋黄分开打散，黄鱼肉去皮。先切7厘米的长条。再片成宽2厘米，厚1厘米的片。放上鸡蛋清、精盐，葱末、味精、绍酒和干淀粉拌匀。将豆腐皮蒸软，逐张摊平，切去边筋。拌上鸡蛋黄。将拌匀的鱼肉，分别放在4张豆腐皮上，逐一卷成长条，然后切成5厘米长的菱形块。将炒锅置旺火上，下入熟菜油，烧至四成热（约100℃）时，把鱼块逐块投入油锅，不时翻动，炸至淡黄色时，用漏勺捞起，待油温回升时复炸，炸至金黄色捞起，装盘，撒上花椒盐、葱末。食时配以茄汁酱一同上席。

特点:

色泽金黄，腐皮松脆，肉馅鲜嫩，香味四溢。

所属菜系：浙江菜

腐皮肉卷

原料:

豆腐皮3张，鲜嫩瘦肉300克，酱油75克，精盐5克，味精1克，白糖6克，2厘米长的葱白4段，生姜4片，肉清汤50克，绍酒、姜末、面粉、芝麻油、花生油各适量。

制作方法:

" (1) 将猪肉洗净，用刀剁成细茸，盛入碗内，加适量的清水，放入精盐、味精和姜末，搅拌成肉馅。将面粉加适量水调成稀面糊。
(2) 将豆腐皮铺在菜板上，撕去毛边，放入肉馅成粗条形，在酱豆腐皮由里向外卷起，边缘用稀面糊封口。(3) 炒锅上火，放入花生油，烧至七成热，将肉卷放入炸至表皮起亮，,倒入漏勺沥油.。(4) 原锅留少量花生油坐火上，放入葱段、姜汤，用小火烧至汤汁收浓，在加入芝麻优劣少，然后起锅，将肉卷切成小段，整齐的放入盘中即成。

特点:

造型美观，色泽金黄，腐嫩肉鲜，口味醇和。

所属菜系：江苏菜

腐皮虾包

原料:

鲜虾仁400克。肥膘肉50克、熟火腿25克、茨菰50克、蘑菇25克、鲜豌豆75克、莲白25克。干豆油皮250克，蛋清50克、豆粉60克、料酒10克、盐3克、胡椒粉2克、味精1克、白糖10克、醋10克、椒盐20克、清油500克、香油20克。

制作方法:

鲜虾仁洗净，沥干，切成细粒。肥膘肉、火腿、去皮茨菰、蘑菇分别切成细粒。鲜豌豆用开水氽后漂凉，去、掉外皮，蛋清和干豆粉调成稀糊。把切好的肥膘肉、火腿、茨菰、蘑菇、豌豆末、虾仁一并入碗，加盐、料酒、胡椒粉、味精拌匀，再加入蛋清糊搅匀成馅心。干豆油皮用热纱布盖严回软后，切成约8厘米见方的片，共切24片。将每一片豆油皮平铺在案板上，放入馅心包成长方扁形，交口处抹上蛋清糊，再放入干豆粉内沾满细干豆粉。锅置火上下油烧热，下虾包炸呈黄色，捞起整齐地摆于盘内。淋上香油。将莲白切丝，加糖醋汁拌匀。摆于盘的一端，另配椒盐碟上桌即成。

特点:

色形美观，腐皮酥脆，馅鲜滑嫩，虾味鲜香。是佐酒佳品。

所属菜系：川菜

腐竹拌菠菜

原料:

菠菜250克，水发腐竹150克，花椒油15克，味精2克，精盐5克，姜末少许。

制作方法:

"1.腐竹用沸水泡洗干净，再放入沸水中稍煮一下，用凉水过凉，挤干水

切成4厘米长段，加花椒油7.5克，精盐5克，味精1克拌匀，码在盘内。

2.菠菜择洗干净，放入沸水内稍烫，捞出用凉水过凉，挤干，切成3厘米长段，加入

特点:

清香爽口，营养丰富，佐酒下饭均可。

所属菜系：其他

腐竹鲜蘑

原料:

腐竹150克，鲜蘑菇100克，黄瓜50克，精盐、味精、花椒粒、豆油各适量

制作方法:

制法：把腐竹切成2厘米长段；鲜蘑菇去杂、洗净，切成片；黄瓜洗净也切成小片。把以上切好的料分别用沸水焯透，捞出用凉开水过凉，沥干水分，装盘。将炒锅加油烧热后，下花椒粒炸锅，把花椒捞出，将花椒油浇在盘中菜上，加盐、味精拌匀即成。

功效：补益脾胃，清肺化痰，滋阴润燥，帮助消化。

主治：可治疗脾胃虚弱、肺虚咳嗽、阴虚肥胖等。

按语：蘑菇很早就被用于中药，具有镇痛功能，对医治关节炎等疾病也有一定疗效。现代研究发现，蘑菇里含有多多种抗病毒成分，有些蘑菇能增强人体免疫机能，甚至能降低接受器官移植手术的病人产生排异反应的危险。

特点:

补益脾胃，清肺化痰，滋阴润燥，帮助消化

所属菜系：其它菜系

腐竹鲜蘑

原料:

腐竹三两；鲜蘑二两；绿叶菜五钱；酱油八钱；白糖四分；食油一两；味精一分

制作方法:

"1.将腐竹用开水泡软后，斜切成约八分长的菱形块。青菜叶也切成相同大的片。2.锅放在炉火上，放入食油烧至六成热时，先加入鲜菇、腐

竹、青菜叶煸炒几下，再加水（四两）、酱油、白糖，用旺火烧至汤汁稠浓时，加味精翻炒均匀出锅即成。

特点:

此菜腐竹耐嚼，味清鲜可口。

所属菜系：其他

腰果鸡丁

原料:

"材料: 鸡肉300克(切丝),甘笋50克(切粒),西芹50克(切粒),炸腰果50克. 芡汁: 李锦记海鲜酱2汤匙,李锦记旧庄特级蚝油1汤匙.

制作方法:

"1. 将甘笋粒及西芹粒放在沸水中稍勺,沥干. 2. 烧热油2汤匙,加入鸡粒炒熟. 3. 加入甘笋、西芹、芡汁及腰果炒匀即成。

特点:

"鲜香适口,腰果干脆香甜.

所属菜系: 浙江菜

腾龙鲜鲍

原料:

原料: 大虾1000克, 鲍鱼750克, 莴笋, 黄瓜, 胡萝卜, 盐, 味精, 料酒, 糖醋, 葱, 姜, 蒜末。

制作方法:

1、将鲍鱼去壳, 去内脏, 剖花刀, 用葱姜、花椒、鲜汤, 将鲍鱼卤熟, 备用。2、将大虾沿头部位切断。勺内放底油, 放入姜丝和虾头, 投入小料, 靠制而成。将虾肉去皮, 盘成尾部朝上过油炒蒜茸汁, 浇在虾肉上面即可。3、将卤熟的鲍鱼, 靠制好的虾头、虾尾整理成型。

特点:

鲜嫩脆爽, 突出河海两鲜风味。

所属菜系: 其他

腿茸上汤豆腐

原料:

"豆腐二块，剁碎猪肉三两，蛋白二只，清鸡汤约 1 又 1 / 2 杯。火腿茸少许,碎肉调味：生抽 1 茶匙，盐 1 / 4 茶匙，胡椒粉、生粉各少许。

制作方法:

（一）豆腐冲净放大碗中搓烂，放入盐半茶匙，生粉半汤匙及蛋白共同拌匀。（二）碎肉放入调味料，加入上项豆腐中拌匀，盛放每个小酱油碟中或汤匙上，在豆腐面洒上火腿茸少许。蒸熟取出。

（三）将上汤煮沸，加入调味，放入蒸好的豆腐，待再煮沸，用少许生粉水打芡。即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

自制油炒面

原料:

制作方法:

"油炒面是一种民族风味小吃，或叫民族风味食品。早晨上班前或晚上吃夜宵冲一碗油炒面，既经济实惠、快速敏捷，又营养丰富味美可口，是一种老幼皆宜的美味佳肴。

油炒面可分香油炒面和牛油炒面两大类，又分甜咸两种吃法。现教您一种自制油炒面的方法，如感兴趣，不妨一试，可谓其乐无穷。

一、备料：面粉3斤、香油或牛油（牛骨髓最好，腰窝油也可）0.5斤，瓜子仁、芝麻仁、核桃仁（切碎）各1两（放一两种或不放也可）。

二、炒面：将面粉放入炒菜锅内，用文火翻炒，使水分蒸发，当面粉炒成小疙瘩时，出锅倒在面案上。用擀面杖擀碎，再次放入锅内用小火不断翻炒，防止炒糊。炒成金黄色出锅，放在面案上再擀一下，如有箩过一下更好。

三、加工辅料：将香油烧热，把瓜子仁和炒熟的芝麻仁、核桃仁在油锅里过一下捞出备用。用牛腰窝油或牛骨髓则先将两种油放在锅里加热熬化过滤后再用。

四、拌粉：将晾凉的熟面、辅料和香油或牛油放在面案上进行搅拌均匀即为成品。

油炒面制成后即可食用。根据自己的口味和生活习惯放糖放盐均可，冲面时最好用滚开的水，如水温偏低容易冲泄。

特点:

所属菜系：粤菜

自制清热健身中药冷饮

原料:

滑石粉18克，甘草3克，砂灯芯草3克，乌梅9克，山楂9克，薄荷3克，荆芥9克，牡蛎9克，金银花，决明子1—2两，白糖，乌梅1—2两，，，，，

制作方法:

"自制清热健身中药冷饮

冷饮，是夏令消暑不可缺少的佳品。饮用中药配制的冷饮，既可起到生津止渴、清热除烦的作用，又能收到防并健身的功效。

下面介绍几种中药冷饮方:

滑石粉18克，甘草3克，砂灯芯草3克。放在开水中浸泡5分钟，加盖稍焖，即可饮用。饮用后精神爽快，小便清利。

乌梅9克，山楂9克，薄荷3克，荆芥9克，牡蛎9克。先煎乌梅、山楂、牡蛎20分钟，再加入薄荷、荆芥煎3分钟，除去药渣，滤清药液，随时可以服用。饮后头目清醒爽快、食欲大振，并可消除疲劳感。适合易出汗疲乏时饮用。

将金银花用开水冲泡，气芬郁而味甘，暑月代茶饮，可清热解毒。决明子1—2两，加入适量的白糖，煎后冷饮。有清热明目、润肠便的功效。

取乌梅1—2两去核，加入适量白糖煎煮，冷后饮用。具有生津开胃，除烦理肠的功效，适用于夏天容易腹泻的人饮用。

特点:

清热健身

所属菜系: 其它菜系

自制茶叶蛋

原料:

鸡蛋1000克、茶叶25克、花椒2克、大料5克、桂皮5克、小茴香3克、精盐10克、酱油50克、葱10克、姜5克。

制作方法:

制作方法: (1) 煮蛋。将鸡蛋放入铝锅中, 加入清水, 用中火逐渐煮熟。然后, 把开水倒掉, 用凉水急冲, 再轻敲蛋壳, 使有裂缝。

(2) 茶放铝锅中放入半锅清水, 用旺火烧开后改用中火, 放入鸡蛋、精盐、酱油、葱段、姜片, 把茶叶、花椒、大料、桂皮、小茴香用纱布口袋装好, 放入锅中, 煮约1小时, 起锅离火, 自然晾凉。(3) 放凉后, 取出纱布口袋, 挑出葱、姜, 将鸡蛋连同汤汁一起放入一只干净的大瓶中, 随吃随齁

特别提醒: 如果不用水, 用自家卤牛肉后剩下的汁来做, 则味更美, 更醇。

特点:

鲜香可口, 方便携带, 香味浓厚

所属菜系: 粤菜

自制防暑饮料

原料:

山楂100克、酸梅50克,白菊花100克,绿豆150克,酸梅100克,冰糖,银耳30克,椰汁,鲜荷叶半张,白术10克、藿香、甘草各6克,甘草15克,加少量食盐,西瓜,白糖

制作方法:

"山楂菊花茶

山楂100克、酸梅50克,加水煮烂;放入白菊花100克烧开后捞出,然后放入适量的冰糖,凉后即可饮用。

绿豆酸梅汤

绿豆150克,酸梅100克,加水煮烂,再加入适量的冰糖凉后即成。

椰汁银耳汤

银耳30克,洗净后用温水发开,除去硬皮后,与椰汁、冰糖和水同煮,煮沸即成。

荷叶凉茶

将鲜荷叶半张撕成小片,与白术10克、藿香、甘草各6克,共煮20分钟,加入适量白糖,凉后可饮。

食盐甘草汤

甘草15克,加少量食盐,沸水冲后浸泡1小时即可。

西瓜翠衣汤

西瓜洗净,切下绿皮,加水煮30分钟左右,去渣加适量白糖,凉后可饮。

特点:

防暑

所属菜系: 其它菜系

自制饮料滋润健康

原料:

半根色拉黄瓜，2个橙子，200毫升酸奶，200毫升矿泉水，2勺麦芽，2根香蕉，75克豆腐，250毫升矿泉水，1杯捣碎的冰块，2茶匙蜂蜜，400克去皮的西红柿，200克胡萝卜，1个蛋黄，辣椒酱，胡椒粉，盐，半个菠萝，两个橙子，200毫升酸菜汁，少许柠檬汁，6根胡萝卜，半棵芹菜，4个橙子，3勺奶油，少量盐和胡椒粉，2个猕猴桃，1个香蕉，4个橙子，2勺芝麻，2勺麦片

制作方法:

"一、补充能量饮料

西红柿+胡萝卜+蛋黄奶昔：喝一杯这种饮料能让人恢复体力，因为由维生素a、维生素d、维生素e组成的混合物和许多矿物质能迅速补充人体消耗掉的能量。

原料：400克去皮的西红柿，200克胡萝卜，1个蛋黄，辣椒酱，胡椒粉，盐。

制作方法：将所有原料放入搅拌器中压榨成汁，倒入玻璃杯，然后再加调料饮用。

二、洁体饮料

菠萝+酸菜混合饮料：含有许多有利于健康的乳酸菌的酸菜能起到通便、促进代谢的作用，每天一杯能清洁您的身体。

原料：半个菠萝，两个橙子，200毫升酸菜汁，少许柠檬汁。

制作方法：将菠萝切成块，榨取橙汁，然后与酸菜汁和柠檬汁一起加入搅拌器中，如果太酸就加些蜂蜜。

三、杀病毒饮料

芹菜+胡萝卜奶昔：它能保护人们不受细菌和病毒传染。它含有丰富的胡萝卜素和维生素c，能使人头脑清醒和保持活力。每天一杯能增强视力。

原料：6根胡萝卜，半棵芹菜，4个橙子，3勺奶油，少量盐和胡椒粉。

制作方法：胡萝卜和芹菜去皮后切成小块，把橙子压榨成汁。然后把所有东西连同奶油统统倒入搅拌器，用盐和胡椒粉来调味。

四、性兴奋饮料

猕猴桃十芝麻混合饮料：芝麻含有丰富的能激起人们性欲的锌。

原料：2个猕猴桃，1个香蕉，4个橙子，2勺芝麻，2勺麦片。

制作方法：把香蕉和猕猴桃果肉放入搅拌器内，并加入橙汁和麦片，撒上芝麻。

五、矿物饮料

黄瓜十酸奶饮料：它含有多种维生素和丰富的矿物质，能使皮肤和头发变得柔顺，漂亮。

原料：半根色拉黄瓜，2个橙子，200毫升酸奶，200毫升矿泉水，2勺麦芽。

制作方法：黄瓜去皮，切成小块，将橙子压榨成汁。然后把橙汁与黄瓜块加入搅拌器，并倒入酸奶，矿泉水和麦芽。

六、苗条型饮料

香蕉十豆腐奶昔：豆腐热量少，易饱，是理想的减肥辅助食品，一杯饮料能代替一顿饱餐。

原料：2根香蕉，75克豆腐，250毫升矿泉水，1杯捣碎的冰块，2茶匙蜂蜜。

制作方法：把豆腐切成块，并将其与香蕉，矿泉水和冰一起倒入搅拌器，制成后加上蜂蜜。

特点：

" 补充能量,洁体,杀病毒,性兴奋,使皮肤和头发变得柔顺，漂亮,苗条

所属菜系：其它菜系

色香俱佳的剁椒鱼头

原料:

胖头鱼头1个（2斤）、湖南特制剁椒适量、味精3克、红油10克、姜10克、葱8克、白萝卜片15克

制作方法:

做法: 1.将鱼头洗净，去鳃，去鳞，从鱼唇正中一劈为二

2.将盐、味精均匀涂拌在鱼头上，腌制5分钟后将剁椒涂抹在鱼头上。在盘底放2-3片生姜和白萝卜片，将鱼头放上面，再在鱼身上搁切好的姜丝适量

3.上锅蒸15分钟，出锅后，将葱花撒在鱼头上，浇熟油，然后再放锅里蒸2-3分钟，即可食用。

来源: 贝太厨房

特点:

所属菜系: 粤菜

色香味俱全

原料:

猪肉脊肉150克、鲜辣椒50克、青豆50克、香菇50克

制作方法:

1.里脊肉切丁，加料酒、葱姜、胡椒粉、味精入味，下八成热油中滑熟捞出 2.锅留底油，下辣椒煸炒出辣味，下肉丁、青豆、香菇丁翻炒几下勾薄芡出锅即可。

特点:

"色彩鲜艳,增加人的食欲

所属菜系：浙江菜

节瓜茸羹

原料:

节瓜600克（约1斤），草菇50克（约1两半），虾仁100克（约2两半），蟹肉75克（约2两），蛋白1只，上汤400毫升，姜1片，葱1条。盐1茶匙，糖1/4茶匙，粟粉、酒各1茶匙，水1汤匙，胡椒粉少许。

制作方法:

（1）节瓜洗净，去皮，磨茸。（2）草菇洗净切粒。（3）虾仁去肠洗净。（4）葱切粒。上汤、节瓜茸、草菇、虾仁、蟹肉、姜片同放深碗内，盖上盖子，高火煮5分锺。（5）加入调味料搅拌後，高火再煮3分锺。（6）取出搅入蛋白，撒上葱粒，便可供食。

特点:

所属菜系：云南菜

节瓜茸羹

原料:

材料: 节瓜600克(约1斤), 草菇50克(约1两半), 虾仁100克(约2两半), 蟹肉75克(约2两), 蛋白1只, 上汤400毫升, 姜1片, 葱1条。调味料: 盐1茶匙, 糖1/4茶匙, 粟粉、酒各1茶匙, 水1汤匙, 胡椒粉少许。

制作方法:

(1) 节瓜洗净, 去皮, 磨茸。(2) 草菇洗净切粒。(3) 虾仁去肠洗净。(4) 葱切粒。(5) 上汤、节瓜茸、草菇、虾仁、蟹肉、姜片同放深碗内, 盖上盖子, 高火煮5分锺。(6) 加入调味料搅拌后, 高火再煮3分锺。(7) 取出搅入蛋白, 撒上葱粒, 便可供食。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

节瓜茸羹

原料:

材料: 节瓜600克(约1斤), 草菇50克(约1两半), 虾仁100克(约2两半), 蟹肉75克(约2两), 蛋白1只, 上汤400毫升, 姜1片, 葱1条。调味料: 盐1茶匙, 糖1/4茶匙, 粟粉、酒各1茶匙, 水1汤匙, 胡椒粉少许。

制作方法:

" (1) 节瓜洗净, 去皮, 磨茸

(2) 草菇洗净切粒。(3) 虾仁去肠洗净。(4) 葱切粒。(5) 上汤、节瓜茸、草菇、虾仁、蟹肉、姜片同放深碗内, 盖上盖子, 高火煮5分锺。

(6) 加入调味料搅拌後, 高火再煮3分锺。(7) 取出搅入蛋白, 撒上葱粒, 便可供食。

特点:

所属菜系: 其他

芋头糕

原料:

糯米粉3杯、白芋头大1条、虾米1两、腊肠1条、叉烧4两

制作方法:

调味: 盐少许、味精少许、胡椒粉少许、猪油少许

做法:

- 1.白芋头、刨丝、腊肠加叉烧，切小丁，糯米粉加水，制成糯米浆。
- 2.腊肠加叉烧加油加虾米，强微波2分钟，加芋头丝加盐，强微波5分钟。
- 3.加在来米浆觉匀，强微波2分，呈浓稠状，倒入铺年糕纸之模型。
- 4.表面抹平加保鲜膜，强微波15分，倒扣，待凉切块。

特点:

所属菜系: 甜品

芋泥

原料:

芋头640克，糖320克，猪油或植物油160克，葱3条，水1/2杯，樱桃1粒。

制作方法:

"1、芋头切1厘米厚，隔水蒸20分钟，趁热压芋茸。2、烧热猪油或植物油，将葱炸香，去葱渣。

3、放入糖及芋茸，慢火炒至幼滑，逐渐加水煮透。4、芋泥盛放碗中，隔水蒸至热透即成。以樱桃装饰。

特点:

所属菜系：其他

芋艿全鸭

原料:

主料: 净肥鸭 1 只 (约重1250克), 净芋艿400克。配料: 熟笋块 75克。调料: 葱结 1 个, 葱段 2 克, 姜 1 块, 绍酒15克, 精盐15克, 味精1.5克, 熟猪油25克。

制作方法:

" (1) 将鸭子去掉尾臊, 掏去内脏洗净, 放在沸水锅中氽一下, 捞出洗净。(2) 取沙锅一只, 鸭腹朝下放入锅内, 舀入清水淹没鸭身, 加入葱结、姜块

和绍酒, 用旺火烧沸, 撇去浮沫, 改用小火炖至八成酥, 加进芋艿、精盐, 并把鸭子翻个身, 改为中火烧至酥烂, 拣去葱结、姜块

特点:

宁波风味时令菜。鸭肉所含的烟酸, 可扩张血管, 降低胆固醇, 促进细胞新陈代谢, 尤其适宜于老年人食用

所属菜系: 其他

芒果色拉

原料:

"熟透的芒果3只,水500毫升,糖250克,四合一香料(桂皮,丁香花蕾,肉豆蔻,黑胡椒)10克。

制作方法:

芒果去皮，切片，待用。将糖，四合一香料和水混合，煮开，加盖，浸泡。将芒果片置于平底锅上，摊开，用糖水浸没，煮沸后冷却，让芒果片浸渍片刻。把芒果片装在汤盆内。用漏勺过滤卤汁，浇淋在芒果片上，即成。

特点:

色泽宜人，回味微甜

所属菜系：浙江菜

芙蓉全蟹

原料:

主料: 活蟹2只 1千克, 配料: 鸡蛋清 100克, 调料: 绍酒10克, 精盐3克, 味精5克, 葱、姜末各5克, 熟猪油75克。

制作方法:

1. 将活蟹上屉蒸熟, 剔出蟹黄、蟹肉(包括蟹爪肉)、蟹籽, 放入鸡蛋清的大碗中, 同时加入绍酒、味精、精盐调匀备用。2. 炒锅放入猪油烧热, 放入葱姜末, 煽炒出香味, 倒入全蟹肉蛋清, 推炒翻炒至熟, 游上明油即成。

特点:

蟹肉洁白晶莹, 软嫩如脑, 富有很高营养成分。

所属菜系: 其他

芙蓉四宝

原料:

主料: 生净鸡脯肉25克、熟火腿15克、浆虾仁25克、生净鸡腕25克。辅料: 鸡蛋清6个、绿蔬菜10克、熟蘑菇片25克。白净熟猪油500克(约耗100克)、绍酒5克、精盐3克、味精2.5克、湿淀粉20克、熟鸡油5克。

制作方法:

鸡肫批木梳片, 鸡脯批柳叶形薄片, 分别用湿淀粉2.5克、蛋清1/4个、精盐0.5克捏上劲; 绿蔬菜改刀焯熟, 火腿切菱角片待用。余下蛋清放入碗内, 加精盐1克、味精1克、湿淀粉10克、水100克搅匀待用。炒锅置旺火上烧热, 滑油, 待猪油至三成热(约66℃)时, 将蛋清徐徐倒入锅内, 凝结成玉白色时, 用锅铲轻轻推铲, 至蛋清轻轻浮起时倒入漏勺沥去油, 用沸清水冲掉余油即成“芙蓉”。原锅放入油250克, 至四成热(约88℃)时, 先将鸡肫入锅划散, 再将鸡片、虾仁入锅划散, 一起倒入漏勺, 原锅放入清汤, 沸起后加绍酒和精盐1克、味精1.5克、用湿淀粉5克勾溜芡, 立即倒入肫、鸡脯、虾仁火腿、“四宝”, 放入蘑菇及绿蔬菜与“芙蓉”, 用手勺推翻身, 淋入鸡油, 装盘即成。

特点:

“芙蓉”鲜嫩无比, “四宝”营养丰富, 色彩鲜艳, 诱人食欲。

所属菜系: 浙江菜

芙蓉大虾

原料:

"鲜大虾400克,鸡茸50克,鸡蛋清4个,料酒10克,精盐1.5克,湿玉米粉20克,鸡油10克,熟猪油500克(约耗20克)清汤200克,火腿末、油菜末少许。

制作方法:

1.将鲜大虾去头尾,剥去外壳,挑净沙线,用刀片开成两片(如虾大可片四片)用清水洗干净,放入碗中,加入少许精盐、料酒、鸡蛋清1个和玉米粉浆好。2.将鸡茸放在碗中,加入料酒、精盐、玉米粉拌匀,再打入3个鸡蛋清,拌成稀糊。3.坐油锅,注入熟猪油,烧至五成热时下入浆虾片,滑熟后捞出,控净油,倒入鸡茸稀糊中拌匀。油锅继续坐火上,烧至五成热时下入裹糊虾片,滑熟后倒入漏勺中,控净油。(注意,切不可上色)。4.锅中留底油少许,倒入虾片,加入料酒、精盐、清汤翻炒一下。用湿淀粉勾芡,淋上鸡油,出锅装盘,撒上火腿末和油菜末即可。

特点:

所属菜系: 满汉全席

芙蓉干贝

原料:

水发干贝150克。鸡蛋清50克、青豆50克。精盐13克、味精7.5克、绍酒30克、湿淀粉51克, 葱姜末各15克、麻油10克。花生油。

制作方法:

将水发干贝、青豆分别入清汤内烧沸煮透, 捞出沥净水分。将鸡蛋清加入清汤, 与精盐、味精、绍酒、湿淀粉搅匀。炒锅内加入花生油用中火烧至六成热(约150℃), 放入葱姜末略煸, 倒入搅好的鸡蛋清液推炒至成熟时)加入干贝、青豆炒至嫩熟呈芙蓉状时, 淋上芝麻油盛入盘里即成。

特点:

色泽洁白, 状似“芙蓉花”, 清淡嫩爽, 口味鲜美。

所属菜系: 鲁菜

芙蓉海蚌

原料:

海蚌肉（600克）、鸡蛋白（4只）、葱（5根）、姜片（2片）、黄酒（75克）（3克）、清汤（300克）

制作方法:

"一、将蛋白打在碗中，加清汤（约150克）和盐后打和，上笼蒸约七八分钟，即成芙蓉蛋白。二、将每只蚌肉都切成2片，放入净锅，加葱、

姜、酒和适量的水煮至八成熟时，取出蚌肉，放在芙蓉蛋白上面，再将剩下的清汤烧滚冲入即好。

特点:

(福建菜)

所属菜系: 闽菜

芙蓉煎滑蛋

原料:

主料 鸡蛋200克，叉烧肉60克，水发香菇10克，玉兰片30克，姜10克。调料 大油100克，香油10克，胡椒粉少许，湿淀粉10克，盐4克，味精3克，毛汤适量。

制作方法:

(1) 把鸡蛋打入碗内，用筷子搅打，加入胡椒粉、盐、味精、搅拌均匀 (2) 将叉烧肉、水发香菇、玉兰片、葱、姜等均切成丝，放盛入盛鸡蛋内，再搅匀待用。(3) 炒勺上火，倒入大油，烧至7~8成热，把鸡蛋倒入，用文火煎至两面呈金黄色，至熟。(4) 在鸡蛋上烹上适量毛汤，用调稀的湿粉勾芡，滴下香油即成。

特点:

色泽金黄，鲜嫩醇香，美味可口，驰名南北。

所属菜系: 粤菜

芙蓉管廷

原料:

猪管廷200克，虾鱼茸50克，高汤1000克，鸡蛋清100克、盐、味精、姜汁、黄瓜皮、虾黄各少许。

制作方法:

"将管廷洗净，摘去浮油，放入汤锅中，微火煮至八成热捞出。再摘去油质洗净，将管廷内壁翻过来漂洗干净，切成4.5厘米的段，剖成蜈蚣花刀，泡入水中待用。

将管廷放入高汤内加入调料6煲透入味，然后取出部分管廷酿虾泥稍加点缀，上展席透。鸡蛋清加高汤蒸成芙蓉做底，蒸后将

特点:

色泽美观，形似蜈蚣，管廷脆嫩，芙蓉滑润，汤清、味醇）咸鲜可口。

所属菜系：其他

芙蓉羊肾粥

原料:

肉苁蓉15克，羊肾1具，羚羊角屑15克，灵磁石20克，薏苡仁20克。
【来源】《圣济总录》

制作方法:

"1. 将肉苁蓉酒洗去土，再与羚羊角屑、灵磁石一起水煎，去渣取汁。2. 将羊肾去脂膜细切后与薏苡仁一起放入药汁中煮作粥。

【用法】空腹随意服之。

特点:

滋肾平肝，强壮补虚。适用于肝肾不足、身体羸弱、面色黄黑、鬓发干焦、头晕耳鸣等。

所属菜系：其他

芙蓉菜心

原料:

主料: 青菜心1000克、鸡茸200克。辅料: 熟火腿15克、水发香菇20克。精盐1克、味精1.5克、葱末5克、清汤100克、干淀粉5克、湿淀粉10克、熟鸡油5克、熟猪油500克(实耗油75克)。

制作方法:

将青菜洗净,剥去老叶,菜头削成橄榄形,剖成9厘米长、2.5厘米宽的菜心,共12只。炒锅置旺火上,加猪油烧至三成热(约66℃)时,将菜心入锅“养”熟捞出,菜心剖面朝上平摊盘中,撒上干淀粉,将鸡茸均匀地分放在12只菜心剖面的尖端一边,再用火腿、香菇、葱末放在鸡卜茸上,摆出花样图案,上笼蒸1分钟,取出滗去水分,移入另一盘中摆成花形,然后用清汤、味精、精盐、湿淀粉勾成薄芡,浇在菜心上面,淋上鸡油即成。

特点:

菜心碧绿、鸡茸白嫩,形如芙蓉,形状美观,鲜糯爽口。

所属菜系: 浙江菜

芙蓉虾仁

原料:

虾仁250克，鸡蛋清6只，豆油500克（实耗100克），精盐5克，味精5克，水菱粉25克，鸡汤150毫升，干菱粉5克，芝麻油5克

制作方法:

1、虾仁洗净衙，沥干水分，放入瓷碗内，加盐、蛋清、干菱粉搅拌均匀上浆 2、另取一个小瓷碗，放入收清、盐、味精、凉鸡汤、水菱粉、芝麻油拌匀，待用 3、炒锅烧热，加入豆油，待烧至五成热时，放入虾仁，划至八成熟时，倒入漏勺，沥去油，即倒入蛋清糊，用文火推炒，见蛋清将凝固时，倒入虾仁，煸炒均匀，出锅，装盖

特点:

色泽美观，味鲜清爽，嫩滑可口

所属菜系：韩国

芙蓉蛋

原料:

"鸡蛋液200克，叉烧25克，熟笋肉125克，湿香菇15克,大葱10克，精盐2克，味精2.5克，芝麻油5克，胡椒粉0.5克，烹调油60克。

制作方法:

(1)将叉烧、笋肉、湿香菇均洗净，切成中丝。将大葱去老叶切成细丝。把笋丝放入沸水锅中焯半分钟捞起，用净毛巾吸干水分。(2)将鸡蛋液放入碗中，加入精盐、味精、芝麻油、胡椒粉拌匀，再放入叉烧丝、笋丝、香菇丝、葱丝拌匀。(3)炒锅内放油搪锅后将油倒入缸内，端离火位，将拌匀的鸡蛋液放入锅内，放回炉上，用中火边煎边加油，煎至金黄色，翻转再煎另一面，煎至熟装盘即成。

特点:

此菜金黄、味鲜、甘香、软滑。

所属菜系：浙江菜

芙蓉蟹2

原料:

" 蛋青8个猪油 60克酱油,白糖各20克,料酒,湿淀粉各25克 .

制作方法:

"特点: 广东风味家常菜,成菜蟹肉黄白,状似芙蓉,因此得名,此菜蟹肉嫩美,香味浓郁.

用料:用料:蟹粉400克,蟹壳400克,米醋15克,精盐8克,葱姜末10克,高汤100克

蛋青8个猪油60克酱油,白糖各20克,料酒,湿淀粉各25克.

烹任方发:姜末,葱末,蟹粉炒至出蟹香,放料酒,酱油,米醋,百砂糖炒至汁快干

时取出装在20只蟹壳内;鸡蛋清,精盐及清水拌至起泡沫时去泡沫蛋清倒入深底汤盘中,浇到淹没蟹壳为止,随即上笼,用文火蒸6分钟待结成白色的芙蓉时,取处逐只排放在大长盘内;炒锅内放入高汤加入精盐,味精,烧沸后用湿淀粉勾芡,加入少许猪油推均,浇在芙蓉蟹上面即可.

特点:

" 广东风味家常菜,成菜蟹肉黄白,状似芙蓉,因此得名,此菜蟹肉嫩美,香味浓郁.

所属菜系: 粤菜

芙蓉蟹黄

原料:

蟹黄（175克）、鸡蛋白（6克）、京葱末（少许）、姜米（少许）、黄酒（75克）、白糖（20克）、盐（8克）、盐（8克）、清汤（350克）

制作方法:

"一、将鸡蛋白、盐和少许清汤调在小碗里。二、用猪油、葱末、姜米炆锅，将蟹黄倒进煸炒，随即加入酒、白糖、盐、清汤、移在温火上烧约二十分

钟。三、另用净猪油炆锅，将小碗调料倒进，迅速煸炒一下，立即将烧过的蟹黄倒入，颠翻几下即好。

特点:

京菜

所属菜系: 其他

芙蓉蹄筋

原料:

发好的蹄筋300克，鸡蛋清100克，火腿25克，熟冬笋25克，鸡汤200毫升，料酒15克，精盐2.5克，味精2克，芝麻油5克，水淀粉40克，鸡油750克（实耗75克）。

制作方法:

1、将发好的蹄筋置于砧墩上，每根蹄筋用刀一切两段，火腿、罐头冬笋切成片。2、瓷碗中加入7.5克料酒、1克精盐、1克味精、20克水淀粉、100毫升清水，搅拌均匀，待用。3、炒锅上火烧热，用油滑锅后，加入鸡油，烧至五成热，倒入鸡蛋清，随即用手勺推几下，鸡蛋清翻上来时，倒入漏勺内，控干油，锅复上火，加入鸡汤，放入蹄筋，然后，加入7.5克料酒、1.5克精盐、1克味精，烧透后，倒入芙蓉蛋，再把冬笋片、火腿片放在芙蓉蛋上面，用20克水淀粉，淋入锅中勾芡，边淋边晃动锅，加入芝麻油，出锅，入盘，即可。注：半油发、半水发结合的发猪蹄方法：1、先将猪蹄放在灶上烤干，然后，放在油锅中，用小火低温焖2小时左右，见蹄筋全部回软时，即用漏勺捞出，再改用旺火烧至七成热，复倒入蹄筋，并用手勺不停地翻动，直到蹄筋涨大发足，将锅端离火口中，随即用漏勺将蹄筋捞出，控干油。2、炸好的蹄筋置于清水中，浸泡约1小时，见回软，将蹄筋捞出，置于锅中，加入清水，上火烧开，随即改用小火焖约一个半小时，见蹄筋已发足无硬性即好，然后捞出，置于盆中，加些碱，用开水浸泡后，再洗去油腻，摘净，漂清，即成。

特点:

洁白如芙蓉，肥糯嫩鲜香。

所属菜系：韩国

芙蓉鱼

原料:

鱼茸400克，香菇10朵，鸡蛋清125克，青菜叶十张，浆虾仁50克，干贝25克，青椒75克，胡萝卜2盗、味精、高汤、干淀粉粉各适量，热猪油一千克（实耗50克）。

制作方法:

"鱼茸加水，蛋清调成鱼片坯子青椒用水氽熟，修成荷叶，胡萝卜刻成小荷花。虾仁、干贝斩末，香菇用高汤蒸熟，洒上少许干淀粉，抹上鱼茸，放上青椒，再放上小荷花，上笼蒸熟。青菜叶用水氽熟，

包入虾仁、干贝成青蛙形，蒸熟。炒锅置火上，下猪油，用手勺把鱼片坯子逐片下入？

特点:

色洁白如出水芙蓉，质滑嫩，味鲜美，围以香菇托制成的荷花，形意相呼，口味鲜香，很富食趣。

所属菜系：其他

芙蓉鱼片

原料:

白鳞鱼300克。熟火腿片15克、豌豆苗25克、水发香菇15克、鸡蛋清6个（重约150克）。精盐10克、味精5克、绍酒5克、白净熟猪油100克、姜汁水10克、湿淀粉135克、熟鸡油10克。

制作方法:

将鱼茸泥加入盐，姜汁水、鸡蛋清搅打上劲，然后加入湿淀粉、味精、熟猪油一起搅拌调制成茸。将炒锅置中火上，下入熟猪油，烧至三成热（约66℃）时，用手勺将鱼茸分次均匀地成片舀入油锅，当鱼片浮起，捞出沥油。炒锅留底油，放入绍酒、白汤、香菇片，加精盐、味精定味后，用湿淀粉勾薄芡，将鱼片滑入锅中，放上火腿片、汤，烧熟的豌豆苗，淋上明油，出锅即成。

特点:

肉质柔滑鲜嫩，入口消化。

所属菜系：浙江菜

芙蓉鲫鱼

原料:

"鲫鱼2尾750克,胡椒粉0.5克,鸡蛋清5个,葱25克,熟瘦火腿15克,姜15克,绍酒50克,鸡清汤250克,精盐5克,鸡油15克,味精2克

制作方法:

1、 鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，斜切下鲫鱼的头和尾，同鱼身一起装入盘中，加绍酒和拍破的葱姜，上笼蒸10分钟取出，头尾和原汤不动，用小刀剔下鱼肉。2、 将蛋清打散后，放入鱼肉、鸡汤、鱼肉原汤，加入精盐、味精、胡椒粉搅匀，将一半装入汤碗，上笼蒸至半熟取出，另一半倒在上面，上笼蒸熟，即为芙蓉鲫鱼，同时把鱼头、鱼尾蒸熟。3、 将芙蓉鲫鱼和鱼头鱼尾取出，头、尾分别摆放芙蓉鲫鱼两头，拼成鱼形，撒上火腿末、葱花，淋入鸡油即成。注意：鲫鱼不可久蒸，以10分钟为度，蒸的时间过长，肉死刺软，不易分离，鲜味尽失。

特点:

味道鲜嫩，落口即溶，湖南传统名菜

所属菜系：湘菜

芙蓉鲫鱼

原料:

鲜鲫鱼2尾.....750克 胡椒粉.....0.5克 鸡蛋清.....5个 葱.....25克
熟瘦火腿.....15克 姜.....15克 绍酒.....50克 鸡清汤.....250克
精盐.....5克 鸡油.....15克 味精.....2克

制作方法:

"step:

1、鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，斜切下鲫鱼的头和尾，同鱼身一起装入盘中，加绍酒和拍破的葱姜，上笼蒸10分钟取出，头尾和原汤不动，用小刀剔下鱼肉。

2、将蛋清打散后，放入鱼肉、鸡汤、鱼肉原汤，加入精盐、味精、胡椒粉搅匀，将一半装入汤碗，上笼蒸至半熟取出，另一半倒在上面，上笼蒸熟，即为芙蓉鲫鱼，同时把鱼头、鱼尾蒸熟。

3、将芙蓉鲫鱼和鱼头鱼尾取出，头、尾分别摆放芙蓉鲫鱼两头，拼成鱼形，撒上火腿末、葱花，淋入鸡油即成。

注意:

鲫鱼不可久蒸，以10分钟为度，蒸的时间过长，肉死刺软，不易分离，鲜味尽失。

特点:

1、鲫鱼是一种小型广适应鱼类，除青藏高原外，广布于全国各水系水体中，喜栖在水草丛生的浅水河湾湖泊中。在不同的地区生长速度不同，长江中下游的鲫鱼，一般在250克左右，大的可达1250克。鲫鱼四季皆产，以春、冬两季肉质最佳。2、洞庭湖区盛产荷包鲫鱼，肥胖丰腴，形似荷包，质地细嫩，甜润鲜美，是鱼类中的上品。此菜即以荷包鲫鱼为主料，配以蛋清同蒸，味道鲜嫩，落口即溶，是湖南传统名菜。

所属菜系：湘菜

芙蓉鲫鱼

原料:

"鲫鱼2尾750克,胡椒粉0.5克,鸡蛋清5个,葱25克,熟瘦火腿15克,姜15克,绍酒50克,鸡清汤250克,精盐5克,鸡油15克,味精2克

制作方法:

1、 鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，斜切下鲫鱼的头和尾，同鱼身一起装入盘中，加绍酒和拍破的葱姜，上笼蒸10分钟取出，头尾和原汤不动，用小刀剔下鱼肉。2、 将蛋清打散后，放入鱼肉、鸡汤、鱼肉原汤，加入精盐、味精、胡椒粉搅匀，将一半装入汤碗，上笼蒸至半熟取出，另一半倒在上面，上笼蒸熟，即为芙蓉鲫鱼，同时把鱼头、鱼尾蒸熟。3、 将芙蓉鲫鱼和鱼头鱼尾取出，头、尾分别摆放芙蓉鲫鱼两头，拼成鱼形，撒上火腿末、葱花，淋入鸡油即成。注意：鲫鱼不可久蒸，以10分钟为度，蒸的时间过长，肉死刺软，不易分离，鲜味尽失。

特点:

味道鲜嫩，落口即溶，湖南传统名菜

所属菜系：湘菜

芙蓉鸡

原料:

活母鸡1只约750克，鸡脯肉100克，猪方油100克，鸡蛋清6个，精盐15克，青豆8粒，木耳少许，老蛋糕5片，葱丝、姜丝各少许。

制作方法:

1.先将鸡宰杀后，褪毛、开膛，取出内脏洗净，剁去双脚，取出鸡脯另用。将全鸡放入冷水中浸泡20分钟至发白为止。2.锅水清水烧八成熟时，放入鸡煮10分钟取出，再用冷水洗净全身，放汤锅里煮熟捞出，将肉取下撕碎。3.将鸡脯肉用刀背斩成肉茸放入盆里，把6个蛋清分3次放入肉茸里，用筷子顺一个方向搅匀，再放入捣碎的猪方油同样方法搅20分钟后，放入精盐再搅5分钟即成芙蓉茸。4.取平盘一个，把鸡脯芙蓉茸摊在盘内，再将鸡肉放在芙蓉上入屉内用中火蒸30分钟取出晾凉即成“芙蓉鸡”。5.吃时，将芙蓉鸡扣出切成6厘米长、2厘米宽的刀背条，原样顶在蒸碗内浇上清汤上笼屉蒸热取出，扣在汤碗盘里。将原汤滗入锅里，放木耳、青豆、蛋糕片、葱姜丝、精盐、料酒等找好口味，浇入“芙蓉鸡”上即成。

特点:

质地柔软、色泽洁白、形状优美、口味清鲜。

所属菜系: 其他

芙蓉鸡片

原料:

鸡脯肉250克。鸡蛋清50克、火腿25克、冬笋15克、豌豆苗25克。猪油500克、鲜汤250克、水豆粉（舵状）30克、盐5克。奶汤50克、胡椒粉1克、味精0.5克、鸡油10克。

制作方法:

鸡脯肉去筋，捶成茸入碗，加冷鲜汤、水豆粉、盐、蛋清调匀成糊状。火腿、冬笋切成长约3.5厘米、宽约2厘米的薄片。豌豆苗洗净。炒锅置火上，下猪油烧热（约80℃—100℃），将锅稍倾斜。用炒勺舀鸡糊（约30克）顺锅边倒入锅内，然后迅速将锅向反方向倾斜，使油没过鸡糊，待其成形离锅后，捞出放入鲜汤中漂起，即成鸡片，依此法将全部鸡糊做成鸡片。将锅内余油倒出，下火腿及冬笋片，掺奶汤，加盐、味精、胡椒粉烧沸，放入鸡片稍烩，下豌豆苗，勾水豆粉芡，起锅淋上鸡油即成。

特点:

鸡片洁白如娇嫩芙蓉，配上红色的火腿，绿色的豌豆苗，使成菜清新、妍丽，入口柔软细微鲜美。

所属菜系：川菜

芙蓉鸡片

原料:

鸡脯肉110克 火腿片100克 冬菇6朵 芥兰菜2棵 笋片50克 蛋白4个

制作方法:

" 1、将鸡脯肉剁烂,加精盐,牛奶拌匀成鸡茸 将蛋白打散,至泡沫成固态,加鸡茸干淀粉、豆粉拌匀 2、将沙拉油入锅烧至7成热,用小勺舀起鸡茸注入油中,凝固即捞起 3、将香菇泡发,去蒂;芥兰菜洗净切成长段;将笋片火腿片,冬菇,芥兰菜用开水烫一下 4、将猪油入沙锅,放葱姜爆香,加入高汤后,即捞出葱姜;放入鸡片,笋片,火腿片。冬菇,芥兰菜,加精盐,味精一起烧至汤汁快干时即用湿淀粉勾芡 5、食前淋少许鸡油,使色泽鲜艳

特点:

所属菜系: 东北菜

芙蓉鸡片

原料:

主料: 鸡芽子100克, 配料: 鸡蛋清200克, 净南荠2个, 青豆10克, 调料: 高汤100克, 淀粉30克, 料酒10克, 味精5克, 精盐2克, 大油750克(耗60克)。

制作方法:

"1.将鸡芽子去筋洗净剁成茸, 加入少许凉汤解开, 再加入鸡蛋清、毛姜水淀粉搅匀, 再加入南荠末搅匀备用; 将豌豆剥好, 开水氽后备用。 2. 油锅烧热, 注入大油, 烧至四五成热, 将鸡泥用手勺半勺半勺的下入, 片片漂浮起来用漏勺捞出, 控净油, 3. 炒锅放入鸡汤、精盐、味精、豌豆, 勾二流芡, 再放入滑好的鸡片, 微火煨炒翻锅即成。

特点:

味鲜清淡, 滑嫩爽口。犹如鲜嫩洁白的芙蓉花蕾, 诱人惜爱。适宜老年人和小孩食用。

所属菜系: 其他

芙蓉鸡片

原料:

鸡脯肉450克。鸡蛋清30克、猪肥膘50克、熟火腿末15克、豌豆苗35克、水发冬菇6克。葱姜汁15克、绍酒20克、精盐5克、味精2克、花生油500克（实耗油45克）。

制作方法:

将鸡脯、肥膘分别斩成细茸，放入盛器内，加葱姜汁、绍酒、鸡清汤、精盐，搅匀上劲。蛋清打成发蛋加入鸡茸中，加味精搅拌至上劲。锅置火上烧热，放花生油烧至三成热（约75℃）时，用手勺将鸡茸舀剞成柳叶片形逐片放下油锅内，待鸡片“养”成白玉色时，轻轻倒入漏勺沥油。锅中留少许底油。放入豆苗、冬菇煸炒，加绍酒、鸡清汤、精盐、味精烧沸勾芡，放入鸡茸片，轻翻炒锅，撒上火腿末即成。

特点:

洁白光润，饱满爽滑，鲜美软嫩，最宜老年人食用。

所属菜系：江苏菜

芫爆肚丝

原料:

猪肚 5 0 0 克, 香菜 5 0 克, 盐 3 克, 料酒 1 5 克, 姜汁 5 克, 味精 4 克, 葱 1 0 克, 姜 1 0 克, 蒜 1 0 克, 香油 5 克, 醋、胡椒粉、碱、油各食粮。

制作方法:

(1) 将生猪肚用碱、醋搓洗, 去白油、杂质, 清水洗净, 用开水氽后另换水, 加入葱段、料酒、姜片用微火煮透, 捞出切细丝。葱切丝, 蒜切片, 香菜切段。(2) 起锅放油烧热, 放葱丝、蒜片爆香, 加入肚丝翻炒, 加入料酒、盐、姜汁、味精、醋, 最后放胡椒粉、香菜, 淋少许香油翻炒, 出锅装盘即可。

特点:

菜色白绿相间, 口味鲜咸微辣。

所属菜系: 京菜

芝香海苔捲

原料:

蛋白1250g, 細砂糖(a)400g, 塔塔粉, 細砂糖(b)350g, 低筋粉300g, 杏仁粉200g, 玉米粉50g, 香草水, 芝麻粉500g, 奶油150g, 白油150g, 糖粉180g, 沙拉油100g, 海苔粉300g

制作方法:

"制法:

蛋糕體:

1. 蛋白, 細砂(a), 塔塔粉一起打至 5 分發後, 加入細砂糖(b)打發。
2. 低筋粉, 杏仁粉, 玉米粉一起過篩後, 拌入打發的蛋白中拌勻。
3. 分成二畛, 上火160°/下火180°烤約20分鐘。

芝麻餡:

1. 芝麻粉, 奶油, 白油, 糖粉一起打發。
2. 加入沙拉油拌勻

緬合:

1. 蛋糕體一畛切成 4 片
2. 上抹芝麻餡後捲起
3. 外沾海苔粉

備註:

爐溫:

上火160度, 下火180度

模型: 二個烤畛

特点:

所属菜系: 甜品

芝麻

原料:

制作方法:

芝麻为胡麻科植物脂麻的种子，又名胡麻、黑脂麻、巨胜子、狗虱、油麻等。味甘性平。具有补血明目，益肝养发，生津通乳，润肠通便，美容养颜，延年益寿等功能。

现代研究表明，芝麻中含有丰富的营养，芝麻的脂肪油含量达61.7%左右，油中以油酸、亚油酸、棕榈酸、甘油酯为主要成分；含蛋白质21.9%，氨基酸种类与瘦肉相似；还含有芝麻素、脂麻油酚、卵磷脂、蔗糖、多缩戊糖及钙、磷、铁等物质和维生素a、d、e等。芝麻中含有人体生命活动必须的蛋白质、脂肪、糖、矿物质、维生素等营养要素，食之可促进代谢，强身健体。芝麻中含有维生素e、卵磷脂等成分，可以防止皮下脂肪氧化，增强组织细胞活动力而使皮肤光滑，富有弹性。芝麻中含有亚油酸等，还有降低血液中胆固醇的作用，可防治动脉硬化、高血压、冠心病故《本草经》说：“久服，轻身不老”。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系：其它菜系

芝麻元宵

原料:

"原料: 黑芝麻粉500克,板油丁750克,白糖,1000克水磨粉,1000克

制作方法:

"①将白糖、芝麻粉与板油丁拌匀揉透,再搓成,10克左右的小圆子,既成馅。②将水磨粉加水揉透摘成小粉团,搓圆捏成锅子形,包入馅心,捏拢收成生坯③将生坯放入沸水锅内煮熟,配以各色水果食用。

特点:

色泽油亮,鲜嫩适口。

所属菜系: 浙江菜

芝麻元宵

原料:

"黑芝麻粉500克,板油丁750克,白糖,1000克水磨粉,1000克。

制作方法:

"①将白糖、芝麻粉与板油丁拌匀揉透,再搓成,10克左右的小圆子,既成馅。②将水磨粉加水揉透摘成小粉团,搓圆捏成锅子形,包入馅心,捏拢收成生坯 ③将生坯放入沸水锅内煮熟,配以各色水果食用。

特点:

川菜

所属菜系: 川菜

芝麻兔

原料:

兔一只（约1000克）。黑芝麻30克。生姜10克、葱10克、花椒2克、香油15克、味精2克、卤汁500克、盐3克。

制作方法:

将黑芝麻淘洗干净，炒香。兔宰杀后去皮、爪，掏去内脏洗净，放入锅内，加水适量，烧沸打去浮沫，放入姜片、葱节、花椒、盐，将兔煮至七成熟，捞出稍凉，再放入卤水锅在火上卤2小时左右，捞出晾凉，切配装盘。将味精、香油调匀，淋入盘内，撒上黑芝麻，拌匀即成。

特点:

兔肉褐红，芝麻黑亮，肉质软烂，麻香味浓，具有补血润燥，补中益气之功效。

所属菜系：川菜

芝麻凉拌鸡肉小黄瓜

原料:

鸡胸肉1-2块，酒1大匙，盐少许，小黄瓜一根，拌料。

制作方法:

"1. 鸡肉沥上酒和盐，置于容器中，覆上保鲜膜，加热2分钟。2. 小黄瓜撒盐，置于砧板上磨擦，然后切成细长条。3. 将芝麻磨碎成2大匙，砂糖2大匙，酱油1/2小匙，少许糖调成拌料。将拌料混合拌入撕细的鸡肉和黄瓜中。

特点:

所属菜系：其他

芝麻卷

原料:

白芸豆200克，芝麻50克，白糖100克，桂花酱25克，碱面3克。

制作方法:

1.用清水将芝麻洗净，控净水，放入锅中，用文火炒成金黄色，用走槌将芝麻碾碎，加入白糖搅拌均匀。用25克温水将桂花酱化开，倒入拌糖的芝麻中，即成芝麻糖馅。2.将芸豆用小磨磨碎，放在盆中，用开水泡一小时，再用温水把豆皮淘掉，放入开水锅里煮，加入碱面，煮一小时左右，其火候应以略一用劲，即能搓成粉状为度，然后捞入细布中包好，上屉蒸20分钟，取出过罗，即成芸豆卷面。3.将芸豆面晾凉后，倒在洗净的湿布上，隔着布揉搓透。取2尺长、1尺宽的湿布(拧干)一块，平铺在案板边上，再将揉好的芸豆面切成1寸粗细的条，放在湿布中间，用手掌按扁，用刀反复地抹，将芸豆抹成1分厚、5寸长、2寸宽的长方形薄片。然后撒上一层芝麻糖馅，用手按实。用白布从两边分别向中间卷起，再折成圆柱形，然后用双手隔着布捏实捋直。4.将布打开，用刀切成6分长的段，断面朝上码在盘中即成。

特点:

所属菜系: 满汉全席

芝麻小白菜

原料:

小白菜300克，熟芝麻50克，姜片5片，盐14小匙。

制作方法:

1. 取一耐热微波炉袋，放入油1大匙及姜片，以强微波3分钟爆香后挑出姜片。2. 小白菜洗净后对切，放入装油2大匙的耐热袋中，加盐拌匀，松绑袋口，以强微波3分钟煮熟。3. 小白菜放入大盘中，淋上芝麻即可。

特点:

清淡爽口，并有芝麻的香味

所属菜系：浙江菜

芝麻条

原料:

主料 精白面粉250克，芝麻50克，鸡蛋3个。调料 植物油900克(实耗约80克)，干淀粉50克，绵白糖150克。

制作方法:

(1) 将面粉放在案板上，中间扒一个凹窝，将鸡蛋打入窝中，放进芝麻、白糖、拌匀揉透。将揉好的面团用擀面杖擀成薄片(0.5厘米厚)，注意边擀边撒干淀粉，以免粘祝然后将擀好的薄征，切成5厘米长、0.5厘米宽的条待用。(2) 将炒勺烧热注油，待油达7~8成热时，把芝麻条放入，炸至金黄色、松脆时捞也，冷透装盘即可。

特点:

色泽金黄，味香酥脆。

所属菜系：江苏菜

芝麻桂鱼

原料:

桂鱼（1只，约1.25斤）、白芝麻（二两）、配料：盐（3／4茶匙）、姜汁、酒（各两茶匙）、葱段（一棵）、粉浆料：生粉（两茶匙）、鸡蛋白（两只）

制作方法:

(1)桂鱼去鳞及内脏洗净，起肉去骨，鱼头及鱼尾留用。(2)鱼肉抹干，划菱形花纹后切件，加入配料拌匀配三十分钟。(3)拌匀粉浆料，鱼肉沾上粉浆，再沾上芝麻，放入五成滚热油中炸三分钟盛起。(4)再烧滚油，鱼肉回镬炸至金黄色上碟，鱼头及鱼尾也沾上粉浆炸熟，放在鱼肉两边，即成

特点:

桂鱼肉质嫩滑，味道鲜甜，将之起肉沾上芝麻炸香，甘香松脆，配以浙醋或汁同吃，滋味无穷，最适宜作为宴客菜

所属菜系：浙江菜

芝麻汤圆

原料:

糯米粉50克，白糖和芝麻各10克，牛奶250克。

制作方法:

制法：白糖和芝麻拌匀成汤圆馅；糯米粉加少许水调匀成汤圆料。将拌匀的馅包于汤圆中间，做成圆球型。牛奶放入锅中烧开，下汤圆煮熟即成。

功效：滋补心脾，提神健脑。

用法：佐餐或零食均可。

应用：适于老人身体虚弱，失眠健忘者服用。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋补心脾，提神健脑

所属菜系：其它菜系

芝麻猪肉丁

原料:

瘦猪肉200克，鸡蛋1个，芝麻100克（焙好），豆油750克（实耗50克），面粉50克，料酒25克，精盐5克，大葱15克，生姜5克，味精2克，芝麻油20克。

制作方法:

1、将瘦猪肉洗净，去筋膜，切成1厘米见方的丁；大葱去皮，生姜去皮，洗净，均切成末。2、鸡蛋打入碗内，抽打起泡，加入芝麻油、大葱末、生姜末搅拌均匀成渍汁，放入瘦猪肉丁，腌渍15分钟，取出，放在面粉里滚一下，再挂蛋液，然后，沾匀一层芝麻。3、炒锅烧热，倒入豆油，烧至七成热时，把沾好芝麻的猪肉丁放在肉锅内炸，炸至肉丁呈金黄色时，捞出，控油，入盘，即可。

特点:

呈金黄色，香酥可口，芝麻味浓。

所属菜系：韩国

芝麻球

原料:

糯米粉700克，粳米粉300克，白糖200克，油150克，熟芝麻适量

制作方法:

"做法:

①把糯米粉和粳米粉拌和，加适量清水搓揉成粉团，分成若干份坯子待用；白糖入锅内，加少许冷水煮成糖汁；把油放入净锅内至见烟时，将油锅端离火，兑入煮好的糖汁，再端回火口，然后将生坯逐只入油锅，至粉生坯在油内粘满糖汁，浮出油面，呈金黄色时，捞出，滤尽油；

②另取一盛器，倒入炒熟的芝麻，将炸好的麻团放入沾满芝麻即可。

特点:

所属菜系: 甜品

芝麻球

原料:

糯米粉700克，粳米粉300克，白糖200克，油150克，熟芝麻适量。

制作方法:

"①把糯米粉和粳米粉拌和，加适量清水搓揉成粉团，分成若干份坯子待用；②白糖入锅内，加少许冷水煮成糖汁；③把油放入净锅内至见烟时，将油锅端离火，兑入煮好的糖汁，再端回火口，然后将生坯逐只入油锅，至粉生坯在油内粘满糖汁，浮出油面，呈金黄色时，捞出，滤尽油；另取一盛器，倒入炒熟的芝麻，将炸好的麻团放入沾满芝麻即可

特点:

"色泽金黄,香甜适口

所属菜系：粤菜

芝麻白糖糊

原料:

麻500克，白糖适量

制作方法:

"将芝麻拣净，放入铁锅内用文火炒香后晾凉，捣碎后，装入瓦罐内备用。

食用时，每次2 汤匙，放入碗中，再加白糖适量，用开水冲服。

特点:

补阴血，养肝肾，乌须发，长肌肉，填精髓。适用于平时调补，以抗早衰；肺燥咳嗽、皮肤干燥；肝肾阴虚的头发

所属菜系：其他

芝麻粥

原料:

黑芝麻30克，粳米100克

制作方法:

"先将黑芝麻晒干后炒熟研碎。再与粳米同煮作粥。

可随意服食。

特点:

补肝肾，润五脏。适用于身体虚弱、头发早白、大便干燥、头晕目眩、贫血等症。

所属菜系：其他

芝麻粥

原料:

黑芝麻30克，粳米100克[来源]《锦囊秘录》

制作方法:

先将黑芝麻晒干后炒熟研碎。再与粳米同煮作粥。[用法]可随意服食。

特点:

补肝肾，润五脏。适用于身体虚弱、头发早白、大便干燥、头晕目眩、贫血等症。

所属菜系：其他

芝麻糕

原料:

水3000克，生粉1500克，糖1250克，芝麻粉（黑）250克

制作方法:

"制法： 1.用1500克的水與糖煮溶糖涼後過篩。

2.另一1500克水與生粉拌勻過篩，兩者再拌勻，拌勻後的面糊平均分為兩份用其中的一份與芝麻粉拌勻（這糕點是分10個層次的）。

蒸法：用一個（500克的量杯）先量一杯沒有芝麻粉的面糊放到（容量是5000克）的四方畛里蒸10分鏹然後量一杯有芝麻粉的面糊放到的四方畛里蒸10分鏹，這樣重複一共10杯。

特点:

所属菜系：甜品

芝麻肉丝

原料:

猪瘦肉500克、熟芝麻25克。姜、葱各10克、盐4克，料酒10克、菜油500克、白糖25克、八角2克、糖色10克、味精1克、香油10克、鲜汤350克。

制作方法:

猪肉洗净，切成长约10厘米的粗丝，用姜（拍破）、葱、盐、料酒拌匀码味约30分钟。锅置旺火上，下菜油烧热（约150℃），下肉丝炸至呈浅黄色时捞出，滤去炸油，锅洗净，做肉丝，加鲜汤烧沸，去尽油沫，加盐、白糖、八角、糖色烧沸后，移小火收至汁干吐油时，放入味精、香油略收，起锅晾冷，装盘撒上熟芝麻即成。

特点:

酥香滋润，鲜香带甜。

所属菜系：川菜

芝麻肉片

原料:

猪肉，盐，花椒，葱，姜块，酱油，糖，辣椒粉，熟芝麻，香油。

制作方法:

①猪肉放清水中加盐、花椒、葱、姜块，煮熟切条；②下入热油中把肉条，炸干，再投入汤中加酱油、糖，烧二小时，至汁近干时，加香油、白糖，放入辣椒粉，熟芝麻即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

芝麻胡桃扁豆泥

原料:

黑芝麻10克，胡桃仁5克，扁豆150克，白糖和猪油各100克。

制作方法:

制法：将扁豆入沸水煮半个小时后去外皮，再将扁豆仁蒸2小时至熟烂，沥干水后捣如泥状；芝麻炒香后粉碎；胡桃仁粉碎；猪油放锅中烧至五成热，倒入扁豆泥翻炒至水分将尽时，加入白糖、芝麻末、胡桃仁，翻炒均匀至白糖溶化即可。

功效：养肝滋肾，健脾和中。

用法：当点心服食。每日3次，每次20克。

应用：适用于中老年人食用。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

养肝滋肾，健脾和中

所属菜系：其它菜系

芝麻茴香牛肉汤

原料:

牛肉400克，芝麻25克，小茴香15克

制作方法:

"[制法]: 1.牛肉洗净、切块; 芝麻、小茴香分别放入锅内炒香, 并研成末; 将芝麻粉与牛肉拌匀, 放置两小时后, 再放入热油锅内连炒片刻, 铲起, 备用。

2.将牛肉放入砂煲内, 加清水适量, 武火煮沸后, 放入酱油、糖和盐等调味料, 改用文火煲1小时, 撒入小茴香粉, 即可食用。

[功能]: 强健身体、止咳祛寒。

[适用范围]: 用于身体虚弱、食欲不振、风寒咳嗽寒痰多、神疲乏力、面色萎白等症。

特点:

强健身体、止咳祛寒。

所属菜系: 其它菜系

芝麻菠菜

原料:

菠菜500克，芝麻20克、精盐、味精、葱、姜、香油、醋、酱油各适量。

制作方法:

1.将菠菜摘去老叶，切去根，用清水洗净，切成约6厘米的段；芝麻拣去杂质，放锅内，用小火慢慢炒熟，待其呈金黄色时取出；葱、姜切细丝。2.锅内加水烧沸，放入切好的菠菜，焯烫捞出，用冷开水过凉。3.将菠菜捞出用水轻?

特点:

颜色翠绿，咸酸爽口。

所属菜系：其他

芝麻虾球

原料:

虾仁200克，芝麻10克（焙好），淀粉25克，料酒5克，鸡蛋1个，精盐2克，辣椒酱3克，味精2克，花生油500克（实耗50克）

制作方法:

1、将虾仁浸泡，冲洗干净，，剁成泥茸，放入瓷碗里，加入料酒、味精、芝麻、淀粉、蛋清、盐、搅拌均匀成虾糊，用手挤成虾球
2、炒锅烧热，放入花生油。烧至四成热时，断火后，一只只地放入虾球，至虾球全部部入锅后，点旺火，用漏勺不断翻动虾球，炸至呈金黄色时，用漏勺捞出，控油
3、食用时，将芝麻虾球盛产入盘里，随带小碟语录酱菜，蘸食，即可

特点:

油润清香，外松里嫩，味鲜爽口

所属菜系：韩国

芝麻豆腐

原料:

"黄豆嫩豆腐300克黄牛肉、菜油、蒜苗各,100克,芝麻、花椒面各15克,酱油、湿淀粉各20克,精盐,10克,鲜汤200克。

制作方法:

"①将豆腐切成,1厘米见方的小丁,用温开水略焯。牛肉剁成末。蒜苗切成1厘米长的小段; ②炒锅加油烧热下牛肉末炒散,至颜色发黄时,加精盐、酱油同炒,再放鲜汤,下豆腐块最后放入蒜苗用湿淀粉勾芡,浇少许熟油,出锅装盘,撒上芝麻即成。

特点:

汤汁清澈见底,皮白有光,鲜味浓郁,微兼腊香,汤菜兼优

所属菜系: 闽菜

芝麻豆腐

原料:

" 黄豆嫩豆腐300克黄牛肉、菜油、蒜苗各,100克,芝麻、花椒面各15克,酱油、湿淀粉各20克,精盐,10克, 鲜汤200克。

制作方法:

①将豆腐切成,1厘米见方的小丁,用温开水略焯。牛肉剁成末。蒜苗切成1厘米长的小段; ②炒锅加油烧热下牛肉末炒散,至颜色发黄时,加精盐、酱油同炒,再放鲜汤,下豆腐块最后放入蒜苗用湿淀粉勾芡,浇少许熟油,出锅装盘,撒上芝麻即成。

特点:

汤汁清澈见底,皮白有光,鲜味浓郁,微兼腊香,汤菜兼优

所属菜系: 闽菜

芝麻豆腐

原料:

"黄豆嫩豆腐300克黄牛肉、菜油、蒜苗各,100克,芝麻、花椒面各15克,酱油、湿淀粉各20克,精盐,10克,鲜汤200克。

制作方法:

"①将豆腐切成,1厘米见方的小丁,用温开水略焯。牛肉剁成末。蒜苗切成1厘米长的小段; ②炒锅加油烧热下牛肉末炒散,至颜色发黄时,加精盐、酱油同炒,再

放鲜汤,下豆腐块最后放入蒜苗用湿淀粉勾芡,浇少许熟油,出锅装盘,撒上芝麻即成。

特点:

闽菜

所属菜系: 闽菜

芝麻酱拌腰片

原料:

猪腰（4只，400至450克）、芝麻酱（75克）、精盐（12.5克）、香醋（半汤匙）、麻油（20克）

制作方法:

一、将腰子的骚心去净，洗净，片成厚片（每只约片成8片），入冷水浸一下，再洗，取出投入开水内烫透。二、另用芝麻酱和冷开水调开，加盐、醋、麻油拌匀，浇在腰片上即好。

特点:

所属菜系：淮阳菜

芝麻酱拌腰片

原料:

猪腰（4只，400至450克）、芝麻酱（75克）、精盐（12.5克）、香醋（半汤匙）、麻油（20克）

制作方法:

一、将腰子的骚心去净，洗净，片成厚片（每只约片成8片），入冷水浸一下，再洗，取出投入开水内烫透。二、另用芝麻酱和冷开水调开，加盐、醋、麻油拌匀，浇在腰片上即好。

特点:

所属菜系: 其他

芝麻里脊

原料:

里脊肉，黑白芝麻，生菜，鸡蛋

制作方法:

"特点：上海风味菜,成菜黑黄两色,外焦里嫩,香咸酥脆.

用料：里脊肉500克，黑白芝麻各150克，生菜50克，鸡蛋1个，淀粉25克。

烹饪方法：里脊肉切成薄片，排松，用酒，精盐，胡椒粉，蛋，味精，淀粉

腌10分钟，将肉片分成两部分，一边沾白芝麻，一边沾黑芝麻。

中火油至七成热

特点:

"上海风味菜,成菜黑黄两色,外焦里嫩,香咸酥脆.

所属菜系：上海菜

芝麻首乌糊

原料:

熟首乌、黑芝麻各500克，红砂糖300克。

制作方法:

制法：熟首乌片烘干研成粉末，黑芝麻炒酥压碎。净锅置中火上，加清水，入首乌粉煎几沸，加入芝麻粉、红糖熬成糊状即可。

功效：补肾黑发。

用法：早、晚冲服1次，每次100克，10天服完。服用半年可见效。

应用：适用于中年男女血虚白发病。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾黑发

所属菜系：其它菜系

芝麻鱼球

原料:

偏口鱼肉450克。猪肥肉膘50克。精盐3克、绍酒15克、芝麻油10克。湿淀粉50克、葱10克、姜末15克、鸡蛋清15克、芝麻20克、花生油100克,

制作方法:

将偏口鱼肉洗净,与肥肉膘一起剁成细泥,放碗中加精盐、绍酒、芝麻油、湿淀粉、鸡蛋清、葱、姜末、清水搅匀成鱼泥。芝麻放在锅中偏炒至熟,把鱼泥料挤成直径1.2厘米的丸子,周身上沾芝麻:炒锅内加花生油,中火烧至六成热(约150℃)时,将鱼丸逐个放入油内炸熟,呈金黄色时捞出,摆入盘中即成。

特点:

造型美观,鲜香四溢,色泽金

所属菜系:鲁菜

芝麻鸡

原料:

肉鸡一只，葱15克，花椒面 1 克、酱油25克，香油25克，芝麻25克，糖15克，醋10克，辣椒油15克，味精3克。

制作方法:

"①将肉鸡洗净，放入锅中煮20至30分种，取出晾凉，葱切成末。芝麻炒熟晾凉；②将酱油、醋、香油调和，再放入糖、花椒面、辣椒油、味精、葱末搅拌均匀；

③将熟鸡剁成便于食用的小块，码放盘中，浇汁后即可食用。

特点:

京菜

所属菜系：其他

芡实点心

原料:

芡实、莲子、淮山药、白扁豆各等份，白糖适量。

制作方法:

制法：将上四味共磨成细粉，加白糖蒸熟作点心吃。

功效：补肾温脾，固涩止泻。

用法：每次食50-100克，连食数日。

应用：适用于脾肾阳虚型泄泻。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾温脾，固涩止泻

所属菜系：其它菜系

芡实猪肚汤

原料:

猪肚1个，芡实30克，莲子30克，红枣10个。

制作方法:

做法

(1) 把猪肚翻转洗净，放入锅内，加清水适量，煮沸后捞起，去水，用刀轻刮净。

(2) 芡实、红枣（去核）洗净，莲子（去心）用清水浸1小时，捞起，一齐放入猪肚内。

(3) 把猪肚放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲2小时，调味供用。

说明

本汤是补虚固涩之品。汤中芡实性味甘涩平，有益肾固精、补脾止泻的作用，《本草纲目》说其“止渴益肾”，《本草从新》则认为其“补脾固肾，助气涩精。”本品含有丰富的淀粉、蛋白质、脂肪、糖类、矿物质和多种维生素。莲子健脾养心，与芡实合用，能协调心肾功能。猪肚即猪胃，性味甘温，有补虚损、健脾胃的作用，《本草经流》说“猪肚，为补脾胃之要品”，《本草图经》又说其“补羸助气”。红枣补脾益气，并能调味。合而为汤，能使脾胃健运、心肾协调、平补虚损，是四季皆宜、老少咸宜之家庭常用汤品。

注意

感冒发热者不宜用本汤。

特点:

健脾胃，益心肾，补虚损。脾胃虚弱，症见不思饮食，泄泻日久；或心肾不交之心烦口渴，心悸失眠，或肾虚小便频数，夜尿多等症。对胃溃疡、十二指肠溃疡亦有疗效。

所属菜系：粤菜

芡实猪肚汤

原料:

猪肚1个，芡实30克，莲子30克，红枣10个。

制作方法:

做法

(1) 把猪肚翻转洗净，放入锅内，加清水适量，煮沸后捞起，去水，用刀轻刮净。

(2) 芡实、红枣（去核）洗净，莲子（去心）用清水浸1小时，捞起，一齐放入猪肚内。

(3) 把猪肚放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲2小时，调味供用。

说明

本汤是补虚固涩之品。汤中芡实性味甘涩平，有益肾固精、补脾止泻的作用，《本草纲目》说其“止渴益肾”，《本草从新》则认为其“补脾固肾，助气涩精。”本品含有丰富的淀粉、蛋白质、脂肪、糖类、矿物质和多种维生素。莲子健脾养心，与芡实合用，能协调心肾功能。猪肚即猪胃，性味甘温，有补虚损、健脾胃的作用，《本草经流》说“猪肚，为补脾胃之要品”，《本草图经》又说其“补羸助气”。红枣补脾益气，并能调味。合而为汤，能使脾胃健运、心肾协调、平补虚损，是四季皆宜、老少咸宜之家庭常用汤品。

注意

感冒发热者不宜用本汤。

特点:

健脾胃，益心肾，补虚损。脾胃虚弱，症见不思饮食，泄泻日久；或心肾不交之心烦口渴，心悸失眠，或肾虚小便频数，夜尿多等症。对胃溃疡、十二指肠溃疡亦有疗效。

所属菜系：其它菜系

芡实苡米生鱼汤

原料:

生鱼肉250克，芡实50克，苡米15克，陈皮6克

制作方法:

"[制法]: 1.苡米放入热锅中略炒，洗净；生鱼肉、芡实、陈皮（去白）分别用清水洗净，生鱼肉切块。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，调味供用。

[功能]: 健脾补肾、温阳利水

[适用范围]: 用于脾肾阳虚之风湿性心脏症。症见神倦乏力，面色苍白，胸闷纳呆，腹部胀满，或肢冷浮肿，小便短少，舌质淡，苔薄，脉沉细。

特点:

健脾补肾、温阳利水

所属菜系: 其它菜系

芡实蒸蛋羹

原料:

芡实15克，鸡蛋4个，鸡肉100克（或猪肉剁碎亦可），青虾10只（或虾仁），鱼肠（鱼肉泥和面粉制的长条，也可改用鱼丸）半条，香菇5条，柚子、芹菜少量，鸡汤（或鱼汤）5杯，酒、盐、酱油等各适量。

制作方法:

"【制作方法】

1、芡实用鸡汤（或鱼汤）5杯，放入锅内用文火煎约1小时，煎至约4杯量时离火备用。

2、青虾剥皮去肠，鸡肉切成细丁，共放入碗内，用酒、柚子汁、少量盐浸渍着备用。鲜香菇去轴（干的则切丝），芹菜切成3厘米的长条，鱼肠切成小片。

3、将各种原料放入1只大碗或大盅内；芡实汤与打散的鸡蛋混和匀，加盐、酱油等调好味。将其中八成倒入大碗内，留下两成待用。

4、将大碗放入蒸笼内，用弱火蒸，待蒸至蛋有凝结现象时，将留下的两成蛋汁浇在上面，并放上芹菜，继续蒸5~6分钟即成。

可防治脾虚不运，腹泻不止、肾虚精关不固、遗滑精等症。

特点:

此菜具有补脾胃、益肾固精、祛湿止泻作用

所属菜系：其它菜系

芡实薏仁粥

原料:

材料：芡实、薏仁各150克，素肉、槟榔干各75克；调味料：盐1小匙

制作方法:

做法:

1.芡实、薏仁均洗净，泡水1小时；素肉泡软、槟榔干均洗净，切片备用。

2.锅中倒入3杯水，放入芡实及薏仁煮开，改小火煮至软烂，再加入素肉及槟榔干继续煮5分钟，最后加入盐煮匀即可。

注意：此汤四季都适合饮用，尤其在夏天特别具有排除多余水分而达到身材紧致的功效。槟榔干、芡实、薏仁均含有各种纤维质，具有清肠、减少食量的效果，可避免夏天食欲增加而导致发胖。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此汤能帮助身体所有的排泄功能，例如排便、排汗，使湿热不会囤积体内而造成水肿与身体不适。

所属菜系：其它菜系

芥兰沙拉

原料:

新鲜芥兰300克，沙拉酱或沙拉调料适量。色拉油少许。

制作方法:

①将芥兰洗净，用热水焯一下，取出后用清水冷却，空干水份待用。②将焯好的芥兰切成长段，或整核码放在盘内，淋色拉油少许，挤上沙拉酱即可。

特点:

所属菜系：粤菜

芥兰沙拉

原料:

新鲜芥兰300克，沙拉酱或沙拉调料适量。色拉油少许。

制作方法:

"做法:

①将芥兰洗净，用热水焯一下，取出后用清水冷却，空干水份待用。

②将焯好的芥兰切成长段，或整核码放在盘内，淋色拉油少许，挤上沙拉酱即可。

特点:

所属菜系: 小吃

芥兰沙拉

原料:

新鲜芥兰300克，沙拉酱或沙拉调料适量。色拉油少许。

制作方法:

①将芥兰洗净，用热水焯一下，取出后用清水冷却，空干水份待用。②将焯好的芥兰切成长段，或整核码放在盘内，淋色拉油少许，挤上沙拉酱即可。

特点:

所属菜系：其他西餐

芥兰牛肉

原料:

牛五花肉300克，面粉50克，芥兰100克，味精、白酒、葱花、椒盐、麻油各适量

制作方法:

"1.将肉切成大片，拍松肉质，加入少许黄酒、葱花、味精和盐，拌和后，将切碎的芥兰与面粉拌匀；2.将锅烧热，油五成熟时，将肉片放

入，炸至金黄并浮起捞出；3.原锅油留少许，下葱花，煸出香味，下肉及配料，烹上黄酒、麻油，翻几下，出锅即可。

特点:

(粤菜)

所属菜系: 其他

芥兰牛肉

原料:

牛五花肉300克，面粉50克，芥兰100克，味精、白酒、葱花、椒盐、麻油各适量。

制作方法:

"做法:

①将肉切成大片，拍松肉质，加入少许黄酒、葱花、味精和盐，拌和后，将切碎的芥兰与面粉拌匀；将锅烧热，油五成熟时，将肉片放入，炸至金黄并浮起捞出；

②原锅油留少许，下葱花，煸出香味，下肉及配料，烹上黄酒、麻油，翻几下，出锅即可。

特点:

所属菜系：小吃

芥兰牛肉

原料:

牛五花肉300克，面粉50克，芥兰100克，味精、白酒、葱花、椒盐、麻油各适量。

制作方法:

1.将肉切成大片，拍松肉质，加入少许黄酒、葱花、味精和盐，拌和后，将切碎的芥兰与面粉拌匀； 2.将锅烧热，油五成熟时，将肉片放入，炸至金黄并浮起捞出； 3.原锅油留少许，下葱花，煸出香味，下肉及配料，烹上黄酒、麻油，翻几下，出锅即可。

特点:

所属菜系：其他西餐

《百类蔬菜营养食谱》之芥兰菜、绍菜及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

"芥兰菜

芥兰菜又称为芥蓝菜。味道带甘如芥，故称之为芥兰。较常见的品种有白花和黄花两种。爽脆清嫩，含有极丰富的维生素。

芥兰菜对肠胃热重、熬夜失眠、虚火上升，或因缺乏维生素c而引起的牙龈肿胀出血，很有帮疗功效。坊间流行将芥兰茶切片，煮成清汤，带温饮用，如牙血较严重的话，可加入西洋菜和莲藕同煮。

芥兰菜含丰富的维生素a、c、钙、蛋白质、脂肪和植物醣类。有润肠去热气，下虚火，止牙龈出血的功效。

绍菜

绍菜，又名叫做黄牙白、黄牙菜、天津白菜或山东白菜。在中国种植得很大量，但因为各地的土质不同，种出来的绍菜也有不同的形态。

大家公认，绍菜之中以天津出产的最为新甜味美，菜叶紧紧裹着，嫩而鲜甜，如果放在通风处，更可贮存一段较长的时间；所以很多家庭在春节之前，习惯上都会买一两棵绍菜，作为“压年”，以备新年期间食用。

绍菜含极丰富的维生素a、b、c、f。有消食下气、清热润喉、补益肠胃的功效。

玉兰肚顶

材料：芥兰500克，姜4片，猪肚1个，盐、生粉各3汤匙

献汁料：生抽1茶匙，糖1/2茶匙，酒1茶匙，生粉、清水适量

做法：

1.芥兰洗净切成小段，晾水备用。猪肚用盐和生粉反复擦净，去肥油脂，以清水洗净，晾干水，再用白锅中小火两面烘过，待冷后切成小块。

2.烧红锅，下油，加入猪肚泡油捞起，备用。再烧红锅，下油爆香姜片炒熟芥兰，猪肚回锅，加入献汁料兜匀便可上碟。

蚝豉火腩津丝煲

材料：绍菜250克，银芽300克，蚝豉150克，薄饼块10张，火腩300克，糖、面粉少许

调味料：盐适量

做法：

1.蚝豉、冬菇浸软，洗净，冬菇去蒂，绍菜洗净切段，粉丝浸软。

2.烧红锅，下油，爆香姜片之后爆绍菜，放入瓦煲内；再以油镬爆火腩、蚝豉，加适量水，放入冬菇，加适量盐调味，全部放入煲内，加盖中火煲15分钟后，加入粉丝，再煲3分钟，便可原煲上桌。

蚝汁鸡丝芥兰菜

材料：芥兰菜400克，胡椒粉少许，鸡脾2只，生粉1/2茶匙，蒜茸1粒

献汁料：蚝油3汤匙，生粉1茶匙，清水适量

鸡肉调味料：沙糖1茶匙，白酒1茶匙

芥兰菜调味料：生抽1茶匙

做法：

1.芥兰摘去老叶及白花，洗净滴去水份，备用。

2.鸡脾起肉，切成丝状，以鸡肉调味料拌匀，腌约10分钟。

3.烧红锅，下油，炒芥兰至熟，加入芥兰调味料，兜匀，盛于碟中。

4.再烧红锅，下油，爆香蒜茸，加入鸡丝，炒香至八成熟，加入献汁料，兜匀，淋于芥兰菜上。

绍菜肉丸煲

材料：猪肉240克，粉丝少许，绍菜320克，红萝卜数片，冬菇数只，葱（切段）1棵

肉丸调味料：生抽1茶匙，生粉1/2茶匙

调味料：盐、麻油适量

做法:

- 1.猪肉剁碎加入肉丸调味料，拌匀做成肉丸。
- 2.绍菜洗净切大块，用少许油略爆炒放入锅底。
- 3.冬菇、粉丝浸软，加入上项材料中，加入适量水份或上汤。将肉丸、红萝卜片排于上面，煮滚后用中火将材料煮熟，加入调味料，洒上葱段，即可原锅上。

编辑：阿二

特点:

所属菜系： 其它菜系

芥末拌黄瓜

原料:

嫩鲜黄瓜500克，香油25克，白醋5克，芥末酱10克，胡椒粉、精盐各适量。

制作方法:

1、将黄瓜洗净、消毒，切成上厚下薄滚刀小块，加精盐入味3分钟，再用凉开水漂洗一遍，挤干水分，盛盘内。2、将香油、白醋、芥末酱、胡椒粉同放碗内调匀，浇在黄瓜块上拌匀，即成。

特点:

咸鲜微辣，酸香爽口。

所属菜系：法国名菜

芥末白菜墩

原料:

"大白菜500克,白糖10克,芥末100克,白醋5克,精盐20克,香油10克

制作方法:

1、将大白菜择洗干净，去掉尾部，将根部切成4厘米长的墩，下入开水中焯一下，控净水待用。2、将芥末放在碗中，用沸水冲开，并按一个方向搅动，同时加入醋、盐、糖、香油。3、将调好的芥末汁，涂在白菜墩上，码在一个盘子里，上边再取一个盘扣上，置于屋内暖和的地方，第二天取出，码盘，即可食用。注意：焯白菜墩时，为使其下锅不散，最好事先用线捆一下，以保持成菜的美观。

特点:

此菜脆嫩爽口，甜、酸、辣俱全，具有解腻通气之效，为冬春两季的时令佳肴。

所属菜系：京菜

芥末鸡丝

原料:

鸡脯（350克）、芥末（200克）、鸡蛋白（2只）、酱油（少许）、盐（少许）、醋（少许）、味精（少许）、麻油（少许）、菱粉（少许）

制作方法:

"一、将鸡脯去皮去筋，切成细丝，放入用鸡蛋白、湿菱粉调和的糊浆人喂拌一直。二、用净滑油锅，下猪油烧热，再将鸡丝放入，用筷子将它慢慢地划熟。油的热度要适当，太热了鸡丝窜易结块；热度不够，糊浆又裹不上鸡丝，鸡丝划熟后，即倒入漏勺，滤去油，推在盘里。三、将酱油,醋,麻油,味精和芥末调好,浇在鸡丝上面即好.

特点:

色黄中带白，味清而嫩，辣而刺鼻，有通气开胃的作用。(京菜)

所属菜系：京菜

芥末鸡条

原料:

主料 白卤熟仔母鸡肉500克。辅料 蒜子10克, 姜10克, 芥末25克, 盐5克, 味精1克, 醋10克, 香油15克。

制作方法:

1. 鸡去净骨, 切成5厘米长、0.5厘米粗的条。2. 芥末用开水调湿, 用纸封严, 加温约15分钟后再加入上弄调料和姜末、蒜泥, 搅匀成汁。4. 食用时, 将调好的汁倒入鸡条内, 拌匀装盘即成。

特点:

清淡爽口, 通七窍, 刺激食欲。

所属菜系: 浙江菜

芥末鸭掌

原料:

鸭掌（4副）、芥末（12.5克）、酱油（少许）、醋（少许）、味精（少许）、麻油（少许）。

制作方法:

一、将鸭掌洗净，放入水内用文火煮烂取出，拆净骨头，剔去筋，切成条，盛在盘里。二、调好芥末（调法见芥末鸡丝），浇在鸭掌上即好。

特点:

色黄，味清酸带辣，有刺激通气用，吃后有回味，四季适用，夏季最宜。（京菜）

所属菜系：其他

《百类蔬菜营养食谱》之芥菜、雪里红、咸酸菜及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

"芥菜

芥菜通常分为大芥菜和小芥菜，市面常见的多为小芥菜，有人又称之为“南风芥菜”。有些人认为芥菜寒凉而味带苦，事实上它的营养价值颇高。

芥菜含蛋白质、脂肪、无机盐、粗纤维和水炭素。能消暑清热，明目安胃。

雪里红

雪里红是芥菜类中的一种叶菜，叶片大，淡绿色，是芥菜连茎腌制的。也有人称之为“雪里翁”。

现在市面上出售的雪里红，以宁波出产的最为著名，宁波人将秋冬收割的芥菜，整棵烘干切开，放入瓮中，撒下大量盐，再用石块压在上面，放置20天，便可食用。雪里红含胡萝卜素和多种维生素。能增进食欲、帮助消化。

咸酸菜

咸酸菜是由大芥菜腌制而成的，可保存一段较长的时间。

咸酸菜能助消化兼胃，很多人喜欢以白醋和糖来腌制咸酸菜，作为平常或饭前小食；而咸酸菜经过烹调后又另有一番不同风味。

如果患热性咳嗽、肠胃湿热、脾肾弱、有气喘病或晚上流虚汗的人士，皆不宜食。

咸酸菜含维生素a、b、c和d。能开胃利膈，杀菌治寒腹痛。

火鸭芥菜汤

材料：小芥菜250克，烧鸭1/4只，姜2片，清水适量

调味料：盐3/4茶匙

做法：

1.小芥菜洗净晾水备用。烧鸭去脂肪起肉，将肉撕成长条。

2.烧开后适量水，先下鸭骨中火熬15分钟。让鸭骨出味，再下姜片、小芥菜及2茶匙油，滚至芥菜稔时，加入火鸭丝，调味熄火，上桌。

味菜牛柳

材料：咸酸菜300克，米粉少许，牛柳肉300克，糖1茶匙，红萝卜丝少许，蒜茸1茶匙

腌牛柳料：生抽、油各1茶匙，糖1/2茶匙，生粉1茶匙

做法：

1.咸酸菜洗净切丝以清水浸透，揸去水份，备用。牛柳切丝，以腌牛柳料略腌10分钟。

2.烧热锅，下较多油，先将米粉炸松盛起，垫在碟底，再放下牛柳丝泡油盛起备用。倾出多余的油，下咸酸菜兜炒，下糖调味盛起。

3.再烧红锅，下油爆香蒜茸，牛柳丝、咸酸菜回锅，下红萝卜丝兜炒片刻，便可上碟置於米粉之上。

海鲜芥菜汤

材料：芥菜480克，鲜虾150克，鲜瑶柱150克，姜数片，石斑肉240克

做法：

1.芥菜洗净切段，鲜瑶柱、石斑肉、鲜虾（虾去壳及肠）洗净吸干水份。

2.鲜瑶柱加盐、胡椒粉、生粉，石斑肉加盐、胡椒粉、蛋白、生粉和麻油各腌10分钟，鲜虾加少许盐，和胡椒粉亦腌10分钟。

3.滚水半煲放下姜片、放下芥菜滚至芥菜熟但仍保持青绿，盛起菜上汤碗，先放下石斑肉，再放鲜瑶柱，最后才放鲜虾。放盐调味，汤再滚起，便可盛上汤碗饮用。

上素扒菜胆

材料：芥菜640克，蚝油2汤匙，冬菇40克，生抽1茶匙，发菜20克，糖1/2茶匙，红萝卜数片，盐少许，姜1片，麻油1茶匙，葱2棵，生粉1茶匙，蒜茸少许，水3汤匙

做法：

1.芥菜切去老叶，修剪成菜胆，用盐、油出水，再过冷河保持菜色青绿、红萝卜亦飞水。

2.冬菇浸软洗净，加生抽、油、糖、生粉各适量拌匀，隔水蒸15分钟。

3.发菜洗净用姜、葱出水，再用上汤煨10分钟，连同上三项材料放在大碟上。

4.下油2汤匙爆蒜茸，放下调味料煮滚，淋上即成。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

芥菜冬笋山鸡片

原料:

主料 净芥菜150克，山鸡1只，净冬笋100克，鸡蛋清60克。调料 熟大油50克，料酒20克，盐5克，味精7克，香油25克，湿淀粉25克，鸡汤50克。

制作方法:

(1) 将山鸡去皮，剖腹除去内脏后，洗净。而后用刀将胸脯肉和脊肉卸下(其它留作它用)，剔去皮筋，切成大薄片，放入碗内，加入料酒、味精、盐拌匀腌好。再用蛋清、湿淀粉调成蛋糊，倒入山鸡片内拌匀上浆。再加入香油 拌好。冬笋切成薄片，用开水氽之。芥菜也用开水烫好，挤去水分，切成细末待用。(2) 炒勺上火，放入熟大油，烧至5成热时，先放入冬笋，再放入山鸡片 一齐划熟倒出。(3) 利用原勺烹入料酒，加进鸡汤、盐、味精、芥菜搅匀烧开，之后用湿淀粉勾芡。把山鸡片、笋片翻炒几下，淋上香油即成。

特点:

色泽绿白，味道香脆，细嫩可口。

所属菜系: 其他

芦姜炒鸡片

原料:

仔鸡脯肉350克。芦姜150克。精盐7.5克，味精3克、蛋清25克、干淀粉10克、绍酒20克、芝麻油10克、熟猪油500克（实耗油75克）。

制作方法:

将鸡脯肉用刀顺切成长约5厘米、宽1厘米的柳叶薄片，放入碗内，加精盐、绍酒、味精、蛋清、干淀粉拌匀上浆。芦姜切成柳叶片，加精盐略腌，挤干水分。炒锅上火烧热，舀入熟猪油，烧至四成热（约88℃）下鸡片划油，呈白色时倒出沥油。将锅再置火上，舀入少许油，放入姜片煸炒，加鸡汤、盐、绍酒、味精，烧沸勾芡，倒入鸡片，淋芝麻油，翻锅装盘即成。

特点:

口味鲜咸，鸡片肥嫩鲜香，芦姜甜脆微辣，黄白相间，色泽悦目。并有解表散寒，温中健胃，益气补虚之

所属菜系：江苏菜

芦笋手卷

原料:

青芦笋 1斤, 沙拉 1包, 花生粉 少许, 炒熟白芝麻 少许美生菜半粒, 烧海苔片1包

制作方法:

1.清水煮滚, 放芦笋约煮2-4分钟。 2.大约8分钟(以芦笋大小区分)後捞起, 泡冰水冷却後放置冰箱。 3.美生菜切细丝泡冰水约5分钟, 然後把水滤乾放置冰箱冰脆。 4.要吃时把整张海苔片用烤箱烤过, 对切1半。 芦笋切成齐长, 跟海苔片一样宽。 5.包芦笋手卷时把半张烤好的海苔放在手上, 然後放5-6根芦笋、沙拉、花生粉、白芝麻、生菜丝, 卷起即可食用。

特点:

补虚, 养液, 润肺, 滑肠。适用于中老年及体弱早衰、产后体虚、头晕目眩、肺燥咳嗽咳血、慢性便秘等症

所属菜系: 浙江菜

芦笋浓汤

原料:

芦笋1000克，鸡清汤400毫升，鲜奶油100克，蛋黄2个，土豆2个。精盐、胡椒粉各适量。

制作方法:

1. 芦笋去硬皮，洗净，煮锅内放清水500毫升，放芦笋煮15分钟，捞出。2. 芦笋煮软的上部嫩尖切下，剩下的部分切成段，再放入锅内；土豆去皮，洗净，入锅。再加鸡汤和煮芦笋的水，用温火煮25分钟。3. 捞出场里的菜。经绞菜机绞成菜泥；蛋黄加鲜奶油，打成蛋液后，菜泥混合，搅拌，倒入汤里，搅打，放盐和胡椒粉，调好口味，再烧开，加入备用的嫩芦笋。入场碗，上桌即可。

特点:

咸鲜适宜，清淡爽口。富于营养。

所属菜系：法国名菜

芦笋炒牛肉

原料:

牛肉200克，芦笋150克，绍酒40克，酱油20克，白糖、小苏打、胡椒粉少许，水淀粉、葱姜片各20克，姜末2克，花生油500克，味精少许。

制作方法:

1、芦笋切菱形片。牛肉去筋络，切成薄片，放入碗内加小苏打、酱油、胡椒粉、淀粉、绍酒、姜末和清水腌10分钟，加入花生油，再腌1小时；2、炒锅内放油，烧至六成热，放入牛肉片，拌炒，色白时倒入漏勺沥油；3、锅内留油，放入葱姜片、白糖、酱油、味精、清水少许，烧沸后，用水淀粉勾芡，放入牛肉片、芦笋段，拌匀，起锅装盘。

特点:

芦笋鲜嫩，牛肉香滑。

所属菜系：粤菜

芦笋炒鸡柳

原料:

鲜芦笋，鸡腿肉各6两（约240克），油5汤匙。腌料：油1汤匙，粟粉2茶匙，盐1/4茶匙，胡椒粉少许调味料：水1/2杯，生油1汤匙，绍酒 1 1/2汤匙，胡椒粉少许，粟粉2茶匙。

制作方法:

（1）芦笋去根部老皮，洗净，切长段。（2）鸡腿肉切粗条，下腌料拌匀。（3）芦笋放入盐滚水内焯至脱生。取出沥干水分，（4）烧热4汤匙油，下鸡肉炒至变色，取出。（5）烧热1汤匙油，下芦笋迅速炒拌，加鸡柳，拌入调味料，兜匀上碟。

特点:

所属菜系：浙江菜

芦笋煎黄菜

原料:

罐头芦笋8条，鸡蛋4个，精盐、麻油各适量。

制作方法:

"1、鸡蛋打入碗中，加精盐打匀。

2、炒锅内放油，油烧热后，倒入蛋液，再把芦笋整齐地摆在蛋液的中间，等蛋液全部凝固后，将10克油淋在蛋饼上，煎至金黄翻身，再煎一会儿，淋上香油即成。特点：鲜香嫩软，味美可口。

特点:

所属菜系：粤菜

芦笋牛肉

原料:

牛肉四两、芦笋150克、绍酒40克、酱油20克、白糖、小苏打、胡椒粉少许、水淀粉、葱姜片各20克、姜末2克、花生油500克、味精少许。

制作方法:

"①芦笋切菱形片。牛肉去筋络,切成薄片,放入碗内加小苏打、酱油、胡椒粉、淀粉,绍酒、姜末和清水腌10分钟,加入花生油,再腌,1小时; ②炒锅内放油,烧至六成热,放入牛肉片,拌炒,色白时,倒入漏勺沥油; ③锅内留油,放入葱姜片、白糖、酱油、味精、清水少许,烧沸后,用水淀粉勾芡,放入牛肉片,芦笋段,拌匀,起锅装盘.

特点:

所属菜系: 川菜

芦笋虾球

原料:

材料: 中虾480克, 鲜芦笋6条, 葱白1条, 姜片2片, 甘笋花数片, 油5汤匙, 油1茶匙。虾味调料: 酒、粟粉1茶匙。芦笋调料: 盐1/3茶匙, 水3汤匙。芡料: 盐、糖各1/3茶汤匙, 麻油、粟粉各1茶匙, 水2汤匙。

制作方法:

(1) 虾洗净, 用稀盐水(2杯水加1茶匙盐)浸20分钟, 然后去头剥壳, 从背部用刀划开(勿断), 两面斜划两刀, 下调味料拌匀。

(2) 芦笋去根端硬皮, 洗净; 葱白切长段。(3) 烧热2汤匙油, 下芦笋略炒, 加调味料, 大火炒熟, 取出, 排放碟上。(4) 烧热油3汤匙, 中火下虾仁迅速炒匀, 至变色取出。(5) 元镬爆香姜、葱白, 下虾仁及甘笋花, 洒入酒, 炒匀, 去掉姜及葱白, 最后下芡料兜匀, 放鲜芦笋即成。

特点:

味道鲜美可口。

所属菜系: 浙江菜

芦笋鸡块

原料:

材料：鸡600克，鲜芦笋160克，沙律油2汤匙。调味料：糖2汤匙，生抽4汤匙，蒜2瓣，麻油1汤匙。

制作方法:

1.鸡连骨斩件，汆水，沥干水分。 2.芦笋削去根端硬皮，切长段，放加盐滚水内烫至断生，沥干。 3.烧热油，爆炒鸡块至表面呈微焦黄色，去油，调入糖和2汤匙生抽，兜匀，待煮至鸡块出香味时，加入余下的调味料，改慢火煮。 4.煮至汁液将干时，加入芦笋，炒合上碟。

特点:

"味道鲜美,营养丰富

所属菜系：浙江菜

芪杞炖乳鸽

原料:

黄芪、枸杞子各30克，乳鸽1只。

制作方法:

制法：将乳鸽（未换毛的幼鸽）浸入水中淹死，去毛和内脏，洗净，放入炖盅内，加水适量，再加入黄芪和枸杞子。再将盛有鸽和药的盅放入锅内，隔水炖熟即成。

功效：大补元气，健脾益胃。

用法：每日1次空腹食。

应用：适用于气虚体倦乏力之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

大补元气，健脾益胃

所属菜系：其它菜系

芪杞炖乳鸽

原料:

乳鸽1只（去毛、脏），黄芪30克，枸杞子15克。

制作方法:

制法：将上物放炖盅内加水适量，隔水炖熟，加盐调味即可。

功效：补肾固脱。

用法：吃肉饮汤。

应用：适用于肾虚阳痿滑精或早泄者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾固脱

所属菜系：其它菜系

芪烧活鱼

原料:

主料: 黄芪、党参、活鲤鱼1条 配料: 水发香菇、冬笋片、猪油调料: 白糖、料酒、盐、酱油、葱、蒜、味精、淀粉、姜汁、香油

制作方法:

1、将活鱼去鳞、鳃、鳍后，剖腹去内脏，洗净；在鱼身上切成十字花刀；水发香菇切开。2、炒锅上火，放油，将鱼炸成金黄色，捞出，滗出油。3、再将炒锅上火，放油、白糖、炒成枣红色，放入炸好的鱼，党参、黄芪片同时下锅，加水，烧开后，用文火煨出浓汤，将鱼捞出装盘，拣去党参、黄芪片，再放入笋片、香菇，加味精，烧开后，加淀粉勾芡，淋上香油，浇在鱼上即成。

特点:

益气健脾，利水消肿。适于肺脾气虚所致的水肿胀满、咳嗽、气喘等症。

所属菜系: 浙江菜

芪烧活鱼

原料:

活鲤鱼1尾（约750克）入黄蔑10克、党参6克、水发香菇15克、冬笋片15克。白糖30克、料酒10克、盐3克、酱油10克、葱10克、姜15克、蒜10克、味精1克、水豆粉20克、菜油500克、猪油50克、清汤500克。

制作方法:

【制作过程】

鲤鱼去鳃、鳞、鳍后，剖腹去内脏，洗净。在鱼身上两面刻十字花刀。水发香菇一切两半。党参、黄蔑洗润后，切成2厘米厚的片，姜、葱、蒜洗净，切成蒜片、葱丝，姜做成姜汁备用。炒锅烧热，放入菜油烧至六成热（约150℃）时，下鲤鱼炸至金黄色捞出，沥去油。炒锅置火上，注入猪油，放白糖，炒成枣红色时，加清汤，下入炸好的鲤鱼、党参片、黄蔑片，烧沸后移炆火煨至熟透入味，将鱼入盘，拣去党参和黄芪。把笋片、香菇片放入汤锅内，调入味精，烧沸后，撇去浮沫，用水豆粉勾芡、淋上猪油，浇在鱼上即成。

特点:

鱼肉褐红，肉质鲜嫩，芡汁浓郁，鲜香味醇，并具有益气健脾，利水消肿之功效

所属菜系：川菜

芪烧活鱼

原料:

活鲤鱼1尾（约750克）入黄蔑10克、党参6克、水发香菇15克、冬笋片15克。白糖30克、料酒10克、盐3克、酱油10克、葱10克、姜15克、蒜10克、味精1克、水豆粉20克、菜油500克、猪油50克、清汤500克。

制作方法:

鲤鱼去鳃、鳞、鳍后，剖腹去内脏，洗净。在鱼身上两面刻十字花刀。水发香菇一切两半。党参、黄蔑洗润后，切成2厘米厚的片，姜、葱、蒜洗净，切成蒜片、葱丝，姜做成姜汁备用。炒锅烧热，放入菜油烧至六成热（约150℃）时，下鲤鱼炸至金黄色捞出，沥去油。炒锅置火上，注入猪油，放白糖，炒成枣红色时，加清汤，下入炸好的鲤鱼、党参片、黄蔑片，烧沸后移炆火煨至熟透入味，将鱼入盘，拣去党参和黄芪。把笋片、香菇片放入汤锅内，调入味精，烧沸后，撇去浮沫，用水豆粉勾芡、淋上猪油，浇在鱼上即成。

特点:

鱼肉褐红，肉质鲜嫩，芡汁浓郁，鲜香味醇，并具有益气健脾，利水清肿之功效。

所属菜系：川菜

芪蒸鹌鹑

原料:

鹌鹑2只。黄蔑10克、生姜10克、葱10克、胡椒粉2克、盐之克、清汤100克。

制作方法:

【制作过程】

将鹌鹑杀后，去毛、内脏和爪洗净，入沸水中氽、1分钟捞出待用。将黄蔑用湿布擦净，切成薄片，分别装入鹌鹑腹用，放入蒸碗，注入清汤，用湿棉纸封口，上笼蒸约30分钟，出笼揭去棉纸，漠出原汁，加盐、胡椒粉等调好味，再将鹌鹑扣入碗内，灌入原汁即成。

特点:

钨肉清鲜软烂，汤汁鲜香滑爽，并具益气补脾。利水消肿之功效。

所属菜系：川菜

芪蒸鹌鹑

原料:

鹌鹑2只。黄蔑10克、生姜10克、葱10克、胡椒粉2克、盐之克、清汤100克。

制作方法:

将鹌鹑杀后，去毛、内脏和爪洗净，入沸水中氽、1分钟捞出待用。将黄蔑用湿布擦净，切成薄片，分别装入鹌鹑腹用，放入蒸碗，注入清汤，用湿棉纸封口，上笼蒸约30分钟，出笼揭去棉纸，漠出原汁，加盐、胡椒粉等调好味，再将鹌鹑扣入碗内，灌入原汁即成。

特点:

钨肉清鲜软烂，汤汁鲜香滑爽，并具益气补脾。利水消肿之功效。

所属菜系：川菜

芫爆墨鱼

原料:

鲜墨鱼400克,香菜150克,清油50克,料酒30克,盐2克,味精5克,葱丝、姜丝、蒜片各2克,香油10克,醋适量。

制作方法:

(1) 鲜墨鱼收拾干净两面剖麦穗刀。香菜切段。(2) 墨鱼用开水焯起卷。碗中放料酒、醋、盐、味精、葱、姜、蒜对成汁。(3) 锅放油烧至七成热,放墨鱼、香菜翻炒,烹入芡汁,颠炒,淋香油即可。

特点:

色泽脆黄,鲜咸香脆,清淡爽口。

所属菜系: 鲁菜

芫爆百叶

原料:

制作方法:

"芫爆百叶

配料:

牛百叶... 2 5 0 克, 精盐... 3 克, 香菜... 7 5 克, 醋... 5 克, 葱末... 1 0 克, 清汤... 4 0 克, 姜末... 5 克, 熟鸡油... 2 5 克, 胡椒粉... 2 克, 芝麻油..... 1 5 克

制作方法:

1、将百叶清理后, 随冷水下锅, 煮 3 小时 7 成烂时, 离火泡冷。

2、把百叶平铺砧板上, 剔去黑色外层切成长 5 厘米、宽 1.3 厘米块, 再煮 1 分钟。香菜择洗干净, 切成长 3 厘米段。

3、将熟鸡油倒入炒锅内, 用旺火烧热, 下入葱末、姜末稍一冒出香味, 迅速放入百叶块爆炒几下, 随即加入清汤、精盐、胡椒粉、醋和香菜段, 颠翻几下, 淋上芝麻油即成。

注意:

1、用新鲜香菜的三叉梗切段, 此味最佳。

2、煮至七成熟的百叶块, 放入清水煮开掺碱漂洗干净。掺碱量按 1 0 0 0 克百叶, 放碱 2 0 克, 掺碱是为了使百叶更加白洁, 纤维体松懈, 烹制易入味。

3、此菜要求烹炒迅速, 无汤汁, 可将各种调料入碗, 一同下锅, 后入香菜。

风味特点:

1、北京鸿宾楼烹制嘴菜最有名。其店创立于清·咸丰三年, 至今已有130多年的历史。它原设于天津, 于1995年迁至北京前门外, 1963年迁至西长安街现址, 是北京大型的清真饭庄。2、香菜即芫菜古来有之。明人屠本蕡在《野菜笺》赞曰: ""相彼芫菜, 化胡携来。臭如葷菜, 脆比菰苔。肉食者喜, 藿食者谐, 惟吾佛子, 致谨于斋。或言

西域兴渠别有种，使我罢食而疑猜。""它含在丰富的维生素、正癸醛、壬醛、芳樟醇等成分。隋代崔禹锡《食经》指出它可""调食下气""。以后药籍类皆收载，认为它""发汗透疹，消食下气""，民间常用它治痘疹。《医林纂要》曰：""芫荽，补肝、泻肺、升散，无所不达，发表如葱，但专行气分。""另外芫荽还可美容。《本草纲目》载：""面上黑子，芫荽煎汤，日日洗之。""百叶是牛肚内壁中有皱折的那部分，是一种特殊的肌纤维，质地脆嫩，有一种特殊的鲜味，食之容易消化。

3、此菜脆嫩清鲜，香菜味型，清爽不腻，无汁无芡，诱人食欲。

特点：

此菜脆嫩清鲜，香菜味型，清爽不腻，无汁无芡，诱人食欲。

所属菜系：北京菜

芫爆百叶

原料:

"牛百叶 2 5 0 克,精盐 3 克,香菜 7 5 克,醋 5 克,葱末 1 0 克,清汤 4 0 克,姜末 5 克,熟鸡油 2 5 克,胡椒粉 2 克,芝麻油 1 5 克

制作方法:

1、将百叶清理后,随冷水下锅,煮3小时7成烂时,离火泡冷。2、把百叶平铺砧板上,剔去黑色外层切成长5厘米、宽1.3厘米块,再煮1分钟。香菜择洗干净,切成长3厘米段。3、将熟鸡油倒入炒锅内,用旺火烧热,下入葱末、姜末稍一冒出香味,迅速放入百叶块爆炒几下,随即加入清汤、精盐、胡椒粉、醋和香菜段,颠翻几下,淋上芝麻油即成。注意:1、用新鲜香菜的三叉梗切段,此味最佳。2、煮至七成熟的百叶块,放入清水煮开掺碱漂洗干净。掺碱量按1000克百叶,放碱20克,掺碱是为了使百叶更加白洁,纤维体松懈,烹制易入味。3、此菜要求烹炒迅速,无汤汁,可将各种调料入碗,一同下锅,后入香菜。

特点:

此菜脆嫩清鲜,香菜味型,清爽不腻,无汁无芡,诱人食欲。

所属菜系:京菜

芫爆肚丝

原料:

"猪肚 500克，香菜50克，料酒15克，盐3克，姜汁5克，葱，姜，蒜各10克，香油 5克，味精，醋，胡椒粉，碱，清油各适量。

制作方法:

(1) 将猪肚用碱，醋搓洗，去净白油，及杂质，再用清水洗净，用开水氽后另换水，加入葱段，料酒，姜片，用微火煮熟，捞出晾凉后切成细丝，香菜切段。蒜切片。(2) 锅入油烧热，放葱姜丝，蒜片爆香，加入肚丝翻炒，烹入料酒，加盐，姜汁味精，醋，胡椒粉，香菜翻炒，淋香油即可。心得：芫爆：是以芫荽（香菜）为主要配料而得名的。烹饪方法基本与油爆相同不同的是主料的形状多为片，条，球，卷等，不加酱色，糖色，成菜突出本色，味鲜清雅，有芫菜特有的香味。

特点:

菜色白绿相间，口味鲜咸微辣。

所属菜系：鲁菜

芫爆鱿鱼卷

原料:

水法鱿鱼400克,香菜梗150克,清油1000克(实耗约100克),料酒30克,醋20克,盐2克,味精5克,葱丝、姜丝、蒜片各2克,香油10颗。

制作方法:

(1) 鱿鱼去头、去内膜和明刺,剖麦穗花刀,切菱形片。香菜切断。(2) 鱿鱼片用开水焯起卷。(3) 锅上火放油,烧至六七成热,投入鱿鱼卷稍滑油后捞出,控油。锅留底油,放葱姜蒜爆香,放入鱿鱼卷、香菜,加料酒、醋、盐、味精点钞。出锅前淋香油即可。

特点:

咸鲜微酸,脆嫩利口。

所属菜系: 鲁菜

《百类蔬菜营养食谱》之茺茜、葱、京葱及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

茺茜

茺茜是极之普遍的香味副食菜蔬，尤其是广东人，更喜欢将茺茜加入鱼、肉及粥类。用其辟腥杀菌，及增加食品的香味。茺茜除了辟腥、杀菌外，更能清热解毒。春季麻疹流行，坊间喜欢用马蹄、红萝卜配连根之茺茜，煲成汤水，供小孩子食用，据称可去疹毒兼清热。

茺茜含维生素a、b和c。有清热、散毒、治喉痛喉炎的功效。

葱

葱的原产地是西伯利亚，本身带有辣味芬香，是一种开胃的调味植物菜蔬。葱能消除腥味，又能杀菌，及具有防腐和消除寒气的功用。

根据营养学家指出，正月的葱是最可口芬芳，而且防腐杀菌的功用特强。

京葱

京葱是指北方的大葱，不但形态较南方出产的葱大，而且气味更加浓郁。

京葱气味浓郁，葱白段特别发达，人们多喜用葱白段来泡制和加添肉类的美味。

葱的绿色部分含有维生素a，白色部分含维生素b和c。能散风寒、治耳并防治肾结石、通小便、杀菌、驱寒、补气和刺激食欲。

茺茜鱼片茶瓜汤

材料：鲩鱼脊（约400克）1条，茶瓜少许，茺茜150克，咸蛋1只

鱼肉调味料：盐1/3茶匙，胡椒粉少许，生油1茶匙

做法：

1.茺茜洗净，吸干水，摘成小段。

2.茶瓜冲净，备用。

3.鲩鱼脊去鳞冲净切双飞，以鱼肉调味料拌匀略腌。

4.烧滚一锅水，下咸蛋煮熟后，再加入茶瓜、鱼肉，水再滚起，加入芫茜熄火，便可饮用。

葱爆羊肉

材料：羊肉300克，京葱200克，蒜肉2粒

羊肉调味料：生抽1茶匙，盐1/4茶匙，胡椒粉、绍酒各少许

调味料：醋2茶匙，麻油1茶匙

做法：

1.羊肉切成大薄片，京葱切成旋刀块，将羊肉和京葱混在一起，加入羊肉调味料，拌匀。

2.烧红锅，下油，爆香蒜肉，下羊肉及京葱大火爆炒，加入调味料，快手兜匀，便可上碟。

煎猪肝

材料：猪肝240克，盐1/4茶匙，姜茸1汤匙，糖1茶匙，葱头数粒，老抽1茶匙，红椒1只，胡椒粉少许，葱（1棵切丝、1棵切粒）2棵，生粉1/2茶匙，清水1/4杯

做法：

1.猪肝洗净切片，加入姜汁酒1茶匙，生抽1茶匙，生粉1/2茶匙，油1/2茶匙，拌匀腌15分钟，放入温油走油至熟取出，沥干油份。

2.葱头切圆片，放入滚油炸至微黄色，盛起。

3.下油1茶匙，倒入猪肝，赞酒加入调味料炒匀，洒上红椒粒、葱粒，拌以葱丝即可上桌。

芫茜鲩鱼片汤

材料：鲩鱼片240克，生粉1/2茶匙，芫茜2棵，胡椒粉少许，姜2片，麻油少许，蛋1只，生油1茶匙，盐1/2茶匙

做法：

1.鲩鱼肉去鳞，洗净吸干水份，切片，加入腌鱼料腌10分钟。

2.煲滚一汤碗水，加入姜片、咸蛋黄，滚至蛋黄熟透，加入鱼片、咸蛋白，煮至再滚，洒上芫茜，淋上熟油半茶匙，即可供饮用。

编辑：阿二

特点:

所属菜系: 其它菜系

芫荽炖鹌鹑

原料:

鹌鹑四只，芫荽三棵，葱三条，蒜茸一匙

制作方法:

"芫荽炖鹌鹑

用料：鹌鹑四只，芫荽三棵，葱三条，蒜茸一匙。

腌料：姜汁一匙，盐半匙，老抽半匙，生抽一匙，糖少半匙。

制法：1.鹌鹑剖后洗净沥干水，加腌料腌半小时。2.起热油锅，放入鹌鹑爆片刻，下芫荽、葱、姜、蒜茸爆香。加入腌鹌鹑的汁及水少半杯，盖上锅盖，煮滚后改用慢火炖5分钟。反转另一面，再炖2分钟至熟。

功效：补肾健脑，强壮筋骨。

来源:中国卫生健康网

日期:2001.7.24

特点:

补肾健脑，强壮筋骨

所属菜系：其它菜系

芫荽爆鳝鱼

原料:

鳝鱼、芫荽各100克，植物油10克，葱、姜、味精及盐各适量。

制作方法:

制法：鳝鱼洗净、去内脏、去头、砍段；芫荽择洗干净、切段；葱姜洗净，葱切葱花，姜去皮、切丝；油放烧锅中，加葱花、姜丝煸炒出香味，下鳝鱼爆炒至将熟时，下芫荽、盐及味精翻炒至熟，出锅即可。

功效：去湿、强筋壮骨、暖骨。

用法：佐餐食用。

应用：适用于脾虚湿重而引起的脚痛筋痛者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

去湿、强筋壮骨、暖骨

所属菜系：其它菜系

芫荽皮蛋魚雲湯

原料:

芫荽兩株、皮蛋一隻、大魚頭兩個、豆腐一磚、生薑兩片、紹酒一湯匙

制作方法:

"芫荽皮蛋魚雲湯

食物功效:

此湯清熱降火，減肥去脂，燻餬瘡毒。凡工作過勞，燥熱火猛，肌膚灼熱，暗瘡滲面者，都宜飲用此湯，降火清熱後，自然減低肌膚灼熱及減少暗瘡，使肌膚回復彈性平滑，故此湯亦有美容護膚之效。

分量和用法:

材料：芫荽兩株、皮蛋一隻、大魚頭兩個、豆腐一磚、生薑兩片、紹酒一湯匙。

做法：芫荽、豆腐、生薑分別用清水洗淨。芫荽去根切碎；生薑刮皮切兩片。皮蛋去殼，切開四塊。大魚頭去鰓，斬開數件，用清水洗淨，用乾布抹乾水份。燒紅鑊，加少許油，爆香薑片，放下魚頭煎至微焦，贊下紹酒，再注入適量清水，煮滾後加入豆腐、芫荽及皮蛋煮至湯水濃香，即可調味飲用。

来源:香港健康网(<http://www.hkhealthy.com/indexi800.html>)

日期:2001.7.24

特点:

所属菜系： 其它菜系

芫荽蒜茸烧鹌鹑

原料:

鹌鹑4只，芫荽3棵，葱3根，蒜茸10克，姜汁、酒、盐、酱油、糖各适量。

制作方法:

制法：用姜汁、酒、盐、酱油、糖等调料将鹌鹑腌30分钟。起热锅，下汤3汤匙，放入鹌鹑爆片刻，下芫荽、葱、蒜茸爆香，加入腌鹌鹑汁及水少许，加盖煮开后，小火烧约5分钟，翻面再烧2分钟。鹌鹑熟后，装碟淋上汁。

功效：健脾和胃，补益气血。

用法：佐餐食用。

应用：适用于体虚血亏之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾和胃，补益气血

所属菜系：其它菜系

芫荽豆腐鱼头汤

原料:

鲢鱼头 2 个，芫荽 1 5 克，淡豆豉 3 0 克，葱白 3 0 克，豆腐 5 块。

制作方法:

"做法

(1) 芫荽、葱白洗净，切碎，淡豆豉，鲢鱼头洗净。

(2) 鲢鱼头、豆腐分别下油锅煎香，与淡豆豉一齐放入锅内，加清水适量，文火煲半小时，再放入芫荽、葱白，煮沸片刻，调味，乘热饮用。

说明

夏秋季节感冒风寒者，宜辛而微温之品微发其汗。芫荽为伞形科一年草本植物胡荽的全草，性味辛温，气香，含有维生素C、苹果酸钾、挥发油等，功能内通心脾、外达四肢，既发汗解表，又芳香开胃。香豆豉性味辛微温，含有维生素（B1、B2）、蛋白质、脂肪、糖、烟酸、酶等，具有疏散宣透之性，既透散表邪，又能健脾助消化。葱白含有挥发性葱蒜辣素，当它由呼吸道、汗腺排出时，能轻微刺激这些管道壁的分泌而起祛痰、发汗作用。豆腐是大豆制品，内有石膏，其性味甘凉，功能清热、止咳。鲢鱼头性味甘平，补益脾胃。合而为汤，既能发汗解表，又能开胃消滞，甚宜夏秋季节感冒风寒、胃纳欠佳者。

特点:

解表散寒。夏秋季节感冒风寒，症见微恶风寒，周身不适，头痛无汗，鼻塞流涕，喉痒咳嗽，喷嚏，纳呆，舌苔薄白，脉浮对于流感、支气管炎、麻疹等属于夏季感冒风寒见有上症者，可用本汤治之。

所属菜系：其它菜系

花卷

原料:

面粉500克，油15克，葱50克，盐适量。

制作方法:

①面粉加水、面肥调成面团，发酵发足后加碱水揉匀；②葱切成细末，加盐、油拌匀。面团搓成胚子，擀成长方形片，刷上油，撒上葱花，卷起；③上笼蒸一刻钟即可。

特点:

(京菜)

所属菜系: 其他

花卷鱿鱼

原料:

水发鱿鱼350克、葱6段、鲜菠萝200克、番茄块50克、蒜末25克。

制作方法:

1、鱿鱼剖斜十字花刀后切块，焯水控干。2、鲜菠萝切块装盘。3、调料调成卤汁料，下油锅烧开，下鱿鱼急炒两下，颠锅装在菠萝块上即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

花卷鱿鱼

原料:

"水发鱿鱼350克,葱6段,鲜菠萝200克,番茄块50克,蒜末25克

制作方法:

1.鱿鱼剖斜十字花刀后切块,焯水控干。 2.鲜菠萝切块装盘。 3.调料调成卤汁料,下油锅烧开,下鱿鱼急炒两下,颠锅装在菠萝块上即成。

特点:

所属菜系: 闽菜

花旗参冬虫草炖乳鸽

原料:

乳鸽1只、冬虫草2克、花旗参片5克、枸杞子3克、上汤1000克。

制作方法:

"[制法]:

1、将乳鸽一剖二洗净，焯水后放入碗中；

2、在另一碗中加上汤、盐、花旗参片、冬虫草、枸杞子、味精、姜末调好后倒入碗中，上笼蒸2小时即成。

特点:

所属菜系： 其它菜系

花旗参滋补汤

原料:

花旗参5-10克，红枣40克，怀山药、芡实各25克，陈皮5克，活鲫鱼300克，料酒、精盐、味精、胡椒粉、姜末，鲜汤各适量。

制作方法:

制法：鲫鱼去鳞后破腹，除去鳃和内脏洗净，加料酒、盐、姜末，胡椒粉码味，花旗参切片，红枣洗净去核。然后将鲫鱼、花旗参、红枣、怀山药、陈皮、芡实加入烧沸的鲜汤锅内，用小火煲2小时左右，食用时放入胡椒粉、味精、盐，调味。

功效：补气血，益肝肾。

用法：食鱼饮汤，佐餐用。

应用：适用于气血两虚之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气血，益肝肾

所属菜系：其它菜系

花旗有“参”炖蛋蛋

原料:

制作方法:

(谭咏麟的粤语情歌《爱在深秋》，劳毅波当年在暨南大学读书时就没少听过。这首歌常在校内四个蒙古包式的学生饭堂里萦绕着，伴随着男女学生旋转的舞步飞扬在热烈的晚会上。暨南园的学生生活当然多姿多彩，爱就不仅仅局限和拘泥于深秋了。广州的秋天，除了天气变得稍凉之外，看不到明显的季节颜色；广州人的秋天，因为天凉了，开始考虑饮食进补；劳毅波的秋天，趋向于泛情阶段，他的爱需要进补，于是特别挑选了美国花旗参。爱在深秋，爱在“参”秋！)

在“花旗参”之前，冠上美国的名字，本来是有点多此一举，就好像“中国中华鳖”，只是在克隆和翻版风行的年代，将原版的特产添上国名，比较容易表明其正宗的身份。

美国的别名叫“花旗国”，可能因为上上世纪末期至上世纪初，国人见当时美国打着的旗帜有蓝底白星星、有红白横条，花花耀眼，所以把来自美国的物品和机构称之为“花旗”，如“美国人参”叫“花旗参”、“新奇士橙”叫“花旗橙”、“citibank”叫“花旗银行”等。“花旗参”，专指产于美国威斯康辛州的人参，其他地方若引种就只好称之为“西洋参”了。花旗参生长期长，需在从来未种过花旗参的肥沃的处女地培植，培植3-4年才能收获。它味甘芬芳，生津止渴，益气降火，解酒清热，提神健脾，常服有益。

今晚，捧上餐桌的是这一款“美国花旗参、冰糖炖鸡蛋”的劳氏独门进补甜品，首先用两只鸡蛋大小分量的热开水，融化适量的冰糖，并同时浸泡美国花旗参片，这些参片最好剪成碎末状，一来加速花旗参精华的分解速度、令其尽快溶于开水中；二来让炖蛋保留嫩滑的口感。约两小时后，一小碗的冰糖花旗参水早已充分糅合了双方的精华，又晾得常温一样。此处要注意，要是开水未被晾冷，而打入鸡蛋，马上就会变成了半生半熟的蛋糊了。打开一只鸡蛋放入冰糖花旗参水里，搅散拌混后，就可放入微微煮开的水里文火慢炖，记住时不时掀开煲盖，放掉一部分的水蒸气，否则，一碗嫩嫩滑滑的炖蛋就会被炖成蜂窝状的“蛋糕”。“美国花旗参、冰糖炖鸡蛋”，嫩滑顺喉，入

口有三种味道：浓郁的花旗参味、清甜的冰糖和幽幽的蛋香。多吃两口，滋润养生；每周吃一碗，滋润一生。如今在这美食版上一说，令更多的人动手一试，可谓滋润众生。金羊网--金羊频道

特点：

所属菜系：粤菜

花束鸡

原料:

主料 鸡胸脯肉400克，方火腿80克，大青椒2个，水发大冬菇4个，鸡蛋清120克。调料 生菜油800克，料酒25克，盐5克，味精5克，湿淀粉10克，鸡汤40克。

制作方法:

(1) 剔去鸡胸脯肉筋皮，切长约5厘米的细丝，分成24分(每分约6根)，均用料酒、盐、味精吃好味。将火腿、青椒、冬菇均分别切细丝，各分成24分。(2) 用湿粉、蛋清调成糊，取1分鸡丝，抹上蛋糊后，再将火腿丝、冬菇丝、青椒丝各1分并拢，横放在鸡丝顶头。将鸡丝卷起，一端露出三丝，一端是鸡丝卷成的圆形，成为“花束”。其余均照此法逐一做好。(3) 炒勺上旺火，将生菜油烧至4~5成热时将花束下勺温熟后倒出。(4) 原勺放入味精、糖、盐、料酒、鸡汤，烧开后用湿淀粉勾芡，把拉熟的花束鸡倒入勺内翻几下，淋少许油即可。

特点:

色美红白绿棕，鲜嫩清香可口。

所属菜系：其他

花椒嫩醉鸡

原料:

"嫩光鸡一只，花椒一两 盐两汤匙，酒三汤匙，姜三片,,干葱头三棵。

制作方法:

光鸡洗净，去内脏，滴干水，备用。烧红锅，下两汤匙盐炒至烫手，再放入花椒同炒至花椒有香味变色，盛起。用炒过的花椒盐擦遍鸡身及内腔，用保鲜纸紧包，放在冰箱内腌一日吃时取出解冻，用水冲去鸡内外腔的花椒盐，将姜片，干葱头放入鸡内腔，以酒擦匀鸡身。隔水蒸约十五分钟，待冷却后斩件上碟。

特点:

所属菜系：东北菜

花椒嫩醉鸡

原料:

嫩光鸡一只，花椒一两盐两汤匙，酒三汤匙，姜三片干葱头三棵。

制作方法:

光鸡洗净，去内脏，滴干水，备用。烧红锅，下两汤匙盐炒至烫手，再放入花椒同炒至花椒有香味变色，盛起。用炒过的花椒盐擦遍鸡身及内腔，用保鲜纸紧包，放在冰箱内腌一日吃时取出解冻，用水冲去鸡内外腔的花椒盐，将姜片，干葱头放入鸡内腔，以酒擦匀鸡身。隔水蒸约十五分钟，待冷却后斩件上碟。

特点:

所属菜系：浙江菜

花椒油

原料:

川花椒150克、生姜50克、大蒜50克、葱白100克、八角5克、色拉油1500克。

制作方法:

1.生姜去皮拍破；大蒜切成指甲片；葱白拍破。2.炒锅置火上，放入色拉油烧至五六成热，投入生姜、大蒜、葱白炸香，再下入花椒、八角炒出味，锅离火，晾凉后打去料渣，将油装入容器内，即可随时取用。

特点:

油汁清亮，味麻香浓。

所属菜系：其它菜系

花椒鸡

原料:

"鸡300克，酱油5克，味精0.04克，花椒0.4克，香油5克，生姜5克，精盐0.1克，醋0.4克,葱0.4克。

制作方法:

"1、将预先处理好的整鸡（约300克）放入开水锅内煮至斗熟取出，剁成块。把鸡皮朝下在碗内逐块摆放整齐，劈成两块的鸡头和碎鸡块放在上面。

2、用香油在旺火上炸焦花椒，连油一起倒进盛大有鸡块的碗里，将酱油、醋、盐、味精等一起调匀，也倒进盛有鸡块的碗里（喜欢吃辣的还

特点:

所属菜系：其他

花椒鸡丁

原料:

开膛嫩仔鸡一只（约500克）。干辣椒10克、花椒3克、料酒20克、酱油15克、盐3克、素油500克、白糖10克、葱10克、姜10克、味精1克、香油5克、鲜汤150克。

制作方法:

鸡洗净后，剔骨。剁成约2厘米见方的丁，加料酒、酱油、盐、葱节、姜片拌匀，腌渍入味（约30分钟）。干辣椒擦净，去蒂、籽，切成约2厘米长的节。锅置旺火上，下素油烧热（约180-200℃），将鸡丁内葱姜去掉，滗去汁水后，下锅炸至刚熟（鸡丁微带黄色）时捞起，沥干油。炒锅另放净素油100克，烧热后，投入干辣椒节、花椒炒出香味，辣椒呈棕红色时，倒入鸡丁，烹酱油、白糖、料酒和清汤少许，中火收汁，待收干亮油，放入味精、香油，簸匀起锅。若热食；直接装盘：若冷食，放入盘拨开晾冷后，将辣椒垫底，鸡丁摆在上面即成。

特点:

色泽金红，麻辣鲜香、略带甜味，鲜美可口。

所属菜系：川菜

花生

原料:

制作方法:

花生为豆科植物落花生的种子，又名落花生、地豆、长生果等。味甘性平。具有健脾和胃，润肺化痰，养血止血，催乳通便等功能。

花生营养十分丰富，是增智益寿之佳果。花生蛋白中含有8种人体必需的氨基酸，还含有促进脑细胞发育和增强记忆的谷氨酸和天门冬氨酸，能补脑益智。花生所含45%的脂肪中大部分为不饱和脂肪酸，这种不饱和脂肪酸具有降低胆固醇和使皮肤润洁细嫩的作用。花生油中含的维生素e、卵磷脂、脑磷脂等神经系统必需的物质，可增加脑神经的功能，延缓衰老的过程。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系：其它菜系

花生仁拌芹菜

原料:

芹菜300克，花生米200克，植物油250克，(实耗15克)，花椒油15克，酱油15克，精盐6克，味精2克。

制作方法:

1.锅内放入植物油、烧执放入花生米，炸酥时捞出，去掂膜皮。
2.将芹菜择去根、叶，洗净，切成3厘米长的段，放入开水晨，烫一下，捞出，用凉水过凉，控净水分。
3.把芹菜成圈状均匀地码放在盘子边上，再把花生仁堆主在芹菜圈中。
4.将酱油、精盐、味精、花椒油放在小碗内调好，浇在芹菜上，吃时调拌均匀即成。

特点:

清香酥脆、鲜咸爽口。

所属菜系：浙江菜

花生大枣猪蹄汤

原料:

原料：花生米100克，大枣10枚，猪蹄2只，盐少许。

制作方法:

1、将花生米、大枣先用水泡1小时，捞出。

2、将猪蹄去毛和甲、洗净、剁开。

3、锅置火上，放入适量清水，加入花生米、大枣、猪蹄。用旺火烧开后文火炖至熟烂，放入精盐调味，即成。

来源：《食尚》

特点:

功效：补气养血，美容除皱。

所属菜系：粤菜

花生木瓜汤

原料:

木瓜1个，赤皮花生仁100克，肉排骨200克，调味料适量。

制作方法:

"做法:

- 1.木瓜去皮洗净，切粗块；赤皮花生仁洗净。
- 2.肉排骨洗净斩件，用盐稍搓一遍。
- 3.全部用料同时入煲，加水6碗，煲至花生熟时可喝汤吃汤渣。

功效:

消暑解热，润肠通便，多食使皮肤滑嫩光泽。

特点:

消暑解热，润肠通便，多食使皮肤滑嫩光泽。

所属菜系：其它菜系

花生杏仁豆花

原料:

材料：黄豆1/2杯，煮熟的花生仁110克，吉利丁杏仁霜、果糖各1大匙，牛奶1杯

制作方法:

做法:

1.吉利丁放入碗中加入适量水调匀。

2.黄豆洗净，泡水2小时，放入果汁机中搅拌成豆浆，滤除豆渣，再放入锅中以中小火边煮边搅拌，煮熟后熄火，加入调好的吉利丁搅拌均匀，放凉即凝固成豆花。

3.杏仁霜放入锅中加入1/2杯水烧开，加入果糖调匀，熄火，待凉加入牛奶拌匀成杏仁汤。

4.食用时舀出适量的豆花，盛入碗中，加入煮熟的花生仁和杏仁汤即可。

注意：青春期阶段可增加牛奶和减少花生的分量，可帮助钙质吸收并避免青春痘的发生。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

花生杏仁豆花具有净化皮肤、补充水分、使肌肤更加柔润的作用，还有润肠通便、止咳化痰的功效。

所属菜系：其它菜系

花生炖猪脚

原料:

材料: 猪脚200克, 花生50克; 调味料: 糖1小匙, 米酒、酱油各2大匙

制作方法:

做法:

- 1.猪脚刮洗干净, 切块, 略冲泡去血水; 花生洗净备用。
- 2.所有材料放入锅中, 加入调味料及适量的水, 以中火炖煮至熟烂即可。

注意: 花生应选择带皮且颗粒饱满的来熬煮, 熬煮至完全熟软效果更佳。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

花生含丰富的不饱和脂肪酸, 和猪脚同炖, 可调理荷尔蒙的分泌, 促进胸部的丰满与乳腺的发育, 孕妇食用更具增加乳汁分泌的作用。

所属菜系: 其它菜系

花生煮猪蹄

原料:

花生，猪蹄

制作方法:

花生，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、灰分、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸等。

猪蹄，含蛋白质、脂肪、碳水化合物等，功能通奶下奶。

花生煮猪蹄，有益气、养血、通乳的功效。是晋中民间传统保健食品，用以治疗妇人产后缺乳、脚气等等症。

[工艺]每次用花生150克，猪蹄1只，整理干净后切块，放在锅内，加清水适量煮汤，在放入食盐及味精等调味后食用。

[特色]清香可口。花生，性味甘、平、入脾、肺经。猪蹄，性味甘、咸平。

特点:

清香可口。花生，性味甘、平、入脾、肺经。猪蹄，性味甘、咸平

所属菜系：其它菜系

花生米炒牛肉丁

原料:

牛里脊肉300克，豆油500克，大葱10克，湿淀粉30克，酱油15克，精盐2克，油炸花生米50克（去皮），鲜红辣椒75克，鸡蛋50克，醋5克，焙好芝麻30克。

制作方法:

1、先将牛里脊肉先净，剔去筋膜，切成1厘米厚的大片，两面剖十字花刀，再切成1厘米见方的丁，用15克湿淀粉，1克精盐、鸡蛋搅拌均匀；鲜红辣椒洗净，去蒂和他，切成1厘米长宽的方片；油炸花生米去皮，待用。2、大葱洗净，切段。3、炒锅烧热，放入豆油，烧五成热时，稍冷却，将牛肉丁入锅走油至七成熟，倒入漏勺，控干油，余油倒入油罐。4、炒锅净后放75克豆油，用旺火烧热，稍冷却，先将鲜红椒加精盐0.5克，下锅炒八成熟，再放入油炸花生米合炒，炒出香味时，倒入牛肉丁，依次放15克酱油，0.5克精盐、醋和葱段合炒，放湿淀粉，勾芡，颠几下起锅，撒上芝麻，即成。

特点:

牛肉细嫩，花生香脆，香辣爽口。

所属菜系：韩国

花生米炒虾仁

原料:

小虾1000克，豆油1000克（实耗75克），油炸花生主150克，精盐7.5克，料酒25克，淀粉40克，胡椒面1克，辣椒面1克，鸡汤50毫升，大葱10克，生姜5克，鸡蛋2个，味精7克。

制作方法:

1、小虾洗净，挤出虾仁，浸泡在清水中；油炸花生米去皮，分成两半 2、大葱去皮，生姜去皮，洗净，均切成片；鸡蛋去黄取清，放入淀粉，搅拌均匀成蛋清糊 3、将虾仁放入瓷盆里，加5克盐、料酒、味精、鸡汤、15克湿淀粉、葱片、姜片、胡椒粉（面），辣椒面搅拌均匀，腌渍入味4、捞出虾仁，将瓷盆中葱片、姜片拣出，加余下鸡汤，拌匀，勾兑成芡粉汁 5、炒锅烧热，放入豆油，烧热后稍冷却，将蘸匀鸡蛋清糊的虾仁投入，划至白色至熟捞出，控油，余油倒入油罐 6、炒锅内留50克油，烧三成热神话入油炸花生仁米复炸速炒几下，投入虾仁，翻炒几下衙，倒入勾兑好的粉芡汁，汁熟后，炒匀，出锅，入盘，即

特点:

虾仁细嫩，花生米脆，香辣爽口

所属菜系：韩国

花生米牛肉汤

原料:

主料: 鸡胸脯肉150克, 花生米100克, 牛里脊肉1.5公斤。调料: 葱3根, 生姜3片, 料酒25克, 味精、盐各5克。

制作方法:

(1) 先将牛里脊肉在开水里煮一下, 捞出洗净, 放入清水锅中, 加入、姜、料酒。然后用小火炖至8成烂(剩肉汤1公斤), 取出切成5厘米长、1厘米厚的片待用。花生料在开水中浸泡15分钟, 去皮洗净, 加清水煮烂。(2) 用刀把鸡胸脯肉剁细, 与料酒、葱、姜合在一起, 加入适量的水搅匀, 挤出血水后, 倒入牛肉汤用小火熬成清汤。(3) 用1只汤斗, 一边放入花生米, 一边加入牛肉片, 将清汤过箩也注入汤斗内, 并加盐和味精, 上屉蒸至牛肉全烂即成。

特点:

色调淡黄, 汤清爽口, 味美鲜香。

所属菜系: 其他

花生红枣粥

原料:

糯米200克，花生仁100克，红枣50克，红糖适量。

制作方法:

制法：先将花生仁煮烂，倒入洗净的糯米，用大火烧开，然后加入红枣，改用小火煮成粥，食用时加入红糖调匀即可。

功效：补中气，健脾胃，润肺燥。

用法：每日分二次随量食用。

应用：适用于老人脾虚血少头昏，乏力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补中气，健脾胃，润肺燥

所属菜系：其它菜系

花生红枣鸡

原料:

光鸡半只，冬菇一两，花生米三两，发菜三钱，红枣八粒去核，姜一片，葱二条，蚝油二匙，盐半匙，麻油、胡椒粉少许，酒一匙，水适量。

制作方法:

制法:

- 1.花生米放入清水中煮滚，冷后去衣洗净。
- 2.冬菇浸软去杂、沥干水，用半匙糖、一匙酒、一匙油、少半匙生粉腌料拌匀。
- 3.发菜用清水浸软洗净沥干水。油锅爆姜、葱，加水三杯煮滚，下发菜煮5分钟，捞起沥干水。
- 4.鸡洗净沥干水，用老抽、盐各半匙擦匀腌10分钟。
- 5.起油锅放入鸡，爆至皮的一面呈黄色铲起。放下姜爆香，放入调料及花生、冬菇、红枣、鸡，慢火炖15分钟至鸡熟。取起鸡，下发菜再炖20分钟。将冬菇、发菜、花生、红枣放碟上，鸡切块排在面上。
- 6.把汁煮滚，调味，用生粉一匙、水二匙、老抽半匙混匀勾芡，淋在鸡上。

功效：补气，补血，强健筋骨，延缓衰老。

特点:

补气，补血，强健筋骨，延缓衰老

所属菜系：其它菜系

花生红米饭

原料:

糯米100克、莲子50克、炒扁豆50克

制作方法:

黄豆50克、陈皮10克、淮山10克、党参10克。煲法: 除糯米、陈皮外, 所有材料先用热水浸透再煮。

特点:

健脾补气, 减少腹痛腹泻。

所属菜系: 粤菜

花生衣

原料:

花生衣末12克。

制作方法:

[做法]将花生米用热水烫后取皮，晒干研碎备用。

[用法]每次6克冲服，每日2次。

[作用]养血止血。适用于再生障碍性贫血和出血的患者。

[评注]实验证实，花生衣能对抗纤维蛋白的溶解，促进骨髓造血机能，增加血小板的含量，对出血及出血引起的贫血有明显疗效。花生皮易得、取材方便，宜长期服用。

网易健康

特点:

所属菜系：其它菜系

花生豆浆治脂肪肝

原料:

取黄豆50克，花生25克

制作方法:

取黄豆50克，花生25克，共泡软，用豆浆机打出浆汁，煮开，每天早晨饮热的花生豆浆1次。

临床实践证明，花生豆浆有较好的降血脂和延年益寿作用。

需要说明的几点：应用花生豆浆可每天多次饮，不必拘泥于饮用时间；其次，饮用花生豆浆治疗脂肪肝，一定要戒酒，不要暴饮暴食；第三，脂肪肝如合并慢性肝损害，同时应进行保肝治疗。

特点:

治脂肪肝

所属菜系：其它菜系

花生鲤鱼

原料:

鲤鱼1条，细粒花生肉150克 调料：姜数片，葱4根，香菜2棵，绍酒、生抽各1汤匙，水1杯-2杯，芝麻油胡椒粉、精盐、果皮（浸软切丝）各少许

制作方法:

"1. 花生用清水浸40分钟，然后加入适量水，高火加热10分钟。 2. 鲤鱼洗净抹干水，加胡椒粉、精盐各少许，搽匀，放入6汤匙色拉油，煎至两面皆花色（鲤鱼鳞坎，可以吃；如不吃，煮熟后再把鳞除去。刮去鳞煮，肉易烂）铲起。 3. 放入色拉油1汤匙在器皿内，爆香姜，葱，加入绍酒，下花生用芝麻油胡椒粉，精盐各少许，生抽1汤匙，水1杯-2杯或酌量调味煮滚加入鲤鱼，高火加热8分钟，放上香菜即可食用

特点:

所属菜系：微波炉菜

花生鹿筋汤

原料:

鹿筋70克，花生米250克

制作方法:

"[制法]: 鹿筋、花生米分别用清水洗净，一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，调味食用。

[功能]: 补脾暖胃、强筋壮骨。

[适用范围]: 用于慢性腰腿痛、四肢麻痹、关节酸痛、腰膝冷痛等症。

特点:

补脾暖胃、强筋壮骨。

所属菜系: 其它菜系

花肚烩猫羹

原料:

用料: 煲稔猫肉丝200克, 湿花肚丝125克, 熟姜丝100克, 湿陈皮丝1.5克, 湿木耳丝75克, 柠檬叶丝2.5克。调料: 上汤3杯, 原汤3杯, 绍酒0.5汤匙, 精盐2茶匙, 胡椒粉、味精各1茶匙, 湿淀粉5茶匙, 植物油0.5汤匙。

制作方法:

"先净花肚丝滚煨过, 滤去水分。用油起炒锅, 烹入绍酒, 注入原汤及上汤, 将上述原料(除柠檬叶丝外)一齐放在炒锅中, 用精盐、味精调味, 用深色酱油调成金黄色泽, 撒上胡椒粉,

用湿淀粉打芡, 加油和匀, 倾入汤盆里, 将柠檬叶丝撒在面上。

特点:

此菜汤味较浓, 滋阴辟寒

所属菜系: 其他

花胶炖乳鸽

原料:

用料: 净乳鸽1只(由背开刀取肠脏并洗净), 发好花胶100克(切日字形件)。调料: 姜件1件(拍松), 上汤2杯, 绍酒0.5汤匙, 精盐2茶匙, 上汤半杯, 胡椒粉1茶匙。

制作方法:

"将乳鸽用水滚约8分钟, 捞起去绒毛和污物洗净, 放入炖盅内(乳鸽肚朝上, 加入姜件、绍酒、精盐、上汤、随后放入笼内炖至稔。取起, 拣掉姜件, 撇去汤面油, 撒上胡椒粉。

再将花胶滚煨过, 滤去水分, 加入炖盅里便成。

特点:

此菜汤味香鲜, 营养菜式。

所属菜系: 其他

花胶炖鹧鸪

原料:

发水花胶（200克）、鹧鸪（2只）、排骨（500克）、火腿脚（50克）、味精（10克）、杞子（25克）、精盐（2.5克）、笋花（3片）、火腿（3片）、上汤（1500克）。

制作方法:

一、将鹧鸪削洗净，开背，斩去嘴尖和脚，和排骨一起煮熟，过冷水，洗干净，然后把鹧鸪和排骨放进炖盅内，加入火腿脚或腿皮、精盐、上汤800克。上笼蒸至鹧鸪肉烂为止。

特点:

潮州菜

所属菜系: 其他

花茹田鸡

原料:

田鸡腿，水发花菇，姜汁，味精，甜米酒

制作方法:

"特点：安徽名菜,以山涧石鸡为最佳,花菇是香菇中的上品,两者同烹,味道香美,是滋补佳肴.

用料：田鸡腿400克，水发花菇150克，姜汁10克，味精1克，甜米酒，

精盐，湿淀粉各5克，鸡汤250克，熟猪油100克。

烹饪方法：将田鸡腿在开水中抄一下后沥干，用姜汁，精盐，甜米酒，味精

腌渍入味。将田鸡腿排列在碗中，花菇放在田鸡腿上面，加入猪油，鸡汤，另用一只盘子盖好，上笼旺火蒸15分钟后取出花菇。

将田鸡腿翻扣在盘中，花菇排在四周，锅中汤烧开后用湿淀粉够薄芡，淋入猪油浇在盘中即可。

特点:

"安徽名菜,以山涧石鸡为最佳,花菇是香菇中的上品,两者同烹,味道香美,是滋补佳肴.

所属菜系：安徽菜

花菇田鸡

原料:

去皮田鸡腿400克,水发花菇150克 姜汁10克,味精1克,甜米酒、精盐、湿淀粉各5克 鸡汤250克,熟猪油100克

制作方法:

"将田鸡腿入开水锅中略烫捞出洗净沥干,用姜汁、精盐、甜酒、味精腌渍入味,水发花菇去蒂洗净;取碗一只,将田鸡腿排列在碗中,花菇放在田鸡腿上面,

加入猪油、鸡汤,另用1只盘子盖好,上笼旺火蒸15分钟取出,拣出花菇;将蒸田鸡的原汤滗入锅中,田鸡腿翻扣在盘中,?

特点:

安徽名菜。安徽多山、多湖,盛产田鸡,以山涧石鸡为最佳。田鸡不仅肉质细嫩鲜美,而且富含蛋白质、钙;花菇

所属菜系:徽菜

花豆腐

原料:

豆腐50克，青菜叶10克，熟鸡蛋1个，淀粉10克，精盐、葱姜水各少许

制作方法:

这道菜含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物及维生素b1、维生素b2、维生素c和钙、磷、铁等矿物质。豆腐柔软，易被消化吸收，能参与人体组织结构，促进婴儿生长，是老少皆宜的高营养食品，鸡蛋黄含丰富的铁和卵磷脂，对提高婴儿血色素和健脑极为有益。

制作:

1、将豆腐煮一下，放入碗内研碎；青菜叶洗净，用开水烫一下，切碎后也放在碗内，加入淀粉、精盐、葱姜水搅拌均匀。

2、将豆腐泥做成方场合菜，再把蛋黄研碎撒一层在豆腐泥表面，放入蒸锅内用火蒸10分钟即可喂食。

3、菜的口味不宜过咸，以利婴儿食用。

特点：形色美观，软嫩可口。

特点:

形色美观，软嫩可口

所属菜系：其它菜系

花雕鸡

原料:

母鸡1只1250克，蜂蜜30克，猪肥肉75克，蚝油50克，姜块35克，花雕酒100克，葱条35克，淡二汤125克，味精5克

制作方法:

1. 将鸡宰净，放入沸水锅中氽约2分钟，取出去净绒毛污物，再加重滚，捞出，晾至皮干。先涂蚝油，再涂蜂蜜于皮上。猪肥肉切成薄片，将剩下的蚝油、蜂蜜、味精及二汤放在碗中，调成料汁。2. 炒锅用旺火烧热，贴猪肥肉片于锅底，煎至有油脂分泌，即将鸡蛋侧放在肉面上。煎至两面腿、胁微黄，加姜、葱拌匀，续加入花雕酒，略煎，下料汁，加盖用旺火烧开，即端离火口；待温度稍降再回炉上。如此反复8次，其羊把鸡身转3次，即每焖一面，需端离火口两次；如此反复焖火局，约需12分钟，最后1次端离火口，需待3分钟后，才揭盖，去掉姜、葱、油渣，将鸡取出，切块，装盘时拼砌鸡形，淋原汁于面即成。注意：花雕鸡反复焖烤，经过8次之多，约需12分钟，入味甚佳，而肉质脆嫩，方为正宗

特点:

制法独特，色如琥珀，鲜美可口，闻名遐尔。

所属菜系：粤菜

芸豆卷

原料:

白芸豆500克，豆沙250克，碱少许。

制作方法:

1.用小磨将芸豆破碎去皮，放在盆里，用开水泡一夜，把未磨掉的豆皮泡起来，再用温水把豆皮泡掉。将芸豆碎瓣放在开水锅里煮，加少许碱，煮熟后用漏勺捞出，用布包好，上屉蒸20分钟，取出过罗，将瓣擦成泥，泥通过罗而形成小细丝。2.将芸豆丝晾凉后，倒在湿布上，隔着布揉和成泥。取1尺5寸见方的湿白布平铺在案板边上，将芸豆泥搓成1寸粗的条，放湿布中间，用刀面抹成1分厚、5寸长、2寸宽的长方形薄片，然后抹上一层豆沙，顺着湿白布从长的边缘两面卷起，各一半后，合并为一个圆柱形，用双手隔着布轻轻捏一捏，压一压。最后将布拉起，使卷慢慢地滚在案板上，先切去两端不齐的边，再切成六七分长的段，芸豆卷即做成。

特点:

所属菜系：满汉全席

芸豆金鱼

原料:

豆沙芸豆卷250克，金糕150克，白糖100克，冻粉25克，杏仁200克。

制作方法:

1.将20克冻粉放入锅中，加250克清水，上火化开，加入50克白糖和少量绿色素，熬10分钟左右，倒在一个1尺2寸的大盘中晾凉。2.将杏仁(去皮)放入粉碎机中，加入150克清水，磨成杏仁浆。将15克冻粉放入锅中。加入150克清水，上火化开，加入50克白糖，再煮开，晾温后，倒入杏仁浆，搅拌均匀，倒在平盘中，摊成2厘米厚的杏仁冻备用。3.将切好的芸豆卷在摊好的绿色冻粉冻的大盘中，堆出鱼头和鱼肚的琪状。将金糕切成上短下长的十字形，盖在鱼头和鱼肚上面。在告近鱼肚末端的金糕条上，用刀刻一个三角口，将三角片揭起，插入一块三角形的杏仁冻做鱼鳍。把杏仁冻切成四瓣鱼尾形，码在鱼肚下端。鱼尾上面码几条金糕。用两粒樱桃做鱼眼码在鱼头上面即成。

特点:

所属菜系：满汉全席

芸豆饼

原料:

大芸豆500克，花椒10克，盐10克

制作方法:

1将大芸豆洗净，泡约2小时。花椒炒香研末加盐成花椒盐备用。2把泡好的大芸豆入开水锅煮至熟烂，捞出控净水分，过罗去皮，制成豆茸，拌以花椒盐，依次放入模子里，按实磕出即可。

特点:

咸者绵软，椒香可口；甜者沙凉细糯，甜香可口

所属菜系：其他

芹菜

原料:

制作方法:

芹菜为伞形科植物旱芹的全草，又名香芹、白芹、药芹、野芹等。味甘辛苦，性凉。具有平肝凉血，清热利湿，镇静，降压，消脂减肥，延年益寿等功能。

现代研究表明，芹菜含有丰富的营养，每100克芹菜中，含蛋白质2.2克，碳水化合物10克，脂肪0.3克，糖类1.8克，钙160毫克，磷61毫克，铁8.5毫克。此外，还含有丰富的胡萝卜素和维生素a、p、c，以及烟酸、茺荑甙、挥发油、甘露醇等。芹菜有一定的降压、降脂作用，对动脉硬化、高血压、冠心病有较好的保健作用。芹菜含有大量的粗纤维，可刺激胃肠蠕动，保持大便通畅，防治便秘，同时能预防结肠癌的发生。芹菜还有减肥的作用。因此，常食芹菜可延年益寿。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系: 其它菜系

芹菜拌腐竹

原料:

芹菜300克，水发腐竹200克，香油20克，酱油10克、精盐6克、味精2克、米醋10克。

制作方法:

1.将芹菜择洗干净、去掉叶，入开水中烫一下，再用凉水冲凉，切丝，装盘。腐竹切成丝，码在芹菜上。2.味精先用开水化开，同酱油、精盐、米醋一起浇在腐竹菜上，再加香油拌匀即成。

特点:

清香酥脆，鲜咸爽口。

所属菜系：浙江菜

芹菜清热利尿汤

原料:

芹菜 250 克，冰糖少许。药物：车前草 20 克。

制作方法:

做法

车前草、芹菜先洗净，放入瓦煲煮沸，片刻即出味，去渣饮汤，冰糖分量随口味加減。

说明

非热性小便困难者、小便出血者，不适宜此汤。

特点:

清内热及血分中伏热，利小便刺痛、不畅、小便出血等，皆有功效。

所属菜系：粤菜

芹菜清疸汤

原料:

水芹、旱芹任择一种，250克至500克。

制作方法:

做法

将芹菜洗净切段，放入搅拌机搅汁，再过滤煮沸，每日早餐后饮此汁。

说明

(1) 芹菜营养成分极高，含维生素a、b、c、d四种，铁质、碱质亦很丰富，对养生疗病很有功效。

(2) 《大明本草》谓“芹菜善治黄疸”，对若干性质之黄疸均有效。

特点:

清体内伏热、肝胆湿热致起黄疸症及热症等。

所属菜系：粤菜

芹菜炒牛肉

原料:

嫩牛肉300克，芹菜150克，绍酒40克，酱油20克，白糖10克，小苏打5克，水淀粉20克，胡椒粉1克，葱姜片20克，姜末2克，花生油500克，味精少许。

制作方法:

①将芹菜切成薄片。牛肉横切成2厘米长的薄片，放入碗内，加小苏打、酱油胡椒粉、水淀粉，绍酒、姜末和清水，浸10分钟后，加入花生油，再腌1小时；②炒锅上火，花生油烧至六成热，放入牛肉片，用勺拌和，待牛肉色白时，倒入漏勺沥油。锅内留少许油复上火，放入葱姜片、白糖、酱油、味精、清水少许，烧沸后，用水淀粉勾芡，放入牛肉片、芹菜片，拌均匀即可。

特点:

所属菜系：东北菜

芹菜煮豆腐

原料:

芹菜100克，豆腐250克，食盐、味精、麻油等各适量。

制作方法:

制法：芹菜去老叶，洗净切段。豆腐切成块，放油锅内用文火微煎，再入芹菜稍炒，加盐、麻油适量，煮10分钟后放味精少许即可。

功效：平肝清脑。

用法：佐餐常食。

应用：适于动脉硬化记忆力下降、失眠等患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

平肝清脑

所属菜系：其它菜系

芹菜牛肉

原料:

嫩牛肉300克，芹菜150克，绍酒40克，酱油20克，白糖10克，小苏打5克，水淀粉20克，胡椒粉1克，葱姜片20克，姜末2克，花生油500克，味精少许。

制作方法:

①将芹菜切成薄片。牛肉横切成2厘米长的薄片，放入碗内，加小苏打、酱油胡椒粉、水淀粉，绍酒、姜末和清水，浸10分钟后，加入花生油，再腌1小时；②炒锅上火，花生油烧至六成热，放入牛肉片，用勺拌和，待牛肉色白时，倒入漏勺沥油。锅内留少许油复上火，放入葱姜片、白糖、酱油、味精、清水少许，烧沸后，用水淀粉勾芡，放入牛肉片、芹菜片，拌均匀即可。

特点:

所属菜系: 其他

芹菜牛肉丝

原料:

牛里脊肉150克。芹菜100克、蛋清1个（重约25克）。绍酒15克、味精1.5克、酱油20克、芝麻油25克、菜油750克（实耗油75克）、精盐1.5克、湿淀粉25克。

制作方法:

牛里脊肉去净牛筋，按肌纹的横斜面切丝，放入碗中，加绍酒、精盐、蛋清搅匀，加湿淀粉搅上劲，加芝麻油10克，拌匀待用。芹菜去掉根叶，切成4厘米长的段，用沸水焯至六成熟，过凉待用。葱切成段。炒锅置火上烧热，用油滑锅后下菜油，至六成热（约150℃）时，投入牛肉丝，划散至玉白色时捞出沥油，锅内留底油，投入葱段略煸，放入牛肉丝、芹菜、烹入绍酒，加酱油、味精煸炒均匀，淋油即可。

特点:

肉丝酱红鲜嫩，芹菜碧绿爽口，清鲜味美。

所属菜系：浙江菜

芹菜粥

原料:

旱芹菜二两、粳米二两、熟牛肉一两、猪油二钱、精盐一钱、味精二分、清水二斤

制作方法:

1、芹菜拣洗干净，切成粗粒状。 2、熟牛肉切成粗米粒状。
3、粳米淘洗干净，放入锅内加清水上火烧开，待米粒煮开花时，加入其他原料继续熬煮成粥。

特点:

平肝清热，止咳，健胃，降压降脂。

所属菜系：浙江菜

芹菜粥

原料:

新鲜芹菜60克粳米 50～100克【来源】《本草纲目》

制作方法:

将芹菜洗净，切碎，与粳米入砂锅内，加水600克左右，同煮为菜粥。【用法】每天早晚餐时，温热食。此粥作用较慢，需要频服久食，方可有效。应现煮现吃，不宜久放。

特点:

固肾利尿，清热平肝。适用于高血压、糖尿病等。

所属菜系：其他

芹菜肉丝炒苦瓜

原料:

苦瓜300克，芹菜100克，肉丝200克，酱油、葱末、姜末、盐、鸡粉、水淀粉各适量。

制作方法:

1、将苦瓜去瓜蒂，平剖成两瓣，去瓢后切成丝，芹菜洗净后切成丝。2、炒锅上火，加油烧至五成热，放入葱姜炒出香味，放入肉丝，煸炒至变色刚熟，盛出待用。3、炒锅再上火，放油烧热，加芹菜、苦瓜煸炒至熟，下酱油、肉丝炒匀，勾入水淀粉和鸡粉兑成的汁勾芡即可

特点:

"鲜咸适口,味道独特.

所属菜系：浙江菜

芹菜肉松

原料:

原料: 芹菜300克, 猪肉松50克, 熟猪油50克, 精盐3克, 味精, 1克, 麻油5克。

制作方法:

1、芹菜去根、叶洗净用刀拍松, 切成6厘米长的丝; 2、锅烧热, 加少量油煸炒肉松, 待断生时盛起。锅内再加少许油烧热, 放入芹菜煸炒至将熟时, 放入肉松、精盐、味精淋入麻油即可。

特点:

"味美鲜嫩, 口感适宜.

所属菜系: 浙江菜

芹菜肉松

原料:

芹菜300克，猪肉松50克，熟猪油50克，精盐3克，味精，1克，麻油5克

制作方法:

"①芹菜去根、叶洗净用刀拍松，切成6厘米长的丝； ②锅烧热，加少量油煸炒肉松，待断生时盛起。锅内再

加少许油烧热，放入芹菜煸炒至将熟时，放入肉松、精盐、味精淋入麻油即可。

特点:

沪菜

所属菜系：沪菜

芹菜蜜汁解毒养肝

原料:

鲜芹菜150克、蜂蜜适量

制作方法:

"制法: 将芹菜洗净捣烂取汁, 加蜂蜜适量炖服。

用法: 每日1次, 疗程不限。

功效: 清热解毒、养肝。

主治: 适用于肝炎。

评注: 芹菜能健胃利尿、平肝清热。另外芹菜汁对高血压、头痛、神经痛均有一定的疗效。

特点:

清热解毒、养肝

所属菜系: 其它菜系

芹菜香菇丝

原料:

芹菜，200克；水发香菇，100克。

制作方法:

这是一道平肝、清热、降血压、保护动脉血管的药膳，也是一道可口营养的家常菜，非常适宜高血压、高血脂和神经衰弱的病患者食用。

[操作方法]: 1、把芹菜切成4厘米长的段。2、把香菇切成丝。3、用旺火把油烧至冒烟，先把芹菜放进去，煸炒几下，再放香菇丝，加少许盐，炒匀。加20克清汤，盖上盖，改用小火焖一会儿。4、出锅前，用水淀粉勾芡，加少许麻油，炒匀。

美食长廊

特点:

所属菜系: 其它菜系

芹菜鱼丝

原料:

主料 嫩芹菜心150克。辅料 净青鱼肉200克，鸡蛋清20克，精盐3克，料酒15克，味精1克，油20克，姜丝5克，湿淀粉25克，葱丝10克，高汤80克，猪油300克。

制作方法:

1、将芹菜心洗净，切寸段，青鱼肉顺长切成6厘米长的细丝，加蛋清20克，精盐1.5克，湿淀粉20克拌匀上好浆。2、浆锅置火上，烧热后放入猪油，烧至三成热时，放入鱼丝，用筷子轻轻滑散滑熟，变色后倒入勺中，沥油。3、锅内留少各市地底油，下入葱，姜丝丝炆锅，倒入芹菜翻炒五成热，加精盐，味精，高汤调味，再放入鱼丝，料酒，用湿淀粉勾芡，淋入香油，颠翻炒匀，出锅即可食用。

特点:

鱼丝鲜香，芹菜脆嫩，清爽利口。

所属菜系：东北菜

芹黄烧鱼条

原料:

主料 鲜鱼1公手，芹菜芯250克。调料 植物油800克(实耗约100克)。豆瓣酱100克，料酒100克，酱油25克，白糖10克，葱、姜、蒜各10克，湿淀粉、醋少许，味精5克，胡椒粉少许，汤适量。

制作方法:

"(1) 将鱼去鳍、鳞、鳃和内脏，清洗干净，切成长6厘米、宽3厘米的长条。姜、蒜切末。葱切大葱花，留部分葱、姜拍破腌用。芹菜洗净去叶抽筋，切4厘米长段。用盐、料酒和拍破的葱、姜拌鱼，腌2小时入味。(2) 将鱼放入烧开的油中炸成黄色捞出，炒勺留50~100克油，将豆瓣酱炸酥出味后，入汤稍煮，即加入鱼、料酒、葱、姜、蒜、酱油、糖、胡椒粉，先旺火将汤烧开，再用文火煨熟。而后再加入芹菜稍氽，滴醋少许，用湿淀粉勾芡，并淋少量热油即成。

特点:

色泽金黄润亮，鱼肉鲜嫩味香。

所属菜系：川菜

芹黄鱼丝

原料:

鲜活鲤鱼一条（约750克）。芹黄200克、泡红。辣椒30克。蛋清25克、豆粉30克、料酒10克、盐3克、姜、蒜各10克、酱油10克、醋10克、白糖20克、香油10克、味精0.5克、熟猪油150克、上汤30克。

制作方法:

【制作过程】

活鲤鱼宰杀，去鳞、鳃、内脏后洗净，擦干水分，对剖剔骨后，将鱼净肉切成长约7厘米。宽厚各0.4厘米的丝，蛋清和干豆粉搅匀，加料酒、盐和匀，与鱼丝拌匀。芹黄切成长约7厘米的节。泡红辣椒去籽后切成丝。姜、蒜切细粒。酱油、白糖、醋、味精、香油、水豆粉加好汤兑成芡汁。炒锅置旺火上，下猪油烧热（约120—150℃），下码好味的鱼丝，随即将锅端离火口，用竹筷将鱼丝拨散，鱼丝变白后，漠去一部分油，锅内留余油约50克、再置火口上，鱼丝推至锅边，将锅稍倾斜，放入姜、蒜粒及泡红辣椒和芹黄煽炒出香味后，与鱼丝炒匀，烹入芡汁，翻簸推匀，起锅装盘即成。

特点:

鱼肉洁白鲜嫩。芹黄嫩脆适口，口味淡爽清雅。

所属菜系：川菜

芹黄鱼丝

原料:

鲜活鲤鱼一条（约750克）。芹黄200克、泡红。辣椒30克。蛋清25克、豆粉30克、料酒10克、盐3克、姜、蒜各10克、酱油10克、醋10克、白糖20克、香油10克、味精0.5克、熟猪油150克、上汤30克。

制作方法:

活鲤鱼宰杀，去鳞、鳃、内脏后洗净，擦干水分，对剖剔骨后，将鱼净肉切成长约7厘米。宽厚各0.4厘米的丝，蛋清和干豆粉搅匀，加料酒、盐和匀，与鱼丝拌匀。芹黄切成长约7厘米的节。泡红辣椒去籽后切成丝。姜、蒜切细粒。酱油、白糖、醋、味精、香油、水豆粉加好汤兑成芡汁。炒锅置旺火上，下猪油烧热（约120—150℃），下码好味的鱼丝，随即将锅端离火口，用竹筷将鱼丝拨散，鱼丝变白后，漠去一部分油，锅内留余油约50克、再置火口上，鱼丝推至锅边，将锅稍倾斜，放入姜、蒜粒及泡红辣椒和芹黄煽炒出香味后，与鱼丝炒匀，烹入芡汁，翻簸推匀，起锅装盘即成。

特点:

鱼肉洁白鲜嫩。芹黄嫩脆适口，口味淡爽清雅。

所属菜系：川菜

苁蓉羊肉粥

原料:

肉苁蓉10--15克，精羊肉、粳米各100克，精盐少许，葱白2根，生姜3片。

制作方法:

制法：分别将肉苁蓉、精羊肉洗净后细切，先用沙锅煎肉，苁蓉取汁，去渣，入羊肉、粳米同煮，待煮沸后，再加入细盐、生姜、葱白煮成稀粥。

功效：补肾助阳，健脾养胃。

用法：每日早、晚温食。

应用：适用于肾阳衰之腰膝冷痛者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾助阳，健脾养胃

所属菜系：其它菜系

苁蓉羊肉粥

原料:

肉苁蓉（中药店有售）15克，精羊肉100克，粳米100克，细盐少许。

制作方法:

制作方法：分别将肉苁蓉、精羊肉洗净切细，先用砂锅煎肉苁蓉取汁，去渣，入羊肉、粳米同煮，待沸后再加入盐、姜、葱诸物，煮成稀粥，当主食服用。

具有温补肾阳，固涩关精之功效。

适用于滑精频作，面色苍白，气短神疲，形寒肢冷，腰脊酸痛，舌淡、脉沉溺无力。

食神网

特点:

所属菜系：其它菜系

苁蓉羊肾粥

原料:

肉苁蓉15克，羊肾1具，羚羊角屑15克，灵磁石20克，薏苡仁20克

。

制作方法:

"1. 将肉苁蓉酒洗去土，再与羚羊角屑、灵磁石一起水煎，去渣取汁。2. 将羊肾去脂膜细切后与薏苡仁一起放入药汁中煮作粥。

空腹随意服之

特点:

滋肾平肝，强壮补虚。适用于肝肾不足、身体羸弱、面色黄黑、鬓发干焦、头晕耳鸣等。

所属菜系：其他

苋菜黄鱼羹

原料:

苋菜100克，黄花鱼肉150克，熟火腿丁20克，熟鸡油50克，精盐3克，料酒5克，白糖4克，胡椒面2克，水淀粉25克，鸡汤600毫升，芝麻油10克，大葱10克，生姜5克，辣椒油5克

制作方法:

苋菜，又称苋、雁来红、老少年、三色苋，是一种开绿白色小花的野菜，俗称“人青草”。味道鲜美，营养价值高，其维生素c的含量高于西红柿，而且有祛病之功，对心血管并胃肠炎，便秘、黄胆病及癌症等疾病均有一定的疗效。作药用，可取鲜叶或汁用，也可取全株晒干长期备用。因其具有解热，解毒、消肿等功效，可治感冒、眼疾、齿疾、毒蛇咬伤、脓肿等病症，也有利尿、止泻、通经的效能

- 1、将苋菜择去老茎，黄叶，洗净后，沥干水分，黄花鱼去皮，去刺，切或小丁，放入碗内，加料酒搅拌均匀，腌渍片刻。
- 2、大葱、生姜去皮，洗净，均切成碎末
- 3、炒勺旺火烧热，放入熟鸡油化开，烧至五成热时，放入葱末、姜末煸炒出香味，下入苋菜稍加煸炒后，倒出
- 4、用同样方法将黄花鱼丁煸炒后，倒出
- 5、净勺烧热，放入鸡汤，并加入精盐、白糖烧开后，放入鱼丁及火腿丁，待再烧沸开后，撇去浮沫，下入水淀粉勾芡，随即将苋菜放入后，撒芝麻油、辣椒油、胡椒面，出勺，入碗，即可

特点:

色美味鲜，清香嫩滑，爽嫩润口

所属菜系：韩国

苋菜黄鱼羹

原料:

黄鱼肉（净， 2 5 0 克）、苋菜（ 7 5 克）、熟笋丁（ 4 5 克）、熟火腿丁（ 2 0 克）、葱末、姜米、胡椒粉、黄酒、白糖、盐、菱粉、清汤（ 4 0 0 克）

制作方法:

"一、将黄鱼的刺与骨拆净，肉切成小丁，放入温猪油锅内煸一下；将苋菜洗清，剔除老根败叶，也下油锅煸一下，随即将煸过的黄鱼丁放下去，加清汤、盐、

酒、葱末、姜米、糖和笋丁火腿丁，烧滚后，加湿菱粉勾芡，浇上少许猪油，撒些胡椒粉即好。

特点:

色翠绿，味清鲜。(沪菜)

所属菜系：沪菜

苍耳叶煨鳢鱼

原料:

主料: 鳢鱼1条, 750克。配料: 苍耳叶适量。

制作方法:

①将鳢鱼去掉肚肠后洗净, 将部分苍耳叶填满鱼腹。②另用苍耳叶贴锅底, 将鱼在苍耳叶上摆好, 加足量水, 上火, 煨熟、去皮鱼肉。

特点:

适合于神经性皮炎患者食用。

所属菜系: 其他

苏格兰焗洋芋蔬菜

原料:

一斤洋芋·一斤包心菜·一粒洋葱·四分之三条奶油·液态奶油少许·乳酪(cheddarcheese)丝60克·盐与胡椒少许·葱屑(亦可不加)

制作方法:

"1. 洋芋切成厚片,包心菜切片,洋葱切碎。 2. 洋芋在加了盐的滚水中煮熟,捞出后捣成泥。 3. 包心菜也在盐水中烫一下。 4. 将奶油烧溶后,炒香洋葱屑,再加入洋芋泥与包心菜、两至三匙鲜奶油、葱屑及盐与胡椒,边煮边搅和。煮好的芋泥,置于烤盘(或碗)中,洒上乳酪丝,烤至金黄色即可。

特点:

所属菜系: 其他西餐

苏比兹汤

原料:

洋葱 9 0 0 克, 鸡汤 5 0 0 毫升, 黄油 6 0 克, 西米 5 0 克, 做好的奶油汤 2 5 0 长官升, 豆蔻, 盐, 胡椒粉各少许。

制作方法:

"做法:

- 1 . 洋葱切细末, 把鸡肉汤加热;
- 2 . 在锅内把黄油溶化, 加进洋葱和盐, 炒成黄色, 把米撒入锅中, 把热好的汤倒进去, 煮 2 5 分钟, 然后用萝过滤;
- 3 . 把做好的奶油汤加热倒在鸡汤中, 搅拌均匀, 用盐, 胡椒粉, 豆蔻粉撒匀。

特点:

汤味鲜美微辣。

所属菜系: 其它菜系

苔菜小方烤

原料:

猪五花肋肉600克。干苔菜25克。精盐2克、白糖40克、红腐乳卤25克、绍酒25克、酱油25克、熟菜油500克、熟猪油25克、葱段5克。

制作方法:

将猪五花肋肉刮洗干净，煮至八成熟，抽去肋骨切成3厘米的方块，原汤待用。将炒锅置旺火上，下入熟菜油25克烧至七成热（约175℃）时，投入葱段略煸，即将肉块放入锅内，投入调料倒入肉原汤，煮沸后改用小火焖至酥烂，转旺火收浓卤汁，淋上熟猪油，装盘待用。将干苔菜拣去杂质，扯松切成3厘米长的段，炒锅置旺火上、下入熟菜油烧至五成热（约125℃）时，投入苔菜速炸一下即捞出装盘，撒上白糖即可。

特点:

卤汁稠浓，肉块酥糯，苔菜清香。

所属菜系：浙江菜

苕菜狮子头

原料:

猪肉500克、薺菜100克、荸荠100克、金钩30克、火腿50克。盐3克、胡椒粉3克、料酒20克、蛋清豆粉40克、猪油500克、姜10克、葱15克、鲜汤500克、味精1克、水豆粉15克、熟鸡油10克。

制作方法:

金钩泡涨，荸荠去皮，与猪肉、火腿均切成约3厘米的小粒，装盆中，加盐、胡椒粉、料酒。蛋清豆粉，拌匀后做成四个相等的扁圆形肉团。薺菜洗净。锅置旺火上，下猪油烧热（约150℃），放入肉团，炸成呈浅黄色时捞起，放入罐内，加鲜汤、盐、料酒、姜（拍松）、葱（挽结），烧沸撇去浮沫，改用小火煨火巴，加入胡椒粉，下薺菜烧入味，放入味精，捞起肉团放盘中，薺菜镶四周，原汁用水豆粉勾薄芡；淋入熟鸡油，浇于盘中即成。

特点:

肉质细嫩，鲜爽可口，薺菜清香，是春季时令佳肴。

所属菜系：川菜

苗家三色饭

原料:

山兰糯米1500克、桑叶500克、红蓝藤叶500克、黄姜1500克、椰浆1罐、白糖适量、小山棕叶若干片。

制作方法:

1、桑叶、红蓝藤叶分别用水浸煮1.5小时，至水分别着黑色和红色时捞出叶渣，色水待用，黄姜捣烂，挤液浆，加入温水500克，浸出黄色。2、山兰米淘净滤干水分，分成3等份，分别放进3种不同颜色的色液中，浸泡8小时，染上颜色为止，将米捞出滤干水分。3、三种颜色的山兰米分别上笼隔水蒸（米中不再加水），约1.5小时至熟选取出，趁热将椰浆分成3等份，加入3种饭中控匀。4、取小山棕叶1片平铺盘中，取3种米饭各50克，分3面捏成金字塔（三角）形，饭中加入适量白糖，将棕叶顺势卷起，包住三色饭便成。

特点:

黄、黑、红三种天然颜色相映成趣，有药味甘香，饭团甜滑，形态美观，极具苗族风味色彩

所属菜系：海派菜

苡仁丰肌丸

原料:

猪肉、鸡肉、土豆各200克，洋葱、蕃茄酱碟、酱油味精碟、辣椒酱碟各1个，面粉150克，鸡蛋2个，面包粉、薏苡仁各50克，绍酒、酱油、葱头粒各适量，菜油900克。

制作方法:

制法：炒薏仁去净灰渣，捣碎。土豆蒸熟去皮，捣成泥状，盛瓷盆内。猪肉、鸡肉去净骨，剁成碎粒。洋葱洗净剁碎。净锅置中旺火上，下菜油适量，烧至七成热，放入猪肉、鸡肉、洋葱、苡仁同炒，加酱油、绍酒、胡椒粉均匀起锅，注入土豆泥内，加葱头搅合粘在一起，搓成肉丸子，肉丸放入面包粉里滚一下（粘满）；再将鸡蛋汁搅散，淋在肉丸面粉上涂上蛋汁，又滚一层面包屑待用。净锅置中旺火上，下油烧至七成热，肉丸下锅内炸至浅黄酱色起锅入盘。

功效：补脾胃，丰肌肉。

用法：佐餐食用。

应用：适用于脾胃虚弱，肌肉消瘦，皮毛干枯，以及脾虚挟湿的腹泻者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脾胃，丰肌肉

所属菜系：其它菜系

苡米山楂散

原料:

苡米30克，炒扁豆、山楂各15克，红糖适量。

制作方法:

制法：将以上各物同煮粥。

功效：补脾益胃，利湿化食。

用法：食粥，每日1次。

应用：适用于中老年人脾胃虚弱者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脾益胃，利湿化食

所属菜系：其它菜系

苦丁茶

原料:

枸骨叶500克，茶叶500克。

制作方法:

将枸骨叶和茶叶晒干，一起研成粗末，混合均匀，加入适量面粉糊作粘合剂，用模型压成方块或饼状，烘干即可。每块重约5克。成人每日2~3，每次1块，开水泡饮。

特点:

枸骨叶味苦，性平。入足阴、少阴经。补肝肾，养气血，抗菌消炎、祛风止痛。治头痛、齿痛、中耳炎、结膜炎等

所属菜系：其他

苦中作乐

原料:

鲈鱼1.5公斤． 苦瓜1条． 小番茄12粒． 芦笋尾10支． 鱼板2条． 紫菜2张． 红萝2片． 红甜椒丝10条． 洋火腿片10片． 蛋6个． 盐． 太白粉． 鸡油

制作方法:

制作方法:

- 1.鲈鱼去骨留头尾，鱼肉片成2片，一片切薄片，一片切长方型4条。
- 2.苦瓜去头尾，中间塞紫菜、红萝、鱼板，切成一片片。
- 3.苦瓜卷蒸18分钟。
- 4.鱼片卷紫菜、火腿、芦笋以红椒丝绑好，共卷10片，蒸熟摆盘。
- 5.蛋作成芙蓉蛋蒸熟，底苦瓜卷、鱼肉卷，置於芙蓉上。
- 6.以高汤勾芡淋於其上即可。

注意:

怕鱼味腥，怕苦瓜苦，食二味，还怕腥怕苦，没意思。何不邀来完全对立的味儿，真覆味蕾，珍错交集，苦中作乐一番。

特点:

绝对叫人惊艳的一道美食，真材实料，再画龙点睛，客人未临门，就可以好整以暇慢慢调理，贤淑的主人，是客人食後的美赞。因为，鱼味、瓜味交融，醇甘在口，又不见主人忙里忙外，岂不称美。

所属菜系：闽菜

苦中作乐

原料:

番茄（大）3粒、苦瓜半条、梅干50g，面包屑10g、红海苔5g、豆豉酱5g、法国香菜3朵、莴苣5片。

制作方法:

1. 将番茄挖空备用。2. 将苦瓜切片、梅干切成汆汤捞起备用。3. 将作法2苦瓜、梅干塞入作法1之番茄中。4. 将面包屑、红海苔、豆豉酱均匀搅拌，撒于番茄馅上。5. 将莴苣放于瓷盘上铺底，并放上做好的番茄，上摆法国香菜装饰点缀即成。

特点:

"夏季最佳凉菜,苦中待甜,有清热解毒之功效

所属菜系: 浙江菜

苦瓜炒猪肝

原料:

苦瓜125克、猪肝250克、大蒜1瓣、黄酒1匙、酱油、麻油、精盐、味精适量。

制作方法:

"1.先将苦瓜洗净、去籽、放入盐渍5分钟，以去苦味、切块。2.将猪肝洗净，切成薄片、加酒、盐渍10分钟，后用开水焯一下沥干。

3.将炒锅置于火上、待油锅烧热后、投入苦瓜、翻炒几下、放入酱油、黄油略烹、倒入猪肝翻炒，加入味精调入味后即成。

特点:

咸香爽口。

所属菜系：其他

苦瓜粥

原料:

苦瓜二两、粳米一两、冰糖二两、食盐五分、清水一斤半

制作方法:

1、苦瓜去瓢，切成小丁块 2、粳米淘洗干净，放入锅内，加清水上火烧开，放入苦瓜、冰糖、食盐熬煮成粥即可。功用：消暑涤热，清心明目，解毒。

特点:

热痛烦渴，中暑发热，流感，痢疾，目赤疼痛。

所属菜系：浙江菜

苦瓜肉冻

原料:

苦瓜150克、猪肉皮200克、熟鸡肉250克, 熟胡萝卜100克、熟鸡蛋1个, 罐头碗豆25克、香桃片、胡椒粒、精盐、香叶葱头各适量。

制作方法:

"1.将猪肉皮去撬、洗干净, 加入胡椒粒、精盐、香叶、葱头用水将其煮化、再加入鸡蛋白, 少许精盐、搅拌后上火熬开、滤去杂质后, 将冷却凝成港澳, 待用。 2.将苦瓜去籽、洗净、切叮放至炒锅内炒熟, 取出。 3.将熟鸡蛋黄切成叮熟鸡肉切成小块、熟胡萝卜切花刀, 和碗豆,香桃片均放入一长方形瓷盘中,将肉皮浆化开,倒入盘中,待至再次冷凝后即可食用。

特点:

晶莹透明、味道苦鲜。

所属菜系: 其他

苦瓜肉夹

原料:

苦瓜500克，猪瘦肉250克，鸡蛋1个，葱、姜、味精、酱油、香油、盐、淀粉各适量。

制作方法:

制法：将苦瓜洗净切成3厘米长的段，去掉瓢和籽，用沸水烫至五六成熟。把瘦肉剁成肉馅，姜、葱切成细丝，同肉馅、蛋混合放盆内，撒上盐、淀粉、味精和油拌匀。将拌匀的肉馅放进苦瓜段空腔内，放于盘中蒸熟即可。

功效：醒脑明目。

用法：佐餐食用，每周2--3次。

应用：适用于头昏眼花，注意力不易集中者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

醒脑明目

所属菜系：其它菜系

苦瓜荠菜猪肉汤

原料:

苦瓜 250 克，去瓤切成小丁块，瘦猪肉 125 克切薄片，荠菜 50 克洗净切碎

制作方法:

做法：先将肉片用料酒、精盐调味，加水煮沸 5 分钟，加入苦瓜、荠菜煮汤，调入味精即成。每日 1 次，连服 5 至 7 日。有滋阴润燥，清肝明目功效。

特点:

所属菜系：粤菜

苦瓜软骨汤

原料:

苦瓜300克，特瘦的软骨300克，枸杞子30克，红枣5粒，中型蚝干5只。

制作方法:

"制作方法:

1、苦瓜剖开，去核，洗净，先切圆筒形，再对半切开。将苦瓜置于慢炖煲的煲底。

2、把软骨烫过沸水，除去腥臊，与泡好洗净的蚝干、红枣、枸杞子一起置入煲内。

3、把慢炖煲调回自动，下班回来就有汤喝。

注意:

选用特瘦的软骨而不是排骨，因为排骨多油。软骨也不易炖老，在炖得很烂时，有些软骨还能整块吃下去，软骨除有钙质还带胶质，尤其对发育少年有很大裨益。适量的蚝干能使汤味带鲜，并不会造成胆固醇过量，放心。红枣和枸杞子都是极温和的滋补食品，只是枸杞子也别放太多，汤味会带点酸。

特点:

工作劳累，下班回来，觉得没胃口？或是在外面吃腻了，想在家里喝一碗清淡点的汤水？不妨试试这个苦瓜软骨汤。苦瓜性凉，有平衡调理的作用，老幼都适合。

所属菜系：其它菜系

苦瓜酿三文鱼

原料:

挪威三文鱼250克，苦瓜250克，鸡蛋清适量，盐适量，味精适量，糖适量，淀粉适量，香菜适量。

制作方法:

"做法:

- 1.将鱼肉剁成鱼茸，香菜切末。
- 2.鱼肉成茸加鸡蛋、盐等制成鱼馅。
- 3.苦瓜切成环状，挖出苦瓜籽，用水烫一下，把鱼馅酿在苦瓜上即可。
- 4.上火把苦瓜鱼馅蒸5分钟，取出。
- 5.上锅加水少许，加上盐、味精、糖，勾芡浇上。

要点:

- 1.不要蒸时间过长。
- 2.鱼馅要用力绞拌。
- 3.芡汁要明亮适度。

本菜具有原汁原味，清爽解毒之功效。有机地把苦瓜、鱼肉合为一体，是夏季清热解毒之佳品。

特点:

清香爽口，淡而醇，鱼馅有弹性。

所属菜系: 其它菜系

苦瓜酿肉

原料:

" 苦瓜750克,去皮猪肉300克,鸡蛋1个,熟猪油1000克.

制作方法:

"特点: 四川风味菜,成菜整齐,瓜翠肉红,微带苦味,有清心明目之效.

用料: 苦瓜750克,去皮猪肉300克,鸡蛋1个,熟猪油1000克.

烹饪方法: 苦瓜切成4厘米段去瓢,冷水煮熟后去水.猪肉剁成泥,冬菇,虾切碎

加鸡蛋,面粉,湿淀粉精盐调成馅,塞入苦瓜段,用湿淀粉封两端.放入油锅炸至表面呈淡黄色捞出,竖放在碗里,撒上蒜瓣,加酱油上笼蒸熟.将蒸苦瓜的原汁倒入油锅烧开,加味精,湿淀粉勾芡,苦瓜翻扣盘中浇汁即可.

特点:

" 四川风味菜,成菜整齐,瓜翠肉红,微带苦味,有清心明目之效.

所属菜系: 川菜

苦瓜镶肉

原料:

苦瓜1条 绞肉300克 胡萝卜50克 葱、姜1块 香菜少许; 调味料:
酱油、淀粉各1大匙, 盐、麻油各少许

制作方法:

材料: 苦瓜1条绞肉300克胡萝卜50克葱、姜1块香菜少许; 调味料: 酱油、淀粉各1大匙, 盐、麻油各少许。

制法:

1、苦瓜洗净, 切成2厘米圈状, 去籽; 胡萝卜和姜去皮、切末; 葱洗净切末; 一起放入碗中, 加绞肉及调味料搅拌均匀, 填入苦瓜内, 盛在盘中。

2、锅中倒入适量麻油烧热, 爆香姜末, 加入适量水煮滚, 淋在苦瓜上, 再连盘放进蒸锅蒸15分钟后取出, 撒上香菜末即可。

特点: 色泽鲜亮,口感更佳

特点:

" 色泽鲜亮,口感更佳

所属菜系: 其它菜系

苦瓜镶肉

原料:

材料苦瓜1条 绞肉300克 胡萝卜50克葱、姜1块 香菜少许调味料酱油、淀粉各1大匙，盐、麻油各少许。

制作方法:

1、 苦瓜洗净，切成2厘米圈状，去籽；胡萝卜和姜去皮、切末；葱洗净切末；一起放入碗中，加绞肉及调味料搅拌均匀，填入苦瓜内，盛在盘中。2、 锅中倒入适量麻油烧热，爆香姜末，加入适量水煮滚，淋在苦瓜上，再连盘放进蒸锅蒸15分钟后取出，撒上香菜末即可。

特点:

"色泽鲜亮,口感更佳

所属菜系：浙江菜

苦瓜鸡片

原料:

苦瓜200克，鸡胸脯肉250克，绍酒半茶匙，糖半茶匙，酱油1茶匙，盐、鸡粉各少许，葱末少许，淀粉少许，水淀粉半茶匙，鸡蛋清1个。

制作方法:

1、将苦瓜去瓜蒂、去瓢，切成厚片，用盐拌匀，腌一小会儿，放入开水锅中烫一下，捞出沥干水分，待用。2、将鸡胸脯肉洗净，切成片，用少许酱油、鸡蛋清、淀粉拌匀。3、炒锅置中火上，放入适量油烧至温热，放入鸡片，滑散至变色，捞出沥干油；炒锅中留少许底油，放入葱末炒香，下苦瓜片略炒，加入酱油、糖、鸡粉和2汤匙水，用水淀粉勾芡，倒入炒好的鸡片，炒匀后即可出锅。

特点:

"鲜咸适口,味道独特.

所属菜系：浙江菜

苦菜芽炒鸡丝

原料:

主料鸡胸脯肉400克, 葱、姜丝各25克, 苦菜芽200克, 鸡蛋清25克。调料植物油800克(实耗约80克), 料酒15克, 香油、白糖、湿淀粉各10克, 盐4克, 味精7克。

制作方法:

(1) 用盐2克、葱、姜丝、料酒、鸡汤、味精、白糖和湿淀粉适量对成汁把苦菜芽去根, 留嫩芽约3厘米长, 洗净。鸡胸脯肉去筋皮切成丝, 用鸡蛋清湿淀粉适量、2克盐拌匀浆好。(2) 炒勺上火, 放入植物油烧至4成热, 放入鸡丝拨散, 滑透后即倒入漏勺内沥油。(3) 炒勺回到旺火上, 烧热后倒入滑透的鸡丝和苦菜芽, 烹入对好的汁, 颠翻几下, 把香油淋入即可。

特点:

苦菜芽白, 嫩柔软, 鸡丝味道鲜美可口。

所属菜系: 其他

苹果炒牛肉片

原料:

牛腿肉300克，苹果2个，酱油20克，糖12克，小苏打粉2克，料酒15克，精盐5克，味精2克，淀粉15克，大葱20克，芝麻10克（焙好），鸡汤150毫升，豆油500克（实耗50克）。

制作方法:

1、苹果洗净，去蒂，去皮，去核，切成薄片，浸泡在清水中，以免锈黑。2、大葱去皮，洗净，切3厘米的段。3、牛肉去筋膜，洗净，切成长4厘米、宽2厘米的薄片，放入瓷碗中，加入5克酱油、盐、糖、味精和酒拌和，然后，分3次加入75毫升清水，顺一个方向搅拌，直到水全部被牛肉吸收，最后5克干淀粉和小苏打粉，静置2小时。4、炒锅上火烧热，放入豆油500克，烧至五成热时，放入牛肉片，用筷子划散，捞出，控油，把余油倒入油罐。5、炒锅留少许底油，烧热，放入大葱段，待炒出香味后，放入酱油、糖、小苏打粉、料酒、精盐、味精、芝麻和少许鸡蛋汤，烧开，放入水淀粉勾芡，倒入苹果片，拌匀，再倒入牛肉片，翻炒几下，装盘时，撒上余下的焙好的芝麻，即成。

特点:

色泽淡红，牛肉绿嫩清爽，苹果清香脆嫩。

所属菜系：韩国

苹果焖牛肉片

原料:

牛腱子肉1750克，苹果1000克，洋葱250克，精盐15克，豆油250克，土豆泥1250克，面粉50克，黄油100克，胡椒粉3克，牛肉汤1000毫升，芝麻20克（焙好）。

制作方法:

1、牛腱子肉洗净，剔净筋膜，切成20片，每片约87.5克，拍薄，撒上盐、胡椒粉，沾匀面粉。2、苹果洗净，去皮、籽、蒂，切成小块，撒在盘内，洋葱去皮，切长丝。3、炒锅放入豆油，烧热，放入牛肉片，煎成两面呈金黄色时，捞出，控油。4、烤盘内放一层苹果块，上面码好煎过的牛肉片，再撒上苹果片。5、洋葱去皮，洗净，切成丝后，加油炒出香味，放入牛肉汤，加盐调好口味，浇在码好牛肉的烤盘内，送入烤炉内焖至牛肉熟软，撒上焙好的芝麻。6、食用时，入盘，盘边配上土豆泥，即可。

特点:

果味浓郁，牛肉酥嫩，清香适口。

所属菜系：韩国

苹果牛肉炖煮

原料:

红烧牛肉罐头、苹果、四季豆、水、太白粉水。

制作方法:

"原料: 红烧牛肉罐头、苹果、四季豆、水、太白粉水。

制法: 将四季豆运去蒂、筋丝后, 洗净切成寸从段。苹果去皮去籽并切成丁状, 用盐水略泡一下, 捞起晾干备用。热油锅后, 放入四季豆略沙, 再倒入整罐红烧牛肉罐头(含汁)以及水1/2杯, 用中火煮沸, 再加入苹果丁煮1分钟后, 再倒入太白粉水勾芡, 煮至浓稠状, 即可熄火盛起放入盘中即可。

特点:

所属菜系: 粤菜

苹果虾

原料:

虾仁（200克）、苹果（1只）（约200克）、猪肥膘（75克）、鸡里脊肉（2条）、鸡蛋白（6只）、香菜叶（12瓣）、凤尾虾（12只）、牛奶（少许）、火腿（少许）、青豆（少许）、香菇（或口蘑）（少许）、菱粉（少许）、精盐（少许）

制作方法:

一、把虾仁、肥膘、鸡里脊用刀背捶松斩成茸，拌上蛋白、牛奶、菱粉和少许盐、做外皮的用料。二、把苹果、香菇切成细丁，同青豆拌和在一起，做心子的用料。三、用酒盅12只，每只盅内抹熟猪油，盅底放一瓣香菜叶和少许火腿末，把调好的外皮用料的一半分别倒入12只盅内，再把心子用料分别倒在外皮用料的上面，最后把剩下的另一半外皮用料一只只倒入四、再起火，把酒盅上笼，用小火蒸十五分钟左右即熟。然后一只只倒出，在黏上香菜叶、火腿末的一插上一只凤尾作苹果把，再下清猪油锅炸，炸时，一见浮起，必须马上捞出。

特点:

所属菜系: 其他

苹果鸡

原料:

主料笋鸡肉500克，大国光苹果5个，水发口蘑25克。调料葱姜油50克，酱油、葱丝各10克，葱椒酒15克，白糖5克，姜丝5克，盐3克，湿淀粉15克，清汤250克。

制作方法:

(1) 将口蘑切成薄片。火腿切成小方丁 (2) 鸡肉洗净后剖上十字花刀，深度为肉厚的1/2，然后切成1厘米见方的丁用葱、姜丝、酱油、白糖和10克葱椒酒40克葱姜油与鸡丁口蘑片、火腿丁调匀拌成馅。(3) 把苹果洗净，削皮，用刀在苹果蒂把处割一个2.5厘米见方的口子取下果把作盖。从原果蒂的方口处把果核挖出成一空心，把苹果放在开水锅中稍烫，控干水分。(4) 将馅从苹果开口处填入，盖好盖放在碗中上屉用旺火蒸熟，取出滤去原汤。(5) 炒勺上火，倒入清汤，加入盐和5克葱椒酒，烧开后用湿淀粉勾芡、淋上葱姜油10克，然后浇在瓢苹果上即可。

特点:

色白光亮，馅味鲜美，苹果香浓，宴客佳肴。

所属菜系: 其他

茄子

原料:

制作方法:

茄子为茄科植物茄的果实，又名落苏、酪酥、矮瓜等。味甘性凉。具有清热解毒，活血消炎，防癌抗癌，延年益寿等功能。

现代研究表明，茄子含的维生素p（芦丁），是一种黄酮类化合物，具有增强血管弹性，防止血管破裂的作用，常食茄子，不仅能保持心脏和血管，还能提高微细血管对疾病的抵抗力。茄子还能与体内胆固醇结合，并排出体外。因此，有冠心病并高血压、脑溢血等血管硬化病和胆固醇高的人，平时多吃些茄子，对健康长寿大有裨益。茄子含有抗癌物质龙葵碱，紫茄含量较其他茄子高，食疗抗癌应以紫茄子为佳。茄子的抗氧化效能很高，能增强体内抗氧化物的活性，从而减弱和清除自由基反应的影响，达到抗衰延年之目的。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系：其它菜系

茄子沙拉

原料:

茄子1个，蒜苗段50克，芹菜25克，去皮柠檬25克，熟鸭蛋1个，清水300毫升。盐、胡椒粉、白醋、色拉油各适量。

制作方法:

1、将茄子去皮，洗净，切丁，入清水中浸泡出黑液；熟鸭蛋剥壳，切丁，待用。2、取不锈钢锅或搪瓷锅，加水煮开，倒入茄丁氽至熟透，捞出、沥干。3、将茄丁蒜苗段、芹菜段、柠檬丁鸭蛋丁入盘，放盐、胡椒粉、白醋、色拉油拌匀，送入冰箱镇凉，食用时，取出即可。

特点:

茄子酥香，配菜美观，咸香微酸。

所属菜系：法国名菜

茄子炖鸡汤

原料:

带骨鸡肉250克，茄子150克，清汤500克，酱油、绍酒、葱姜末、盐、醋各适量。

制作方法:

1、把鸡肉洗净，剁成小块；茄子去皮切成滚刀块待用。2、炒锅上火烧热，放油烧至六成热，下葱姜末炒香，在下鸡块煸炒透，烹入酱油、绍酒炒片刻，加入清汤烧开，放入茄子，改用小火墩子鸡块、茄子熟烂时，用盐调味，洒醋即可出锅。

特点:

所属菜系：浙江菜

茄子炖鸡汤

原料:

带骨鸡肉250克，茄子150克，清汤500克，酱油、绍酒、葱姜末、盐、醋各适量。

制作方法:

1、把鸡肉洗净，剁成小块；茄子去皮切成滚刀块待用。2、炒锅上火烧热，放油烧至六成热，下葱姜末炒香，在下鸡块煸炒透，烹入酱油、绍酒炒片刻，加入清汤烧开，放入茄子，改用小火墩子鸡块、茄子熟烂时，用盐调味，洒醋即可出锅。

特点:

"口干独特,鲜咸适宜.

所属菜系：浙江菜

茄子炖鸡汤

原料:

带骨鸡肉250克，茄子150克，清汤500克，酱油、绍酒、葱姜末、盐、醋各适量。

制作方法:

"[原料]:

带骨鸡肉250克，茄子150克，清汤500克，酱油、绍酒、葱姜末、盐、醋各适量。

[制法]:

1、把鸡肉洗净，剁成小块；茄子去皮切成滚刀块待用。

2、炒锅上火烧热，放油烧至六成热，下葱姜末炒香，在下鸡块煸炒透，烹入酱油、绍酒炒片刻，加入清汤烧开，放入茄子，改用小火墩子鸡块、茄子熟烂时，用盐调味，洒醋即可出锅。

特点:

无

所属菜系：其它菜系

茄子炖鸡汤

原料:

带骨鸡肉250克，茄子150克，清汤500克，酱油、绍酒、葱姜末、盐、醋各适量。

制作方法:

1、把鸡肉洗净，剁成小块；茄子去皮切成滚刀块待用。2、炒锅上火烧热，放油烧至六成热，下葱姜末炒香，在下鸡块煸炒透，烹入酱油、绍酒炒片刻，加入清汤烧开，放入茄子，改用小火墩子鸡块、茄子熟烂时，用盐调味，洒醋即可出锅。

特点:

所属菜系：闽菜

茄汁冬瓜排

原料:

去皮冬瓜450克，面包150克，鸡蛋2个，番茄酱50克，菜油500克，(实耗75克)，精盐、味精、面粉、白糖各适量。

制作方法:

1.先把冬瓜切成6厘米长、3厘米宽，1厘米厚的片用少许盐腌一下，使冬瓜滗出一些水，软一些。2.面包弄成层，鸡蛋磕入碗内，加精盐、味精，打匀待用。待冬瓜水分沥干，两面沾上面粉(稍厚一些)，再在鸡蛋液里浸一下，然后，埋在面包层中，用手按一下，使冬瓜均匀地沾满一层面包屑。3.锅洗净置中火上，放油烧至六成热时，分别扒入冬瓜片，约炸2分钟，见呈金黄色时捞出，沥净油，整齐装在盘中。4.用另一干净锅放中火上，放油适量，倒入番茄酱炒熟，添些清水，加白糖和适量精盐，搅匀烧开，浇在冬瓜排上即成。

特点:

冬瓜白嫩，辅料鲜艳，入口鲜嫩无比。

所属菜系：浙江菜

茄汁斑鱼块

原料:

材料：石斑鱼肉320克，生粉6汤匙，油5杯，沙律油1/2汤匙，车厘茄1个，萝卜芽菜少许。调味料：鸡蛋液1汤匙半，生粉2汤匙，水1汤匙，盐1/4汤匙，胡椒粉、麻油少许。茄汁料：油1/2汤匙，绍酒1茶匙，青椒1/4只，红椒1/2只，番茄糖1罐，盐1/8茶匙，糖1/2茶匙，豉粉1茶匙。

制作方法:

(1) 石斑鱼肉切件，加调味料拌匀。(2) 烧热5杯油，取石斑鱼肉轻轻扑上生粉，再放入热油中炸至金黄色，取出，沥干油。(3) 斑块上碟，保温待用。(4) 烧热沙律油，炒香青、红椒粒，撒入酒，注入番茄汤，加盐、糖，煮汁至滚，慢慢注入水溶豉粉拌至微稠，淋在斑鱼块上即成。车厘茄片、萝卜芽装饰。

特点:

外脆里嫩，酸甜适口。

所属菜系：浙江菜

茄汁明虾

原料:

明虾半斤，青豆两勺，笋丝少许，生姜，葱，糖番茄酱，生粉盐、味精适量。

制作方法:

"1.大明虾剪去头须及长脚洗净沥干，笋、青豆洗净备用。 2.烧红锅，下油，爆香姜及葱，放入明虾两面煎至金黄五层熟，加入料酒，盐，少许清水加盖焖三分钟加番茄酱烧至汁浓，即可上盘 3.再烧红另外的锅,下油，笋丝及青豆翻炒加盐，味精，湿生粉勾芡待滚后淋在明虾边，便可食用。

特点:

所属菜系：浙江菜

茄汁溜虾仁

原料:

净虾仁 250 克, 番茄酱 1 汤匙, 鸡蛋 2 只, 玉米分 2 汤匙, 白糖 1 汤匙, 醋 1 汤匙, 精盐 1 / 3 汤匙, 水淀粉 1 汤匙, 烹调油 250 克, 料酒 1 汤匙。

制作方法:

(1) 虾仁挤净水分, 用少量精盐、料酒腌上。鸡蛋磕在碗中打散, 加玉米粉调成蛋户。(2) 把白糖、醋、精盐、料酒和水淀粉同时放碗中调成味质。(3) 锅中方入烹调油烧热, 虾仁放入蛋糊中拌匀, 逐个放入油锅中炸熟, 捞出。油再次烧热, 虾仁二次下锅复炸至酥脆, 捞出。(4) 锅终余油到出, 留少许, 番茄酱下锅稍炒, 炒至出香味, 烹入兑好的汁, 开后下入虾炒匀即可。

特点:

色泽红亮, 酥脆细嫩, 酸甜可口, 食之不腻, 佐酒下饭均佳。

所属菜系: 浙江菜

茄汁牛利

原料:

材料: 牛利(牛舌) 1条, 蒜头2瓣(切茸), 番茄汁3/4杯, 番芫为茸1汤匙, 牛油2汤匙, 盐、胡椒粉各少许。香料: 百里香、月桂树叶、西芹连叶、葱、胡椒粒各适量。

制作方法:

(1)牛利用清水浸约2小时, 加香料, 大火烧滚, 改中火盖煮1.5~2小时。用竹签插入牛利中后取出, 无血水粘附, 证明已熟。(2)取出(1)之牛利, 趁热剥去利苔层, 候冷, 切7毫米厚片。(3)煮溶牛油, 排入牛利略煎, 然后薄撒盐、胡椒粉, 取出。(4)改中火加蒜茸炒至焦黄色, 下番茄汁, 以盐、胡椒粉调味, 煮好, 熄火, 全部保温。(5)牛利排碟上, 浇入(4)之番茄汁供食。番芫萎装饰。

特点:

"色美,味鲜甜爽口

所属菜系: 浙江菜

茄汁牛肉

原料:

嫩牛肉300克，番茄酱50克，绍酒、水淀粉、酱油、葱姜片各20克，白糖，10克，小苏打5克胡椒粉，1克，姜末2克，花生油500克黄酒、味精少许。

制作方法:

①将牛肉横切成薄片，放入小苏打、酱油、胡椒粉、水淀粉、绍酒、花生油、姜末和清水100克，腌1小时；②炒锅上火，油烧至六成热，放入牛肉片，待牛肉炒白倒入漏勺沥油；③炒锅内放少许油将番茄酱、精盐、黄酒、白糖、味精、少许汤，用水淀粉勾芡加麻油淋上即可。

特点:

沪菜

所属菜系：沪菜

茄汁牛肉丸

原料:

原料: 牛肉末 6 0 0 克, 番茄 1 5 0 克, 葱头 1 0 0 克, 香菜 5 0 克, 鸡蛋 5 0 克, 面包粉 5 0 克, 大米饭 4 0 0 克。调炒: 植物油 1 5 0 克, 黄油 5 0 克, 番茄酱 5 0 克, 辣酱油 1 5 克, 大蒜 1 5 克, 精盐、胡椒粉适量。

制作方法:

1.将番茄、葱头、香菜、大蒜洗净切末, 把其中 1 / 3 的菜末放入牛肉末内, 加盐、少许水、鸡蛋、面包粉、胡椒粉拌匀成馅, 制成丸子; 备用。2.把锅烧热后倒入食油, 待油温 5 成时, 放入牛肉丸子炸至黄色取出。3.用余油将其余的菜末炒至微黄, 放入番茄酱炒至油呈红色时, 倒入适量牛肉清汤用温火煮至微沸后, 加盐、胡椒粉、辣酱油调好口味, 再放入炸过的牛肉丸子用文火焖至熟透。4.起菜时配上大米饭, 浇上原汁即可。

特点:

味道鲜美, 清香适口。

所属菜系: 其他

茄汁牛肉汤

原料:

牛腱八两，胡萝卜六两，番茄一个，葱末一勺，姜三片，盐、味精、料酒适量。

制作方法:

牛腱入滚水中烫后切成大块，番茄入滚水中川烫过取出剥去外皮切块。锅中注入水五碗及牛腱块、番茄块、葱段、姜片，大火煮滚后改小火焖煮约一小时后，加胡萝卜、盐、味精、料酒继续焖煮约半个钟头，撒上葱末即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

茄汁牛肉饼

原料:

"腌牛肉400克，葱头50克、去壳净鸡蛋液50克,精盐、味精、胡椒粉各1茶匙，白糖、急汁、绍酒、湿淀粉各0.5汤匙，茄汁1汤匙，二汤1杯，干淀粉2.5汤匙，花生油750克

制作方法:

(1)将腌好的牛肉剁烂，放入钵中，加入搅匀的全鸡蛋液和干淀粉拌匀，团成四个圆饼，底面拍上干淀粉。(2)炒锅内放花生油烧至七成热时下肉饼炸熟，倒入漏勺中，沥去油。(3)随即将炒锅置炉上，下葱头切成的粒，烹绍酒，加入二汤、牛肉饼，下精盐、味精、白糖、急汁、茄汁、胡椒粉煨透，再加入湿淀粉少许推匀，加芝麻油和熟花生油炒匀装盘便成。

特点:

此菜酥烂软滑，味鲜香醇，茄汁味浓

所属菜系：浙江菜

茄汁牛蒡雞塊

原料:

雞腿兩支（剁小塊）、牛蒡2隻（切段）、蒜頭末1大匙。茄醬5大匙、糖、醬油各3大匙、醋2大匙、太白粉及香油適量。

制作方法:

作法

1.雞肉加糖、醬油、香油及胡椒粉、太白粉攪拌均勻，醃30分再炸成金黃色。

2.牛蒡用開水加醋煮熟撈起切厚斜片備用。

3.起油鍋，先爆香蒜末，把全部調味料全部放入，再下雞塊及牛蒡燴至入味，汁收乾即可起鍋。

特点:

所属菜系： 粵菜

茄汁狮子鱼

原料:

活鳊鱼1尾（重约1000克），鹌鹑蛋4个，红、绿樱桃各1粒，鸡蛋1个，花生油1500克（约耗150克），葱5克，姜10克，番茄酱10克，白糖100克，米醋10克，干淀粉200克，湿淀粉10克，盐2克。

制作方法:

1、将鱼经初加工后洗净，去全骨，分成两片带皮的净肉。在近头部处斜片五片作狮头的薄片。后部切成连体细丝，用葱、姜、料酒、盐腌30分钟。2、将腌好的鱼拍上干淀粉，每根丝条不能粘连，头部鱼片作狮头处理3、用筷子夹住头尾下油锅炸定形，至金黄色捞出装入盘中，用樱桃嵌入鱼肉作眼睛。4、锅内留油，下番茄酱、白糖、米醋、清水，用湿淀粉勾芡成浓法，加少许热油，浇淋于狮子鱼上即成。

特点:

所属菜系：其他

茄汁猪排

原料:

"猪排500克,绍酒、花椒盐各10克,酱油20克,味精1克干淀粉15克,鸡蛋1个,猪油,1000克番茄汁适量。

制作方法:

"①将猪排斩成15厘米宽、厚薄均匀的条,每条都要均匀地带上骨头;②将猪骨条放碗里加入绍酒、酱油、味精、干淀粉和鸡蛋液,用手捏和均匀;

③炒锅上火,下油烧至八成热,投入猪骨炸制。猪骨放入时要四面分散以防粘连。全部投入后用漏勺翻动炸至呈金黄色、排骨浮起,用漏

特点:

闽菜

所属菜系: 闽菜

茄汁草鱼片

原料:

主料 草鱼肉500克，番茄酱 50克。辅料 柠檬酸微量，绍酒10克，精盐2.5克，白糖20克，味精0.5克，鲜汤50克，熟菜油750克。

制作方法:

1、选新鲜草鱼肉片切成1厘米厚的片，与绍酒，精盐拌匀，柠檬酸用适量清水溶化。2、油锅烧六成热，下鱼肉炸至呈黄色时捞起。3、炒锅置中火上，下熟菜油50克烧至三成热，放入番茄酱炒香至油呈红色，又放入白糖，柠檬酸，鲜汤推匀，再放入鱼片裹匀茄汁，起锅盛盘。

特点:

色红亮，肉细嫩，味甜酸。

所属菜系：东北菜

茄汁菜包

原料:

"白菜500克，虾肉100克，肥膘肉丁5克，海带25克，蛋清2个，番茄酱、盐、味精、白糖、醋、料酒、植物油、姜葱汁、水淀粉、胡椒粉各适量。

制作方法:

1.将白菜洗净、取叶，用开水烫熟后捞出，再浸入凉水中过凉待用。2.虾肉先用刀剁碎，再用刀背砸烂成茸，加入盐、味精、料酒、胡椒粉、姜葱汁稍搅，然后用蛋清将肥膘肉丁撒开涮开，倒入虾茸中混拌至上劲，即成虾馅。3.海带用水泡软，上火蒸熟后切成细丝；番茄酱加入盐、白糖、醋和少许水，对成番茄汁。4.白菜叶滤去水份，用洁净的干布沾干，整齐铺放在案板上，再将虾馅挤成丸子形，放至菜叶上，托起菜叶并以边缘折起包好，用海带丝将口扎成蝴蝶形的扣，系紧，上笼蒸约5~7分钟，即成出笼码入盘内。5.另勺上火，加植物油烧热，下入对好的番茄汁翻炒，待开锅后淋放水淀粉勾薄芡，浇在菜包上即成。

特点:

色泽红润，皮脆馅糯，味道鲜美，清香爽口。

所属菜系：浙江菜

茄汁薯枣

原料:

主料: 马铃薯150克。辅料: 油氽花生20粒、面粉10克、草子头(或豆苗) 100克、面粉10克。湿淀粉25克、芝麻油15克、熟猪油400克(约耗50克)、干淀粉10克、番茄酱50克、香醋1克。精盐2克, 味精2克、糟烧酒5克、酱油2克、白糖1克。

制作方法:

"马铃薯蒸熟去皮捣成泥, 与面粉、干淀粉和味精1克、精盐1克、芝麻油5克, 一起拌匀搅透, 分成20份, 用1粒花生米作核, 外包马铃薯泥, 制成枣子形状, 共做20颗。炒锅置旺火上烧热, 下熟菜油, 至七成热(约175℃)时。放入“薯枣”, 炸至淡黄色, 倒入漏勺, 锅内留油15克, 放入草子头, 加糟烧酒、精盐0.5克)略煸即起锅装在腰盘的四周。将湿淀粉、番茄酱、酱油、白糖、醋和味精1克、盐0.5克一起放入碗, 加适量水调成芡汁倒入旺火锅中, 待其凝聚,再加入薯枣, 淋上芝麻油10克, 翻锅装入腰盘中间即成,

特点:

色泽红亮, 甜中带酸, 香脆油润, 外形似枣。

所属菜系: 浙江菜

茄汁通粉

原料:

番茄汁 1杯、砂糖 1汤匙、通粉(干) 160克、盐 少许、干香茜 2汤匙

制作方法:

"茄汁通粉

做法:

- 1.将通粉煮熟，捞起用冷水冲一冲，待用。
- 2.烧热油锅，将番茄汁与通粉一起翻炒，下香茜拌匀。
- 3.下糖、盐调味即成。

特点:

这是将意粉煮至最低脂肪的方法，一点也不腻。在餐厅吃意粉也是茄汁意粉的脂肪最低，但需留意番茄汁并没有混入腌肉。

所属菜系： 其它菜系

茄汁鱼卷

原料:

鲜鱼肉400克。番茄酱50克、猪肥瘦肉50克、茨菰50克、冬菇50克。盐5克、料酒30克、菜油500克、胡椒粉之克。姜、蒜各10克、蛋清25克、豆粉30，克、鲜汤50克、白糖10克、醋5克、葱10克。

制作方法:

鱼肉洗净，揩干水分，横切成连刀片，加盐、料酒、胡椒粉、姜蒜腌渍码味。猪肉、茨菰、冬菇分别剁成细粒入碗，加盐、胡椒粉、料酒、蛋清、豆粉和匀成馅。将码好味的鱼片铺于案上，裹上适量的馅，卷成大小一致的卷，然后抹上一层蛋清糊，并一一放入干豆粉内沾满细干豆粉。炒锅置火上，下菜油烧热，先用温油炸至定形捞出，待油温升高，再放入鱼卷炸呈金黄色捞起，沥干油小倒出锅中余油，另放净菜油烧热，下番茄酱炒至油呈红色时，下葱蒜炒出香味，加鲜汤、盐、胡椒粉、料酒、白糖和少许醋调味，待出香味，打去料渣，用水豆粉勾成二流浓汁，下鱼卷翻炒匀，起锅即成。

特点:

色润红亮，皮酥质嫩，前什香醇，回味甜酸，冷、热食均可。

所属菜系：川菜

茄汁鸡肉

原料:

"嫩鸡肉300克,番茄酱50克,绍酒20克酱油20克,白糖10克,小苏打5克水淀粉20克,胡椒粉,1克,葱姜片20克,姜末2克花生油500 克,黄酒味精少许。

制作方法:

"①将鸡肉横切成2厘米长的薄片,放入碗内,加小苏打、酱油,10克、胡椒粉、水淀粉,绍酒、姜末和清水,100克,浸,10分钟后加入花生油,腌,1小时; ②炒锅上火,油烧至六成热,放入牛肉片,拌和,待牛肉色白时,倒入漏勺沥油; ③炒锅内放少许油将番茄酱、精盐、黄酒、白糖、味精、少许汤,用水淀粉勾芡加麻油炒好淋在肉上即可。

特点:

所属菜系: 闽菜

茄汤焗香鸡

原料:

材料: 鸡1斤(约600克), 洋葱2个(切片), 蒜2瓣(切茸), 西芹1棵(切片), 番茄汤1罐。橄榄油1/3杯。配料: 香草1/2茶匙, 香叶2片, 白酒1/3杯。

制作方法:

(1) 鸡洗净, 切大件。(2) 烧该油, 放入鸡件炸至金黄色, 取出鸡件, 爆香洋葱2分钟, 加蒜茸再爆2分钟, 放回鸡件, 加入番茄汤及配料, 拌匀, 盖好。(3) 将(2)放炉内, 以180℃火~1.5小时即成。

特点:

"滋味鲜香,香味扑鼻

所属菜系: 浙江菜

茄汤焗香鸡

原料:

材料: 鸡1斤(约600克), 洋葱2个(切片), 蒜2瓣(切茸), 西芹1棵(切片), 番茄汤1罐。橄榄油1/3杯。

制作方法:

配料: 香草12茶匙, 香叶2片, 白酒1/3杯。做法: (1) 鸡洗净, 切大件。(2) 烧该油, 放入鸡件炸至金黄色, 取出鸡件, 爆香洋葱2分钟, 加蒜茸再爆2分钟, 放回鸡件, 加入番茄汤及配料, 拌匀, 盖好。(3) 将(2)放焗炉内, 以180℃焗1.25~1.5小时即成。

特点:

色调美观, 味鲜嫩

所属菜系: 浙江菜

茄泥

原料:

茄子一斤；味精三分；蒜瓣三钱；芝麻油四钱；精盐一钱二分

制作方法:

1.将蒜瓣放臼中，捣成泥，加精盐三分拌匀。茄子去蒂洗净，上笼蒸二十分钟左右取下（以筷子戳穿为好），放入大碗里，加入精盐、蒜泥，味精和芝麻油，拌匀即成。2.茄子也可下油锅，炸至软烂捞出，加调味品，拌匀即成。

特点:

此菜香气扑鼻，质地软烂，宜于老年人食之。

所属菜系：浙江菜

茄泥

原料:

茄子一斤；味精三分；蒜瓣三钱；芝麻油四钱；精盐一钱二分

制作方法:

"1.将蒜瓣放臼中，捣成泥，加精盐三分拌匀。茄子去蒂洗净，上笼蒸二十分钟左右取下（以筷子戳穿为好），放入大碗里，加入精盐、蒜泥，味精

和芝麻油，拌匀即成。2.茄子也可下油锅，炸至软烂捞出，加调味品，拌匀即成。

特点:

此菜香气扑鼻，质地软烂，宜于老年人食之。

所属菜系：其他

茄片吐司

原料:

茄子四只，橄榄油150毫升，蒜瓣一枚，洋葱一或两只，盐，胡椒粉。

制作方法:

1.将两只茄子各对半破开，加蒜头上锅蒸烂（亦可用微波炉）后，与蒜瓣，洋葱一起放在搅拌器里搅匀。2.加盐，胡椒粉，淋上一咖啡匙橄榄油。3.取两只茄子，斜刀切成薄片。平底锅油热后，将茄片三片三片依次放入，每面炸一分钟左右。4.起锅倒入漏勺，再用吸水纸吸去余油。5.每片茄片中夹进些许茄泥，即可装盆上桌。

特点:

回味微甜色泽宜人，

所属菜系：浙江菜

茉莉花氽鸡片

原料:

生鸡脯肉120克，茉莉花24朵，鸡蛋2只，料酒、精盐、味精、胡椒粉、水淀粉、鸡清汤各适量。

制作方法:

制法：先将鸡蛋去黄留清。鸡脯肉剔去筋，洗净，切成薄片，放入凉水内泡一下，捞起用干布压净水分。把盐及水淀粉、鸡蛋清调匀，拌入鸡片。茉莉花择去蒂后洗净。再将水烧开，锅离火，把鸡片理平逐片下锅，再上火略煮，捞出。最后烧开鸡清汤，用盐、味精、胡椒粉、料酒调好味。盛热汤再把鸡片烫一下，捞入汤碗内。放入茉莉花，注入调好的鸡清汤即成。

功效：补虚健胃、补血调经、提神醒脑。

用法：佐餐食用。

应用：适用于脾胃气虚，身体消瘦者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补虚健胃、补血调经、提神醒脑

所属菜系：其它菜系

茉莉花氽鸡片汤

原料:

鸡里脊肉150克，茉莉花20朵，鸡清汤1500毫升，鸡蛋2个，精盐、味精、料酒、葱、姜、胡椒粉、干淀粉各适量。

制作方法:

制法：将鸡里脊肉洗净切成小丁；茉莉花择去梗，洗净；葱、姜洗净，分别切段，拍破制汁待用。鸡肉用精盐、料酒、味精、葱姜汁、鸡蛋清调拌均匀。将干淀粉在案板上铺开，取鸡丁逐一放入淀粉内，用擀面杖将鸡丁敲成薄片。汤锅放水，置火上烧沸，离火，将鸡片逐片放入沸水中，氽透捞出，用凉水浸泡。将鸡清汤放汤锅内，置火上烧沸，放入料酒、精盐、味精、胡椒粉调好口味。把鸡片滗净凉水，用烧沸的鸡清汤将鸡片烫熟捞出，放入碗内，茉莉花也放入碗内，再将鸡汤盛入汤碗内即成。

功效：疏肝理气，补虚强身。

用法：饮汤食鸡肉。

应用：适用于肝气不舒胁痛者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

疏肝理气，补虚强身

所属菜系：其它菜系

茉莉花粥

原料:

干茉莉花30克（鲜品60克），粳米50克

制作方法:

干茉莉花30克（鲜品60克），粳米50克，加适量水煮粥，待粥将熟有浮油时离火，温热服之。

功效：有清热解暑、化湿宽中的作用，治暑热纳差、胃脘隐痛等症。对女性有痛经者更宜，经期也宜食用。

特点:

有清热解暑、化湿宽中的作用，治暑热纳差、胃脘隐痛等症。对女性有痛经者更宜，经期也宜食用。

所属菜系：其它菜系

茉莉虾仁

原料:

主料青虾1公斤，鲜茉莉花30朵左右。调料香油700克(实耗约50克)，湿淀粉18克，料酒6克，醋2克，白糖1克，盐3克，姜汁2克，葱末1克。

制作方法:

(1) 将青虾洗干净，剥掉硬壳皮，取出虾仁，用干净纱布擦干水分。用盐和湿淀粉把虾仁浆好，放入冰箱内冷藏50~60分钟。(2)把鲜茉莉花摘去蒂在清水中涮洗干净待用。(3)炒勺放旺火上烧热，稍放一点油涮一下，然后倒出来，再倒入香油，烧至4~5成热，把虾仁放进去，立即拨散，炸10秒钟左右，倒入漏勺中沥去油。(4)把炒勺放回旺火上、倒入香油(6克)烧热，把葱末放进去稍炸一下，马上倒入虾仁，再加入料酒、醋、白糖、姜汁、煸炒几下后，加入茉莉花，洒上几滴热水，滴上少许香油，连续颠翻几下即成。

特点:

虾仁油红花白，双色夹衬雅丽，质地鲜嫩清爽，茉莉芳香宜人。

所属菜系：其他

茉莉银耳汤

原料:

茉莉花30朵，银耳15克，清汤1500毫升，味精、精盐、料酒各适量。

制作方法:

制法：将银耳洗净，再用温开水浸泡，待涨发后用开水氽一次待用；把茉莉花择去老蒂，用清水洗净待用。将锅清洗干净，放入清汤，下料酒、食盐、味精，用火烧沸后，撇去浮沫，汤盛入碗中，银耳用开水氽透，放入汤碗中，再将茉莉花撒在碗中即成。

功效：润肺止咳，生津养阴，益气补肾，健脑防衰。

用法：喝汤食银耳。

应用：适于阴津亏损，记忆力减退的老人服用。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

润肺止咳，生津养阴，益气补肾，健脑防衰

所属菜系：其它菜系

茉莉银耳汤

原料:

水发银耳20克，茉莉花15朵，鸡脯肉150克，清鸡汤1.5公斤，盐7.5克，芝麻油5克

制作方法:

1、将银耳用温水泡2小时左右，去净黄根，洗屈杂质，用开水烫一下，并用盖盖上，焖10分钟左右，滗去水，再倒入开水烫焖10分钟，挤干水分，用清鸡汤泡上，上笼蒸8分钟左右，取出，待用 2、再将鸡脯肉砸成泥，用水泡开，抓匀；鸡汤撇去油沫，大火烧开后，加入调料，将鸡泥下锅，改用中火烧，同时用手勺用中速，将鸡泥搅匀，待鸡泥将汤中杂物吸净，汤清见底时，停止搅动，待白沫泛上来时，将鸡泥捞出，此时，汤中浮油俱随鸡泥而出，汤清见底，用微火保持汤的温度 3、把茉莉花摘洗干净，放入汤碗内，浇入清汤，盖盖焖一会，待茉莉桦香味出来后，去盖，将茉莉桦捞出不用，将汤盛入汤盆内，加入蒸好的银耳，倒入芝麻油，即

特点:

汤味清鲜，茉莉芳香，银耳润滑

所属菜系：韩国

茉莉鱼丁

原料:

净青鱼肉250克。鲜茉莉花10克、鸡蛋清1个。精盐2克、味精2.5克、绍酒25克、湿淀粉50克、胡椒粉2克、姜末3克、猪油500克（实耗油75克）。

制作方法:

将青鱼肉切成1厘米见方的丁盛在碗内，放入精盐和鸡蛋清，用筷子搅拌起粘性，再放入湿淀粉和味精拌匀。然后再取茶杯一只，放入鲜茉莉花，用100℃沸水150克浸泡2分钟，滗去100克，余下的花和汁，待用。并将炒锅置中火上，下入熟猪油，烧至四成热（约88℃），投入鱼丁迅速划散，倒入漏勺沥去油，炒锅回置火上，鱼丁放回锅中，把茉莉花和汁倒入，烹入绍酒，调入精盐、味精、湿淀粉、姜末、胡椒粉、颠翻几下即成。

特点:

素雅清丽，花香四溢，鱼丁滑嫩。

所属菜系：浙江菜

茭白炒毛豆

原料:

嫩茭白250克，毛豆米100克，红辣椒1只，酱油1汤匙，糖半茶匙，葱姜末适量。

制作方法:

1、将茭白削去外皮，切去老跟，放沸水锅中烫一下捞出，纵剖成两半，再切成斜长片；红辣椒去蒂及籽，切成稍小的长片；毛豆米用冷水锅煮约10分钟后捞起。2、炒锅上火，放油烧至六成热，放入葱姜末煸出香味，放茭白、毛豆、红辣椒、酱油、白糖煸炒入味，即可。

特点:

"鲜咸适宜,清淡爽口.

所属菜系：浙江菜

茭白烧腊肉

原料:

嫩茭白400克，腊肉100克，白糖、酱油、香菇、盐、葱花、鸡粉各适量。

制作方法:

1、将茭白削去外皮，切去老跟，洗净后纵切成两半，用刀背稍拍一下，使其质地变松软，切成条待用；腊肉洗净切成与茭白类似的条待用；香菇泡发后去蒂待用。2、炒锅上火，放油烧至六成热，将茭白条下锅炸至5成熟捞出。3、锅中留少许油，趁热放入腊肉，待炒出香味后加入茭白、香菇、白糖、酱油焖烧片刻而后加入水和鸡粉焖烧，烧熟后加入水淀粉勾芡，起锅撒入葱花即可。

特点:

"鲜咸适宜,清淡爽口.

所属菜系: 浙江菜

茭白瘦肉丝

原料:

茭白250克, 猪瘦肉150克, 豆油、料酒、盐各适量。

制作方法:

制法: 茭白、猪瘦肉分别洗净切丝, 豆油烧熟, 分别煸炒茭白、肉丝, 二物混合后加料酒、盐同炒片刻即可。

功效: 清热利湿。

用法: 佐餐食用, 可常食。

应用: 适用于慢性胆囊炎、胆石症患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清热利湿

所属菜系: 其它菜系

茭白虾冻

原料:

茭白300克，猪肉皮250克，大虾200克，熟豌豆25克，鸡蛋2个，熟胡萝卜25克，葱头25克，芹菜25克，白糖25克，香叶1片。精盐、胡椒粉各适量。

制作方法:

1. 茭白去壳、皮，洗净后拍松，切成5厘米的筷条形，用七成热油炸缩，呈淡黄色时，捞出，沥油；两个鸡蛋打入碗里，分别取出蛋白、蛋黄。2. 把猪肉皮洗净后，放入水中加胡椒粉、盐、香叶、葱头后将其煮，再打入两个蛋白、盐，搅拌均匀后，上火熬开，滤去杂质，冷却后，成青冻待用。3. 将葱头片、芹菜段、盐与大虾...起用水煮熟，去皮壳及头尾，切成大块，两个蛋黄用油煎成块；熟胡萝卜切花刀，待用。4. 再将青冻化开、倒入冰箱模子少许，把大虾块、胡萝卜块、熟豌豆、鸡蛋块倒入模子里，再把余下青冻倒上，放入冰箱冷冻后，切块放盘的一边。5. 平底锅烧热化黄油，煽炒葱头丝，出香味时，放茭白条、白糖，炒匀，放盘的另一边，即成。

特点:

呈红黄双色，甜咸双味，中法合璧。

所属菜系：法国名菜

茭白虾冻

原料:

茭白300克，猪肉皮250克，大虾200克，熟豌豆25克，鸡蛋2个，熟胡萝卜25克，葱头25克，芹菜25克，白糖25克，香叶1片。精盐、胡椒粉各适量。

制作方法:

1. 茭白去壳、皮，洗净后拍松，切成5厘米的筷条形，用七成热油炸缩，呈淡黄色时，捞出，沥油；两个鸡蛋打入碗里，分别取出蛋白、蛋黄。2. 把猪肉皮洗净后，放入水中加胡椒粉、盐、香叶、葱头后将其煮，再打入两个蛋白、盐，搅拌均匀后，上火熬开，滤去杂质，冷却后，成青冻待用。3. 将葱头片、芹菜段、盐与大虾...起用水煮熟，去皮壳及头尾，切成大块，两个蛋黄用油煎成块；熟胡萝卜切花刀，待用。4. 再将青冻化开、倒入冰箱模子少许，把大虾块、胡萝卜块、熟豌豆、鸡蛋块倒入模子里，再把余下青冻倒上，放入冰箱冷冻后，切块放盘的一边。5. 平底锅烧热化黄油，煽炒葱头丝，出香味时，放茭白条、白糖，炒匀，放盘的另一边，即成。

特点:

呈红黄双色，甜咸双味，中法合璧。

所属菜系：法国名菜

茯苓包子

原料:

茯苓块30克、面粉1000克、鲜猪肉500克、生姜、百合胡椒、香油料酒、食盐、酱油、大葱、骨头汤各适量【来源】民间方

制作方法:

"1. 将茯苓块放入锅内，每次加水约250克，每次煮提1小时(以沸计时)共加热煮提3次，3次药汁合并滤净成茯苓水500克待用。2. 将面粉倒在案板上，加

入发面300克、温热茯苓水，使成发酵面团。3. 将猪肉剁茸，倒入盆内，加酱油拌匀，再加其余调料，搅拌成馅。4. 按常规制成包子？

特点:

安心养神，健脾开胃，除湿化痰，利水肿。适用于脾胃虚弱、小便不利心悸失眠等症。

所属菜系：其他

茯苓熬龟汤

原料:

用料: 金钱龟两只, 茯苓150克, 滚水5杯, 精盐5茶匙。

制作方法:

"在锅中注入清水, 随即将龟放入锅中, 待其爬行, 水温渐高山, 该龟便将尿排出, 至水滚时, 龟已死亡, 随即捞起, 擦洗干净, 用刀将龟破开两边后斩为件, 放在瓦煲

内, 加入茯苓、滚水, 先用猛火煲至翻滚, 改用中火熬约5小时, 用精盐调好味, 倾入汤盆中。

特点:

此菜解毒去湿, 健身食品。

所属菜系: 其他

茯苓鸡冻

原料:

茯苓粉、洋菜粉、盐、胡椒粉、高汤、柠檬。

制作方法:

1. 茯苓加水以小火煮30分钟，滤去渣留汁备用。 2. 鸡肉去骨抹上盐、胡椒粉和酒，以大火蒸熟，取出撕碎。 3. 洋菜粉用少许水拌匀。 4. 高汤加盐、酒、备用的茯苓汁和洋菜一起拌匀。 5. 先把撕好的鸡肉贴在大碗内侧，再倒入拌匀的茯苓汁，放入冰箱冷藏，凝固后倒扣出来切片，四面装饰柠檬片。

特点:

所属菜系: 其他

茴香炖猪腰

原料:

茴香、猪腰

制作方法:

茴香，既是一种调味品，又是一味中药。含茴香油、茴香醛、茴香酸和脂肪油等。功能温肾散寒，和胃理气。

猪腰，即猪肾，含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁和维生素a、b、c等，功能健肾补腰。

茴香炖猪腰，在榆次民间流传很久。这种食品，可以治疗肾虚腰痛，慢性腰肌劳损，老人虚寒腰痛等疾玻

[工艺]用猪腰两个，茴香10克，食盐少许。将猪腰剖开洗净，纳入茴香和食盐，放碗内加清水适量，上笼蒸熟食用。

[特色]清香可口。茴香，性味辛、温、入肾、膀胱、胃经。猪腰，性味咸、平。

特点:

清香可口。茴香，性味辛、温、入肾、膀胱、胃经。猪腰，性味咸、平

所属菜系：其它菜系

茴香炖猪腰

原料:

猪腰两个，茴香10克，食盐少许

制作方法:

茴香炖猪腰，民间常用以治疗肾虚腰痛，慢性腰肌劳损，老人虚寒腰痛等疾患。有温肾，散寒，止痛的功效。

【食物疗效】

茴香，是伞型科植物茴香的果实。性味辛、温，入肾、膀胱、胃经。含茴香油、茴香醛、茴香酸和脂肪油等。功能温肾散寒，和胃理气。常用于治疗肾虚腰痛，少腹冷痛，胃痛等症。

猪腰，即猪肾，性味咸、平，功能健肾补腰。

【分量和用法】

每次可用猪腰两个，茴香10克，食盐少许，将猪腰剖开洗净，纳入茴香和食盐，放瓦盅内加清水适量，隔水炖熟服食。

【注意事项】

此品阴虚火旺者慎服。对于茴香，《本草汇言》指出“倘胃、肾多火，得热即呕，得热即痛，得热即胀诸证，与阳道数举、滑精梦遗者，宜斟酌用也”。

美食导报

特点:

所属菜系: 其它菜系

茵茅柴蛋

原料:

茵陈15克，白茅根18克，柴胡5克，鸡蛋两枚

制作方法:

制作方法:

加适量水同煮15分钟，去渣及壳，再把鸡蛋入药汁中煮5分钟即成。治疗肝病黄疸而兼有表征者，症见口干口苦，肋部疼痛，身体、面目、小便具黄，并伴有恶寒发热、头痛颈强等症状者。

特点:

所属菜系：其它菜系

茵陈鲫鱼汤

原料:

茵陈30克，鲫鱼500克，料酒、葱、姜、味精、糖各适量。

制作方法:

"【制作方法】

1、茵陈洗净，切断，装入纱布袋内，扎紧袋口。放入锅内，加入适量，用旺火烧沸，转用中火熬煎20分钟，留取药汁，去纱布袋。

2、鲫鱼去鳞、鳃、内脏、鱼身抹上料酒、盐渍片刻，放入药汁锅内，加姜片、糖少许，用中火烧沸30分钟，放入味精、葱花，调好口味，即可食用。

【本品特点】

功用为清热祛湿，利水退黄。用于黄疸、水肿、尿少、尿频、传染性肝炎淋病等症。

特点:

汤鲜、鱼肉细嫩。

所属菜系: 其它菜系

茶叶

原料:

制作方法:

茶叶为山茶科植物茶的芽叶，又名苦茶、茗、芽茶等。味苦、甘，性凉。具有生津止渴，清热解毒，祛湿利尿，消食止泻，清心提神，防癌抗癌，延年益寿等功能。

现代研究表明，茶叶含嘌呤类生物碱，以咖啡碱为主，并含微量的可可碱、茶碱和黄嘌呤。绿茶含缩合鞣质。茶叶中还含有维生素（c、b1、b2、p）和胡萝卜素、烟酸、蛋白质、无机盐和微量元素等。茶叶所含的茶色素有明显的对抗动脉粥样硬化形成的作用，还可促进纤溶和降低血小板黏附率；茶叶中的芳香物质能溶解脂肪，解除油腻，帮助消化，促进吸收。因此，老年人经常饮茶对预防心脑血管疾病并高血压，减肥健美均有益处。茶叶中的鞣质、咖啡碱和维生素c等，能防放射污染和对抗辐射的危害，尤其是对放疗引起的白细胞减少症有显著的防治效果。茶叶中的茶多酚可以使致癌物失去活性，可阻断亚硝酸胺的形成，抑制癌细胞生长，对防治癌症有一定作用。茶叶中的维生素c、e和多酚类化学物质能清除自由基（一种能促使机体衰老的物质），使细胞能正常地生长发育。茶叶中所含的鞣质，具有类维生素p一样的作用，它同维生素协同作用，可促进结缔组织细胞间质的合成，保持细胞间质的完整。所以经常饮茶可强体健身，延年益寿。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系：其它菜系

茶叶熏鸡

原料:

"嫩鸡750克,姜片10克,瓜片茶叶15克,精盐5克,小葱15克,红糖25克,酱油25克,饭锅巴100克,绍酒20克,芝麻油15克,花椒3克

制作方法:

1. 葱10克切成段,另5克葱和花椒、盐一起制成细末,帮成葱椒盐备用。2. 鸡宰杀,放尽血水,烫去毛,人脊背开刀,掏去内脏和鸡嗦,洗净沥干水,用葱椒盐均匀撒在鸡身上,腌20分钟。将鸡身扒开,皮向下放在碗里,上放葱段、姜片,加酱油、烧酒,上笼蒸至八成熟,取出,拣去葱姜。3. 饭锅巴掰碎放入炒锅是,撒上菜叶、红糖,架上篦子,将鸡皮向上摆在篦子上,盖严锅盖,先用中火熏出茶叶,稍顷片刻改旺火熏至浓烟四起时离火,烟散尽,掀开锅盖,取鸡刷上芝麻油。将鸡头、鸡尖、鸡腿爪剁下,鸡身切成5厘米长、3厘米宽的块,鸡骨、鸡胗拍松垫底,鸡块按鸡原形装盘,鸡头放前,鸡腿爪放两边,此菜即成。

特点:

色金黄悦目,肉质鲜美,烟熏味中带有瓜片茶叶之清香,风味别具。

所属菜系: 徽菜

茶叶熏鸡

原料:

"嫩鸡750克,姜片10克,瓜片茶叶15克,精盐5克,小葱15克,红糖25克,酱油25克,饭锅巴100克,绍酒20克,芝麻油15克,花椒3克

制作方法:

1. 葱10克切成段,另5克葱和花椒、盐一起制成细末,帮成葱椒盐备用。2. 鸡宰杀,放尽血水,烫去毛,人脊背开刀,掏去内脏和鸡嗦,洗净沥干水,用葱椒盐均匀撒在鸡身上,腌20分钟。将鸡身扒开,皮向下放在碗里,上放葱段、姜片,加酱油、烧酒,上笼蒸至八成熟,取出,拣去葱姜。3. 饭锅巴掰碎放入炒锅是,撒上菜叶、红糖,架上篦子,将鸡皮向上摆在篦子上,盖严锅盖,先用中火熏出茶叶,稍顷片刻改旺火熏至浓烟四起时离火,烟散尽,掀开锅盖,取鸡刷上芝麻油。将鸡头、鸡尖、鸡腿爪剁下,鸡身切成5厘米长、3厘米宽的块,鸡骨、鸡胗拍松垫底,鸡块按鸡原形装盘,鸡头放前,鸡腿爪放两边,此菜即成。

特点:

色金黄悦目,肉质鲜美,烟熏味中带有瓜片茶叶之清香,风味别具。

所属菜系: 徽菜

茶叶蛋

原料:

鸡蛋20只，茶叶5克，八角克，花椒2克，绍酒5克，酱油100克。

制作方法:

"1.将鸡蛋放入沙锅中煮至八成熟时捞出，用小面杖将鸡蛋敲破，将花椒、八角洗净，连同茶叶用洁净纱布裹

好；2.鸡蛋放入沙锅内，加入香料包、绍酒、酱油及适量开水，用旺火约一个小时，蛋壳呈茶褐色时即可食用。

特点:

沪菜

所属菜系：沪菜

茶壶蒸海鲜

原料:

鸡肉40公克、鱼肉40公克、柠檬(小)1/2个、贝芽菜(萝卜缨)适量、蛤蜊40公克、鲜香菇(小)4朵、煮出汁3杯、盐2/3小匙、淡口酱油少许

制作方法:

"1.鸡肉,鱼肉洗净切片,柠檬分切4片,贝芽菜切段蛤蜊,鲜香菇洗净备妥. 2.将鸡肉腌1/8小匙盐与鱼肉,蛤蜊分别以开水川烫捞出 3.茶壶内放入鸡肉,鱼肉,蛤蜊,香菇及煮开的(1)料,盖上盖子移入蒸笼,大火蒸3分钟取出,撒上贝芽菜并立即盖好,即可趁热食用.食时淋上柠檬汁,先倒汁品尝,再吃壶内材料. *材料亦可选用金菇,鲍鱼菇,猪肉,虾,鱼板等. *如无茶壶,可用盅或碗代替.

特点:

所属菜系: 日本料理

茶汤

原料:

糜子米500克，白糖100克，红糖100克，金糕50克，糖桂花10克

制作方法:

1、将糜子米用水泡上（水不没过米），然后用磨磨成糜子面。金糕用刀切成小丁 2、碗中放约50克糜子面，先用温水调开调匀，接着用滚开的开水冲沏，用小勺迅速搅匀，很快就凝固为茶汤。然后一在浮头上均匀地撒上红糖、白糖、金糕丁及糖桂花即可。

特点:

绵软细腻，香气夺人。

所属菜系：其他

茶香牛肉

原料:

牛肉500克，酒50克，酱油75克，白糖25克，绿茶5克，红枣25克，葱段，姜片，植物油适量。

制作方法:

(1) 牛肉切小块，下冷水锅煮，将沸时撇去浮沫，置小火上煮半小时，倒出洗净。(2) 原锅洗清，放少量植物油，下葱段、姜片及牛肉略加煸炒、加酒、酱油、白糖、绿茶、桂皮茴香少许、红枣、清水适量，用大火烧开，改小火焖烧约一小时半，待牛肉熟酥，茶香扑鼻，移大火上收浓卤汁即可。

特点:

无牛肉腹膻气，茶香肉酥，冷餐热吃皆宜。

所属菜系：浙江菜

茶香骨

原料:

猪肋骨排640克，姜3片，干葱肉粒，干葱茸少许。调味料：红茶包4包，生抽、老抽1汤匙，八角3粒，柠檬皮1/8个。

制作方法:

1、将肋骨排切成长条，洗挣抹干水分，用干葱茸和姜片腌片刻备用。2、用1汤匙油爆香干葱肉，倒入3杯水和调味料煮滚，放入肋骨排，用中火煮约7分钟，熄火后再浸30分钟，捞起沥干备用。3、用镬烧滚3杯油，放入肋骨排炸至呈金黄色便成。

特点:

所属菜系：浙江菜

茶香骨

原料:

猪肋骨排640克，姜3片，干葱肉粒，干葱茸少许。调味料：红茶包4包，生抽、老抽1汤匙，八角3粒，柠檬皮1/8个。

制作方法:

1、将肋骨排切成长条，洗挣抹干水分，用干葱茸和姜片腌片刻备用。2、用1汤匙油爆香干葱肉，倒入3杯水和调味料煮滚，放入肋骨排，用中火煮约7分钟，熄火后再浸30分钟，捞起沥干备用。3、用镬烧滚3杯油，放入肋骨排炸至呈金黄色便成。心得：肋骨排要选购一些带有少许肥肉的，吃起来会较为松化。

特点:

所属菜系：其他

《百类蔬菜营养食谱》之茼蒿菜、菠菜及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

茼蒿

茼蒿是菊科植物，叶型似菊，又称菊花菜，原产于地中海沿岸，又名蓬蒿菜。茼蒿有独特的香气，菜叶柔而嫩，生时满满一大堆，遇热（或在沸水中）即缩成一小撮，有如被人偷吃似的，所以又有人称之为“偷吃菜”。

茼蒿含有丰富的维生素，入冬之后，最合时宜，可放汤，又可炒吃，开胃清肠，是冬季的调脏菜蔬。

茼蒿含丰富维生素b，其次是a、c和d。有暖胃益肠、通便化痰、帮助消化的功效。

菠菜

菠菜原产于伊拉克、伊朗一带地区。

菜叶色绿，根白中带红、形肖鹦哥嘴，故在中国民间有“红嘴绿鹦哥”的称呼；有些人食用菠菜时，往往把红色的菠菜头切去丢弃，实是浪费了不少铁质，因为菜除菜叶含有铁质外，菜根也含有不少。

菠菜含蛋白质、碳水化合物、叶酸、维生素a、b、c、d、e、k和p，便含有可溶于水的草酸钙和铁质。有补血、解酒、去热毒、清理肠胃，促进胰腺分泌，助消化，并有防治夜盲症的功效。

茼蒿生鱼汤

材料：茼蒿菜500克，生鱼（约700克）1条，陈皮1个

调味料：盐适量

做法：

1.茼蒿菜洗净晾水备用。陈皮冲洗浸软，挖去瓢。

2.生鱼去鳞剖好洗净，吸干水。烧热锅，下一汤匙油，将生鱼两面略煎至生鱼五成熟，盛起。

3.烧开一锅水，冷水时放入陈皮，水滚后放入茼蒿菜及生鱼，中火煲10分钟后转小火，煲约2小时，下盐调味，便可饮用。

菠菜腰花

材料：菠菜500克，猪腰2个，姜3片

献汁料：生抽1茶匙，糖1/2茶匙，生粉、清水适量

做法：

1.菠菜洗净摘好，晾水备用。猪腰剖开去白筋，在猪腰两切划花纹，再切片，加胡椒粉略腌后，飞盐水备用。

2.烧热锅，下油，炒熟菠菜垫在碟底。再烧红锅，下油赞酒，猪腰回锅兜炒片刻，加入献汁料及葱度，便可上碟。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

荆芥拌鲜莴苣

原料:

荆芥100克，鲜莴苣250克，食盐、味精、香油适量

制作方法:

1. 荆芥取嫩味洗净，鲜莴苣去皮，洗净，切丝备用。2. 将荆芥嫩叶、鲜莴苣丝入盘，以食盐、味精、香油适量调拌即可。喜食酸味者可略加少许醋调之。3. 分顿佐餐食用

特点:

所属菜系: 其他

苡菜绿豆粥

原料:

苡菜花30朵，粳米100克，绿豆适量，白糖

制作方法:

【原料】

苡菜花30朵，粳米100克，绿豆适量，白糖。

【制作方法】

1、绿豆洗净，以温水浸泡2小时、粳米淘洗净，苡菜花去梗，去花柄和杂质，花瓣洗净。

2、绿豆放入锅内加水煮至豆开花时，下入粳米，加适量水，用旺火煮沸，转用慢火熬煮绿豆和米熟烂时，加入苡菜花，翻拌几下，加入白糖调味即可食用。

【本品特点】

粥糯，味甜、绿豆酥烂，花香，爽口。功用为清热解毒、解暑止渴。用于消肿降脂、热毒等症。

特点:

粥糯，味甜、绿豆酥烂，花香，爽口

所属菜系：其它菜系

草石蚕田鸡汤

原料:

田鸡 3 只，草石蚕 1 2 0 克，百合 6 0 克，淮山 6 0 克，北沙参 6 0 克，大蒜 1 5 克。

制作方法:

"草石蚕田鸡汤

材料

田鸡 3 只，草石蚕 1 2 0 克，百合 6 0 克，淮山 6 0 克，北沙参 6 0 克，大蒜 1 5 克。

功效

清养肺胃，化痰止咳。肺胃阴虚，虚火上炎，症见咳嗽气喘，痰少或无痰，气短乏力，咽干口燥，大便干硬，舌红少苔，脉细而数。对于肺结核、支气管扩张、慢性支气管炎、咽喉炎、肺癌等属于肺胃阴虚、虚火上炎见有上症者，可用本汤治之。

做法

(1) 田鸡剥皮、去内脏，洗净，草石蚕、百合、淮山、北沙参、大蒜洗净。

(2) 把全部材料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 2 小时，调味供用。

说明

本汤治症是因虚火灼肺所致。其病因与肺胃阴虚有关，其主症为咳嗽气短。治宜清养肺胃以主，辅以化痰止咳。汤中草石蚕为唇形科草本植物草石蚕的块茎，其根连珠状如老蚕，故名草石蚕，又名土虫草，含有蛋白质、氨基酸、脂肪、葫芦巴碱、水苏碱、水苏糖等，性味甘凉质润，功能养阴润肺、化痰止咳，《陆川本草》说它能“滋养强壮，清补肺金，功同虫草。”百合、北沙参、田鸡均为甘凉清润之品，可增强草石蚕清养肺阴之力。土生金，胃阴虚则无津液上输于肺，故又选用善于补益脾阴的淮山，补土以生金，肺金得养，肃降有权则咳嗽自上。本汤不用化痰止咳而可治咳嗽，其机理就在于此。

注意

咳嗽气喘、痰黄粘稠、舌苔草腻属于痰热壅肺、正邪俱实者，不宜用本汤。

特点:

清养肺胃，化痰止咳。肺胃阴虚，虚火上炎，症见咳嗽气喘，痰少或无痰，气短乏力，咽干口燥，大便干硬，舌红少苔，脉细而数。对于肺结核、支气管扩张、慢性支气管炎、咽喉炎、肺癌等属于肺胃阴虚、虚火上炎见有上症者，可用本汤治之。

所属菜系：粤菜

草莓黄瓜

原料:

黄瓜500克，草莓200克，白糖100克，白醋5克，精盐、味精、清水各适量。

制作方法:

1.将黄瓜用清水洗净，切去两头，再切成“梳子背”块形，放入小盆内，加精盐腌约10分钟捞出，入凉水中稍漂洗，然后轻轻挤干水份，盛盘内。 2.先将白糖用凉开水溶化，再把草莓去蒂、洗净、控干、碾碎，淋入糖水、白醋，加味精拌匀，入冰箱冷冻后，取出，浇在黄瓜块上

特点:

清凉脆鲜，酸甜可口。

所属菜系：其他

草莓黄瓜

原料:

黄瓜500克，草莓200克，白糖100克，白醋5克。精盐、味精、清水各适量。

制作方法:

1、黄瓜用清水洗净，切去两头，再切成“梳子背”块形，放入小盆内，加精盐腌10分钟，捞出，凉水中稍漂洗，轻轻挤干水分，盛盘内。2、将白糖用凉开水溶化，把草莓去蒂，洗净、控干、碾碎，淋入糖水、白醋，加味精拌匀，入冰箱冷冻后。取出，浇在黄瓜块上，即成。

特点:

清凉脆鲜、酸甜可口。

所属菜系：法国名菜

草菇炖鸡

原料:

" 鸡半只(约1斤半), 干草菇1两, 笋数片, 姜数片, 葱2条切段, 木耳半两,蚝油1汤匙, 生抽、酒、水各适量。

制作方法:

"制法:

1.草菇、木耳浸软, 挤干水。

2.姜1片、葱1条、酒半匙加水煮滚。放入木耳、草菇煮5分钟, 捞起冷却后挤干水。

3.鸡洗净斩块, 用盐少许、生粉半匙、老抽半匙、油1匙腌10分钟。

4.炒锅下油, 爆香姜, 下鸡块爆至微黄色, 下草菇、木耳、笋片及调料, 焖至鸡熟, 约15分钟。加水淀粉, 麻油, 少许胡椒粉勾芡即可装盘。

功效: 清热, 补虚, 抗癌, 降压。

特点:

清热, 补虚, 抗癌, 降压

所属菜系: 其它菜系

草菇烧笋

原料:

冬笋 1 5 0 0 克，干草菇 5 0 克，熟火腿 2 5 克，肚肉 5 0 0 克，生油 5 0 0 克（耗 1 0 0 克），味精、精盐、芝麻油、湿淀粉各适量。

制作方法:

1、将冬笋去壳削净、洗净，用刀切成 3 厘米长的橄榄形块，用软油慢火炸熟倒出。火腿切片待用。2、将草菇去头蒂，用水浸泡、洗净，沥去水。肚肉片开炒盐，然后加入二汤、笋块、草菇、焖约 3 0 分钟，取出肚肉，加入味精、芝麻油，用淀粉水勾薄糊淋上，起鼎装盘，火腿片放在上面便成。

特点:

鲜甜、香醇、爽口。

所属菜系：粤菜

草菇煨鸡块

原料:

鸡肉1000克，草菇10朵，酱油45克，芝麻油20克，大蒜2瓣，辣椒面0.5克，胡椒面2.5克，豆油40克，葱头1个，罐头竹笋1筒，大葱30克，芝麻15克（焙好）

制作方法:

1、草菇放在热水里泡半个小时，去掉水，洗净，切成细丝，鸡肉去筋膜，洗净，切成大块，然后剁成小块。2、瓷盆中放酱油、芝麻油、辣椒面和胡椒面混在一起，搅拌均匀，再放进鸡块，用手抓匀，腌渍半小时，使其入味。3、炒锅烧热，放入豆油，五成热时，放入鸡块用中火煎炒，直至变成黄褐色。用半杯水把切好的草菇丝泡好，与腌制的鸡块的汁一起倒进锅里，盖上盖，焖20分钟后，直至鸡块烂熟为止。4、葱头去皮，洗净，先切成8块，再切成两段，一片片撕开，把冬笋先切成四方形，再切成薄片，大葱去皮，洗净，葱白和葱叶均切成碎末，放入焖鸡锅中和鸡块草菇一起再焖2分钟，撒上芝麻面，即成，

特点:

草菇鲜香，鸡肉嫩糯，味香诱人。

所属菜系：韩国

草菇蒸鸡

原料:

主料: 雉母鸡肉600克。配料: 草菇25克。调料: 精盐5克, 湿淀粉25克, 绍酒20克, 酱油25克, 白糖15克, 葱段50克, 姜片25克, 熟鸡油50克。

制作方法:

1. 将草菇放入碗内, 倒入温水泡发(水量不宜过多)用盘子盖严, 待草菇泡发后捞出, 原汤留碗内澄清备用。接着把草菇放入温水盆中清洗, 并去掉根蒂, 撕去表皮, 再用清水漂洗几遍, 洗去泥沙, 置于碗内备用。2. 将雉母鸡肉切成4厘米见方的块, 放入盆内加入草菇, 澄清的草菇汤及精盐、酱油、绍酒、白糖、熟鸡油、湿淀粉、葱段、姜片抖匀, 上屉用旺火蒸20分钟左右取出, 拣去葱段、姜片、盛入盘中即成。

特点:

成菜鸡肉鲜嫩, 味鲜咸中透微甜, 色淡红, 草菇选用质脆而鲜嫩的“苞脚菇”, 又称“蓝花菇”, 其香尽入鸡肉

所属菜系: 其他

草鱼豆腐

原料:

" 草鱼1条（500克），豆腐两块,咸雪里蕻、青蒜、猪油各少许。

制作方法:

"调料：酱油、料酒、高汤、白糖各适量。

做法：1.将草鱼去掉鳞和内脏后洗净，切成三段。雪里蕻洗净切成小块，与草鱼段一起放入碗中。

2.把豆腐切成4分长、4分宽、4分厚的方块，放入另一碗中。

3.把青蒜洗净，切成段。

4.锅内加入猪油烧热，待油冒烟时，把鱼块和雪里蕻放入，再加入料酒、酱油、白糖、高汤烧煮。

5.汤烧滚后放入豆腐，把汤再烧开，端到微火上焖烧五、六分钟，待豆腐浮起，放入青蒜和熟猪油即成。

特点:

所属菜系：其它菜系

荔枝干大枣

原料:

荔枝干、大枣各7枚。

制作方法:

功效: 补气血, 适用于失血性贫血。

制作: 将荔枝干与大枣共煎水。

用法: 每日服1剂, 分2次服。

特点:

补气血, 适用于失血性贫血。

所属菜系: 其它菜系

荔枝炖鸡

原料:

嫩鸡一只700克，瘦肉150克，糯米糍荔枝500克，元肉十二枚，姜两小片，盐少许。

制作方法:

1、把鸡剥好从背部进刀，除去内脏，洗净。2、瘦肉切厚片，与鸡同放沸水内烫过，取出置冷水中洗净，同放入炖盆内。3、买上等糯米糍荔枝，去壳去核后与元肉、姜片同放在鸡上，注入冷开水约八成满，盖上盆盖，放入蒸笼锅内炖约二小时左右，至鸡酥烂即成，以少许盐调味供用。

特点:

所属菜系：其他

荔枝肉

原料:

上肉（肥瘦相间的猪肉）（250克）、油（200克）、菱粉（75克）、鸭蛋（半只）、白糖、茄汁、白醋、荔枝肉（300克）、酱油、盐、川椒、酒、葱（适量）

制作方法:

一、将猪肉用横直刀起花纹切成球形如拇指大，用川椒，酒、葱、酱油腌过，取出后晾干水分。二、鸭蛋和菱粉调成蛋粉，与猪肉拌匀，下油锅炸

酥装盘。食时将白糖、茄汁、醋、荔枝肉拌匀，加湿菱粉勾芡淋在炸肉上面或用小碗装上佐食。

特点:

(客家菜)

所属菜系: 其他

荔枝肉球

原料:

"原料: 纯精肉300克,糖水菠萝100克,香菇条、干淀粉、番茄酱、白糖、料酒、盐、米醋、水淀粉各少许,植物油500克(耗100克).

制作方法:

"(1) 把精肉批切成0.3厘米厚的大片,在肉片的一面用刀交叉切上深密的鳞状刀口,再切成3厘米大小的菱形块.然后用料酒、盐拌渍一下,放在干淀粉中滚粘上一层粉,尤其是有刀纹的一面,要均匀地粘满干粉,放入六成热的油锅中炸至卷成球状,使外脆里熟,捞出沥油.(2) 原锅中留少量油,下番茄酱、香菇条、糖、盐、醋、水,调成茄汁糖醋卤,再把菠萝切成小丁放卤中,烧开,用水淀粉勾芡,使卤汁稠粘,再放入肉球翻炒均匀即可.

特点:

"肉球饱满圆润,色泽雅丽,鲜咸宜人

所属菜系: 浙江菜

荔枝肉球

原料:

"纯精肉300克,糖水菠萝100克,香菇条、干淀粉、番茄酱、白糖、料酒、盐、米醋、水淀粉各少许,植物油500克(耗100克).

制作方法:

"(1) 把精肉批切成0.3厘米厚的大片,在肉片的一面用刀交叉切上深密的鳞状刀口,再切成3厘米大小的菱形块.然后用料酒、盐拌渍一下,放在干淀粉中滚粘上一层粉,尤其是有刀纹的一面,要均匀地粘满干粉,放入六成热的油锅中炸至卷成球状,使外脆里熟,捞出沥油.(2) 原锅中留少量油,下番茄酱、香菇条、糖、盐、醋、水,调成茄汁糖醋卤,再把菠萝切成小丁放卤中,烧开,用水淀粉勾芡,使卤汁稠粘,再放入肉球翻炒均匀即可.

特点:

所属菜系: 浙江菜

荔枝虾球

原料:

鲜荔枝 250 克 大虾肉 250 克 红辣椒 2 个

制作方法:

制作方法:

1、把鲜荔枝去皮和核，红辣椒切成小块待用；

2、大虾肉在背上切一刀，深沟三分之二，然后加盐、味精、淀粉腌20分钟；

3、油锅烧至四成热，将虾球滑熟；

4、锅中留底油少许，放入蒜茸、甘笋花，然后把荔枝、红椒块、虾球倒入锅中，烹少许上汤，加盐、味精、糖，最后用一点水淀粉打芡，盛入盘中即可

特点:

所属菜系：粤菜

荔枝虾球

原料:

净虾仁50克，猪肥膘75克，鸡蛋清2克、姜末1克、白糖85克、肉清汤100克、蕃茄酱50克、绍酒10克。

制作方法:

- 1.虾仁和猪肥膘制茸，加蛋清、淀粉等调料拌匀，团成8个圆球。
- 2.将虾球下油炸至膨大，沥去油。
- 3.姜末炆锅，放蕃茄酱煸出红油，再放调料勾芡，最后将虾球倒入裹匀浓汁后，起锅装盘即成。

特点:

所属菜系: 其他

荔枝鱿鱼卷

原料:

干鱿鱼一张（约150克）。葱白30克、嫩黄瓜100克、泡海椒25克。猪油30克、荔枝味芡汁20克、香油15克。

制作方法:

将干鱿鱼水浸发软，洗净，去两头尖，顺割成三条，再用正反刀剖成荔枝花纹，然后切成三角形块。葱白切成橄榄形。嫩黄瓜去籽瓢，切成小鸟翅形。泡辣椒去籽，切成斜刀块。炒锅置中火上，烧热下猪油，烧至七成热（175℃）时下鱿鱼片，待鱿鱼卷缩成形时，下葱白、黄瓜、辣椒炒匀。烹入荔枝味芡汁，迅速翻炒均匀后，加入香油，炒匀起锅装盘即成。

特点:

色泽金红，形如荔枝，柔软带韧，酸甜味醇。

所属菜系：川菜

荔芋西米露

原料:

材料：西米、芋头各100克（约之两半），清水1，250毫升，鲜奶、椰汁各150毫升，冰糖125克（约两半）。

制作方法:

（1）西米洗净，芋头去皮切粒。（2）冰糖放入清水，用深盅盛载，盖上盖子，高火煮5分锺。（3）加入西米和芋头粒，中火煮20分锺。（4）取出，搅入鲜奶和椰汁，便可供食，晾凉後放冰箱冷冻亦可。

特点:

所属菜系：其他

荔芋西米露

原料:

西米、芋头各100克（约之两半），清水1, 250毫升，鲜奶、椰汁各150毫升，冰糖125克

制作方法:

（1）西米洗净，芋头去皮切粒。（2）冰糖放入清水，用深盅盛载，盖上盖子，高火煮5分锺。（3）加入西米和芋头粒，中火煮20分锺。（4）取出，搅入鲜奶和椰汁，便可供食，晾凉後放冰箱冷冻亦可。

特点:

所属菜系：微波炉菜

荔荷大鸭

原料:

用料: 鸭1只, 约750克, 荔枝250克, 荷叶1张。调料: 精盐2.5茶匙, 胡椒粉、味精各1.5茶匙, 姜1块, 葱1棵, 料酒0.5汤匙, 清汤750克。

制作方法:

(1)鸭去毛, 从背部开刀去内脏, 用刀拍断大骨, 下开水锅中氽一下, 装入汤盆内, 腹部朝上。放入清汤、精盐、姜、葱、料酒。(2)将荷叶修圆(与汤盆口同大), 周围剪成锯齿形, 中间开一小洞, 盖在汤盆上, 荔枝去皮核, 放在荷叶圆洞中间, 上笼蒸至熟烂, 下笼撒胡椒粉、味精上桌即可

特点:

此菜夏令佳肴, 荷香味美

所属菜系: 其他

荠菜

原料:

制作方法:

荠菜为十字花科植物的带根全根，又名护生草、鸡心菜、枕头草等。味甘性平。具有凉肝止血，明目降压，利湿通淋，防癌抗癌，延年益寿等功能。

现代研究表明，荠菜具有一定的营养价值。据测定，每500克荠菜中，含蛋白质21.2克，脂肪1.6克，粗纤维5.6克，胡萝卜素12.8克，维生素c220克，维生素b10.56毫克，维生素b20.76毫克。此外，还含有大量的荠菜酸、生物碱、氨基酸、黄酮、钙、磷、铁等物质。荠菜中所含的荠菜酸，对各种出血病有明显作用。所含胆碱、云香甙、黄酮素等有降压作用。故荠菜是高血压、冠心病等患者最好的保健品。荠菜含的富马酸有抗肿瘤作用，所含的胡萝卜素和维生素c等，均具有抗癌活性，是理想的防癌保健食品。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系: 其它菜系

荠菜大鱼头汤

原料:

食物: 荠菜鲜品 5 0 0 克 (干品 1 5 0 克), 生姜 2 片, 大鱼头 1 个 (连双眼)。

制作方法:

做法

荠菜鲜品为佳, 洗净。有眼疾头晕加鱼头、生姜, 无眼疾者, 荠菜、瘦肉煲汤即成。

说明

(1) 荠菜性平, 微寒, 味甘, 入心、肝、脾经。功能和脾利水、止血明目。

(2) 《陆川本草》记述: “健胃消食, 化积滞。”

(3) 《现代实用中药》记述它能“止血, 治肺出血、子宫出血、流产出血、月经过多、头痛、目痛或视网膜出血”。

特点:

清热解毒, 健胃消食, 消暑和肝、养阴明目, 利小便短赤, 眼部结膜炎、血衄、尿血。

所属菜系: 其它菜系

荠菜山鸡片

原料:

山鸡肉（300克）、荠菜（50克）、冬笋（125克）、鸡蛋白（2只）、葱末、姜米、黄酒、白糖、白酱油、盐、味精、菱粉、麻油、清汤（75克）

制作方法:

一、将山鸡肉切成片，放入用打散的蛋白、盐、菱粉调成的浆内浆一浆；冬笋也切成片；荠菜用开水泡一下，再用冷水洗净，挤去水分，切成细末。二、开猪油锅，将冬笋片放入锅内溜一溜，倒出，滤去油，放好。另开猪油锅，烧至六成熟时，将山鸡片放入溜约一分钟，取出，与冬笋片放在一起。三、将荠菜放入油锅，加上葱、姜、酒、酱油、糖、味精和清汤烧开后，再将山鸡片和冬笋片倒入，翻转，浇些麻油，即起锅装盘。

特点:

适宜于春冬二季。

所属菜系：沪菜

荠菜干贝羹

原料:

干贝100克，荠菜200克，高汤、盐、味精、水淀粉、黄酒、葱各适量

制作方法:

(1) 先把干贝放入小碗中，用黄酒浸没，放葱，然后上笼蒸透后取出，碾碎成丝状(2) 锅内注入高汤，加盐、味精，烧沸后放入干贝丝，撇去浮沫，再用水淀粉勾流芡。(3) 荠菜洗净后斩碎，放入油锅中煸至去菜腥味，尔后盛入勾过流芡的干贝中(可盛成各种图形)，淋油上席。

特点:

所属菜系: 浙江菜

荠菜炒鸡片

原料:

荠菜150克，鸡脯肉250克，罐头竹笋100克，鸡蛋清2个，豆油500克（实耗50克），精盐10克，白糖4克，味精2克，淀粉15克，鸡汤50毫升，芝麻油5克，葱花10克，芝麻10克（焙好）

制作方法:

荠菜，又叫荠、大荠、地儿菜、香荠、菱角菜等，多年生草本，株长20-30厘米，4月开花，含有维生素a及其他多种维生素，无机物主要以钙和铁两种成分为最多，呈碱性，是可食用的含蛋白质最高的山菜之一，另外，还含胆碱，乙酰基胆碱、番木鳖碱等成分，有利尿、止血、解毒的功效，可治高血压、便秘、肝硬化并对癌病变有一定的抑制作用。荠菜的烹制方法较多，可拌，可炒，可烩，可汤，还可用作馅，虽是野蔬，味道却极其鲜美

- 1、荠菜剪去根，摘去老叶，洗净，下入开水锅中焯一下，捞出，再放入冷水中投凉，挤去水分，切成细末，待用
- 2、将鸡脯肉洗净，用刀片成薄片，放入碗内，加精盐、味精、蛋清、淀粉，搅拌均匀上浆
- 3、罐头竹笋，切成薄片，待用
- 4、炒勺净后烧热，加入豆油，烧至三成热，待热锅冷油时，放入浆好的鸡片，用筷子划散变白，断生，倒入漏勺，控油
- 5、炒勺中留25克底油，烧热，放入葱花、竹笋片、荠菜末，稍煸一下，烹入料酒，加鸡汤、精盐、白糖、味精烧开后，投入鸡片炒匀，再放入水淀粉勾薄芡，淋上芝麻油，出勺，入盘，撒匀芝麻，即可

特点:

荠菜鲜美，鸡片嫩香，清爽适口

所属菜系：韩国

荠菜肉馄饨

原料:

用料: 大馄饨皮20张, 荠菜鲜肉馅250克, 上浆虾仁16只, 鸡蛋皮丝15克, 鸡汤600克, 精制盐少许, 味精半茶匙, 熟猪油10克。

制作方法:

1、把馄饨皮逐张摊开在左手掌, 抹上荠菜鲜肉馅, 包成馄饨生胚备用。 2、汤锅上火, 下鸡汤800克左右, 加盐, 味精, 烧滚撇去浮沫, 分装10只碗中。锅下清水烧滚, 投入生馄饨烧至浮上水面, 再煮1分钟左右, 即可捞甩干水, 分装在汤碗里, 淋几滴熟猪油, 撒上鸡蛋皮丝即可上桌。 关键: 馅芯宜咸, 馄饨汤宜淡。

特点:

"味美鲜嫩, 口感适宜, 碧绿洁白相衬

所属菜系: 浙江菜

荠菜肉馄饨

原料:

大馄饨皮20张 荠菜鲜肉馅250克 上浆虾仁16只 鸡蛋皮丝15克 鸡汤600克 精制盐少许 味精半茶匙 熟猪油10克

制作方法:

1.把馄饨皮逐张摊开在左手掌，抹上荠菜鲜肉馅，包成馄饨生胚备用。2.汤锅上火，下鸡汤800克左右，加盐，味精，烧滚撇去浮沫，分装10只碗中。锅下清水烧滚，投入生馄饨烧至浮上水面，再煮1分钟左右，即可捞甩干水，分装在汤碗里，淋几滴熟猪油，撒上鸡蛋皮丝即可上桌。

特点:

"肉质鲜嫩,滋味鲜香清口,咸味适中.

所属菜系：浙江菜

荠菜雉鸡片

原料:

净雉鸡肉200克。熟荠菜25克、熟冬笋50克、蛋清1个。盐2克、味精2克、葱段5克、绍酒15克、醋2克、湿淀粉25克、芝麻油20克、熟猪油500克（约耗60克）。

制作方法:

雉鸡肉洗净，挤干水分，批切成4厘米长、2厘米宽的薄片，用精盐1克、绍酒5克和蛋清捏上劲，加湿淀粉15克搅匀，再加芝麻油5克拌匀。冬笋切成骨牌片待用。炒锅置中火上烧热，下猪油到四成热（约88℃）时，把雉鸡片入锅中划散，约10秒钟后倒入漏勺。锅留少许油，将葱段略煸，放入冬笋片，荠菜偏炒后倒入雉鸡片，烹入绍酒10克，加水15克，用味精、醋和精盐1克、湿淀粉10克调匀勾芡，淋上芝麻油15克，出锅装盘即成。

特点:

色泽素雅，雉鸡肉嫩，荠菜鲜香，冬笋脆爽，初春佳肴。

所属菜系：浙江菜

荠菜鱼卷

原料:

黄鱼750克。荠菜20克、革荠25克、猪肥肉丝30克。葱10克、姜15克、鸡蛋清15克、绍酒15克、芝麻油10克、淀粉50克、花生油200克、花椒10克、精盐5克。

制作方法:

黄花鱼肉、猪肥肉膘切成长3.5厘米、宽厚均0.3厘米的丝。荸荠去皮后切细丝：荠菜洗净，放入开水中一氽，再放入冷水中晾凉后，取出挤干水分切开末。将以上原料放入盛器中，加入葱末、姜末、鸡蛋清、绍酒、芝麻油、湿淀粉、精盐、用筷子搅成馅。鸡蛋清加湿淀粉调成蛋清糊待用。油皮去硬皮成两块，平铺在案板上，放入馅卷成直径1.6厘米的卷，用蛋清粘住油皮卷的边，然后将鱼切成3.3厘米的段。用面粉、发酵粉和清水调成糊。炒锅内放入花生油，中火烧至七成热（约175℃），时，将鱼卷蘸匀面糊，逐而投入油内炸至金黄色即成。外带花椒盐碟上桌。

特点:

外焦里嫩，鱼肉鲜美，荸荠清香。

所属菜系：鲁菜

荤罗汉

原料:

水发板鱼翅（300克）、水发鲍鱼片（160克）、水发海参块（160克）、鸡肉块、猪蹄子块、干贝、天胎（注）（10条）、水发冬菇、菜心、黄酒、姜片、白酱油

制作方法:

一、将鱼翅、鲍鱼片、海参块、蹄子块、鸡块洗干净，放入开水锅，加姜片川一下，拔去腥味。二、用酒坛一只，将鱼翅、鲍鱼片、海参块、鸡块、蹄子块、天胎、干贝、冬菇放入，加酒、白酱油、将坛口密封。用小温火慢慢烧烂。三、用菜心炒熟，加入坛里烧开，盛在大碗裏，将菜心放在上面即好。附注：“天胎”即猪口内的上颚肉。

特点:

用料几乎遍及鸡、鸭、鱼、肉、鱼翅、海参等，应有尽有。芬香扑鼻，芬香扑鼻，味浓而鲜，

所属菜系：闽菜

荤罗汉

原料:

水发板鱼翅（300克）、水发鲍鱼片（160克）、水发海参块（160克）、鸡肉块、猪蹄子块、干贝、天胎（注）（10条）、水发冬菇、菜心、黄酒、姜片、白酱油

制作方法:

一、将鱼翅、鲍鱼片、海参块、蹄子块、鸡块洗干净，放入开水锅，加姜片川一下，拔去腥味。二、用酒坛一只，将鱼翅、鲍鱼片、海参块、鸡块、蹄子块、天胎、干贝、冬菇放入，加酒、白酱油、将坛口密封。用小温火慢慢烧烂。三、用菜心炒熟，加入坛里烧开，盛在大碗裏，将菜心放在上面即好。附注：“天胎”即猪口内的上颚肉。

特点:

用料几乎遍及鸡、鸭、鱼、肉、鱼翅、海参等，应有尽有。芬香扑鼻，芬香扑鼻，味浓而鲜，(福建菜)

所属菜系：闽菜

荪角四宝汤

原料:

水发刺参25克、珍珠鲍贝25克、鲜鱿25克、虾胶50克、水发竹荪50克、火腿片20克、紫角叶酌量。盐、味精、上汤各适量。

制作方法:

(1)紫角叶洗净后镶入虾胶，上笼蒸熟待用。(2)鲍贝、鲜鱿也洗净后分别切片和片片，然后与火腿片一起入火锅焯水。(3)锅内放入不敷出汤，盐、味精调味，随后放进水发刺参、珍珠鲍贝、鲜鱿、水发竹荪、火腿片，煮沸后装入器皿内，放上紫角叶即成。

特点:

所属菜系: 浙江菜

药膳鸳鸯鸡煲

原料:

原料：本地光鸡1只（约重1000克），竹丝鸡1只（约重900克）；
料头：大姜2件，长葱2条，陈皮5克；姜葱佐料：白茸60克，姜茸80克，麻油5克，椒粉3克，家乐鸡粉10克，家乐鲜露20克，四季宝花生酱30克，沙姜粉15克，白糖5克，精盐3克，花生熟油10克，上汤30克；药膳汤底用料：上汤2000克，家乐鸡粉10克，沙参，玉竹、北芪、党参、杞子、元肉、淮山、黑枣、罗汉果、莲子、百合、占实、当归、胡椒。

制作方法:

"制法:

- 1) 先将鸡宰好洗净，沥干水，斩件上碟排放好。
- 2) 将药材飞水，沥干水。
- 3) 将姜葱佐料调制好。
- 4) 即上汤上窝煮滚，加入药材煮35分钟，加入50克绍酒，跟上佐料及斩好件的本地鸡、竹丝鸡即可。

特点:

所属菜系：其它菜系

荷包水鱼

原料:

水鱼1只(约600克),薏米25克,湿香菇25克,笋花6片,赤肉100克,熟火腿30克,上汤600克。蒜头肉几粒,鸡壳、味精、绍酒、姜、葱、精盐、胡椒粉、芝麻油各适量。

制作方法:

制法:

1、将水鱼宰杀后,用60℃水泡后擦去外衣,再用刀从水鱼胸部割开,取出肠肚洗净待用。薏米用开水泡洗。香菇、赤肉、火腿10克切粒,放在碗内,加入薏米、味精、绍酒、精盐拌匀,瓢入水鱼腹内,用咸草扎紧,背朝下放入炖盅,把鸡壳斩碎,焯水生放在水鱼上面,加入姜、精盐、蒜头(用竹支串成1排)、葱头、先用旺火烧沸,后用中火炖约1个半小时,取出去掉姜、葱、蒜头,倒翻落汤碗,上面放火腿片,校对汤水和咸淡,加入味精、胡椒粉、芝麻油即成。

特点:

汤清味鲜。

所属菜系: 粤菜

荷包牡丹虾

原料:

"鲜大虾10只,冬笋15克,黄瓜皮15克,鸡蛋3个

制作方法:

"1.大虾去头尾洗净切段,冬笋,虾尾部切末,虾肉末,笋末加调料炒熟。2.虾脑焯水后沥干切末,黄瓜皮切菱形片。3.鸡蛋摊成10个圆蛋皮,放入虾馅,捏成荷包状,粘上黄瓜皮,虾脑后蒸1分钟。4.虾段炸5分钟后装盘,四周摆好荷包,用上汤100克烧开后,加盐,味精,料酒,胡椒粉和白糖勾芡,浇在荷包上及成。

特点:

所属菜系: 其他

荷包豆腐

原料:

南豆腐2块，菠菜芯50克，鸡蛋清50克，熟瘦火腿20克。调料 大油10克，鸡油20克，盐5克，味精5克，胡椒粉1克，料酒20克，湿淀粉30克，鸡汤200克。

制作方法:

1) 将豆腐表面粗皮去掉，过细箩成泥。火腿剁成细末。菠菜芯洗净。(2) 取蛋清、5克盐、3克味精、胡椒粉，10克料酒、20克湿淀粉与豆腐泥对一起搅匀。(3) 用小勺，抹上大油把豆腐泥挤成丸子，然后用手按平，上面撒上火腿末，上屉蒸5分钟，取出用汤漂上。

特点:

鲜嫩软滑，味美适口

所属菜系：其他

荷包豆腐

原料:

主料 南豆腐2块，菠菜芯50克，鸡蛋清50克，熟瘦火腿20克。调料 大油10克，鸡油20克，盐5克，味精5克，胡椒粉1克，料酒20克，湿淀粉30克，鸡汤200克。

制作方法:

(1) 将豆腐表面粗皮去掉，过细箩成泥。火腿剁成细末。菠菜芯洗净。(2) 取蛋清、5克盐、3克味精、胡椒粉，10克料酒、20克湿淀粉与豆腐泥对一起搅匀。(3) 用小勺，抹上大油把豆腐泥挤成丸子，然后用手按平，上面撒上火腿末，上屉蒸5分钟，取出用汤漂上。(4) 将鸡汤烧开加入菠菜芯，稍煮后即加入豆腐丸子，用火煮透勾芡盛盘，再淋上鸡油便成。

特点:

鲜嫩软滑，味美适口。

所属菜系：川菜

荷包豆腐

原料:

主料 南豆腐2块，菠菜芯50克，鸡蛋清50克，熟瘦火腿20克。调料 大油10克，鸡油20克，盐5克，味精5克，胡椒粉1克，料酒20克，湿淀粉30克，鸡汤200克。

制作方法:

【制作过程】

(1)将豆腐表面粗皮去掉，过细箩成泥。火腿剁成细末。菠菜芯洗净。(2)取蛋清、5克盐、3克味精、胡椒粉，10克料酒、20克湿淀粉与豆腐泥对一起搅匀。(3)用小勺，抹上大油把豆腐泥挤成丸子，然后用手按平，上面撒上火腿末，上屉蒸5分钟，取出用汤漂上。(4)将鸡汤烧开加入菠菜芯，稍煮后即加入豆腐丸子，用火煮透勾芡盛盘，再淋上鸡油便成。

特点:

鲜嫩软滑，味美适口。

所属菜系：川菜

荷包豆腐

原料:

主料 南豆腐2块，菠菜芯50克，鸡蛋清50克，熟瘦火腿20克。调料 大油10克，鸡油20克，盐5克，味精5克，胡椒粉1克，料酒20克，湿淀粉30克，鸡汤200克。

制作方法:

(1) 将豆腐表面粗皮去掉，过细箩成泥。火腿剁成细末。菠菜芯洗净。(2) 取蛋清、5克盐、3克味精、胡椒粉，10克料酒、20克湿淀粉与豆腐泥对一起搅匀。(3) 用小勺，抹上大油把豆腐泥挤成丸子，然后用手按平，上面撒上火腿末，上屉蒸5分钟，取出用汤漂上。(4) 将鸡汤烧开加入菠菜芯，稍煮后即加豆腐丸子，用火煮透勾芡盛盘，再淋上鸡油便成。

特点:

鲜嫩软滑，味美适口。

所属菜系：浙江菜

荷包鱿鱼

原料:

水发鳅鱼300克。鱼肉50克、猪肥膘肉50克、蛋黄10克、樱桃10克、绿色菜帮25克、海带10克、发菜10克。料酒25克、胡椒粉3克、盐4克、蛋清30克、豆粉20克、味精0.5克、葱、姜各15克、清汤750克。

制作方法:

【制作过程】

碱发鳅鱼片用开水泡去碱味沥干入锅，加汤、料酒、胡椒粉来透，捞出晾凉后，用桃形模将就鱼片按成桃形，搋干水。鱼肉（去皮和带血肉）、猪肥膘分别用刀背捶成细茸，去净茸肉细刺和筋膜，再用刀口排剁一遍，分别入碗。葱、姜拍破用清水泡上。将鱼茸用泡葱、姜的水调成糊状，下盐、胡椒粉。料酒。猪肉茸用力向一个方向搅动，再加入蛋清、水豆粉搅至发亮成为鱼糝。将蛋黄搅匀摊成蛋皮后，切成细丝。樱桃切成细牙。菜帮氽后，一半切成薄的小菱形块，另一半切成短丝。薄海带切成长约1厘米的细丝。用蛋清加干豆粉调成蛋清豆粉。将桃形就鱼片抹上蛋清豆粉，鱼糝挤成圆球形放在鱿鱼片上，用五根蛋皮整齐地按在桃尖上，作为须。海带丝一根卷折整齐插入桃尾作带子。用四牙樱桃按在糝上成花朵状。菜帮丝顺按在花朵下，作花杆。菜帮菱形小块二片分按在花杆两旁作叶，杆下面放少量发菜作为土地。依次作完，摆在盘内，上蒸笼蒸熟取出（保持温度）。炒锅内加特制清汤烧沸，下盐、胡椒粉、料酒、味精调好味，取出荷包就鱼桃摆在汤碗内，灌入清汤即成。

特点:

形美色艳，汤清味鲜，质软嫩滑。

所属菜系：川菜

荷包鱿鱼

原料:

水发鳅鱼300克。鱼肉50克、猪肥膘肉50克、蛋黄10克、樱桃10克、绿色菜帮25克、海带10克、发菜10克。料酒25克、胡椒粉3克、盐4克、蛋清30克、豆粉20克、味精0.5克、葱、姜各15克、清汤750克。

制作方法:

碱发鱿鱼片用开水泡去碱味沥干入锅，加汤、料酒、胡椒粉来透，捞出晾凉后，用桃形模将就鱼片按成桃形，搋干水。鱼肉（去皮和带血肉）、猪肥膘分别用刀背捶成细茸，去净茸肉细刺和筋膜，再用刀口排剁一遍，分别入碗。葱、姜拍破用清水泡上。将鱼茸用泡葱、姜的水调成糊状，下盐、胡椒粉。料酒。猪肉茸用力向一个方向搅动，再加入蛋清、水豆粉搅至发亮成为鱼掺。将蛋黄搅匀摊成蛋皮后，切成细丝。樱桃切成细牙。菜帮氽后，一半切成薄的小菱形块，另一半切成短丝。薄海带切成长约1厘米的细丝。用蛋清加干豆粉调成蛋清豆粉。将桃形就鱼片抹上蛋清豆粉，鱼掺挤成圆球形放在鱿鱼片上，用五根蛋皮整齐地按在桃尖上，作为须。海带丝一根卷折整齐插入桃尾作带子。用四牙樱桃按在掺上成花朵状。菜帮丝顺按在花朵下，作花杆。菜帮菱形小块二片分按在花杆两旁作叶，杆下面放少量发菜作为土地。依次作完，摆在盘内，上蒸笼蒸熟取出（保持温度）。炒锅内加特制清汤烧沸，下盐、胡椒粉、料酒、味精调好味，取出荷包就鱼桃摆在汤碗内，灌入清汤即成。

特点:

形美色艳，汤清味鲜，质软嫩滑。

所属菜系：川菜

荷包鲜肉

原料:

"原料: 嫩瘦猪肉150克, 葱末、姜末、精盐、味精、料酒、湿淀粉各少许, 鸡蛋5个, 香油10克, 猪肉皮1小块, 花生油250克(耗75克).

制作方法:

"(1)将猪肉切成赤小豆大的丁, 加入葱姜末、味精、精盐、料酒、香油和1个鸡蛋蛋液, 用筷子拌匀(如稠可加适量清水), 搅匀成馅, 分为12份. (2)将4个鸡蛋磕入碗内, 加入少许精盐和湿淀粉打匀. (3)将手勺在火上烧热后, 用猪肉皮擦一下, 滴入蛋浆的1/12, 旋转手勺, 摊成小圆蛋皮, 如此做成12张. 在每张蛋皮上放馅, 揪起一边同另一边合拢粘成饺子形, 放入盘内, 用筷子从两端向中间夹去, 即成荷包状. (4)花生油入锅烧至五成热, 放入制好的荷包, 炸至外酥里嫩即成. 装盘时, 中间放2个, 其余的码成一圈.

特点:

所属菜系: 浙江菜

荷包鲤鱼

原料:

鲤鱼（1条，1200克）、网油（200克）、虾米粒、地鱼粒（25克）、冬笋粒（50克）、湿冬菇粒（100克）、花肉（400克）、上肉粒（300克）、味精、酱油、菱粉、上汤。

制作方法:

"一、把鲤鱼削洗干净，用刀开背，去掉肠脏，同时也要把中骨和腹骨去净。二、把地鱼粒炒香，用碗盛起，加入上肉粒、冬菇粒、笋粒、味精、精盐搅匀，然后把这些材料酿在鱼肚内，在背部涂抹少量湿菱粉。三、起热油锅，把鱼炸至呈金黄色，捞起，顺锅把花肉片油包好，投入锅内同焖至鱼熟为止，把鱼取出，解去网油不用，将鱼上碟，另把原汁加入味精，下湿菱粉勾芡淋在鱼上即成。

特点:

潮州菜

所属菜系：粤菜

荷包鲫鱼

原料:

大活鲫鱼1条（重约350克），净猪五花肉200克，绍酒25克，酱油35克，白糖20克，精盐2克，味精1克，熟猪油75克，葱段2克，姜2片，葱结1只，葱姜汁（由葱花、姜末、清水调成）15克，湿淀粉10克。

制作方法:

1、鲫鱼去鳞、去鳃，从背脊上剖开，取出内脏，洗干净。2、猪五花肉斩成肉末，放入碗中，加盐、味精，葱姜汁拌和成馅，塞入鱼腹中。在鱼身上略剖几刀，然后抹上酱油稍腌。3、炒锅上火，下猪油50克，烧至七八成热，将鲫鱼放入锅内，两面煎至发黄时，下葱结、姜片，煎出香味，再下绍酒、酱油、白糖、盐、清水250克，用旺火烧开，盖上锅盖，改用小火焖烧20分钟左右，再用旺火将卤汁收浓，用湿淀粉少许勾芡，浇上熟猪油25克，撒上葱段，起锅装盘即成。

特点:

色泽深红，鱼肉鲜嫩，非常入味。

所属菜系：江苏菜

荷叶乳鸽片

原料:

乳鸽4只宰后洗净，白糖少许，鲜荷叶1张，麻油少许，水发冬菇60克，胡椒粉适量，熟瘦火腿15克，蚝油6克，姜片5片，湿淀粉10克，盐少许，熟猪油30克。

制作方法:

(1)将鸽片和头、翼放入瓦钵内，用姜、蚝油、盐、麻油、白糖、胡椒粉及湿淀粉拌匀，后下猪油拌匀，于长碟中，横放一根水草。(2)将用开水泡过洗净抹干水的荷叶放上面，将鸽片、冬菇片、火腿片互相间隔，分三行排在荷叶上，鸽头、翼放上面，用水草扎紧裹成长方形，入笼中火蒸15-20分钟取出，去水草即可食用。【服法】佐餐服食。

特点:

【功效】补气养精，消暑补脾。适用于一切虚弱者，是夏季良好的补品。

所属菜系：其他

荷叶凤脯

原料:

鸡脯肉500克。蘑菇100克、火腿50克、鲜荷叶4张。盐3克、白糖30克、味精1克、香油10克、鸡油10克。料酒10克。胡椒面之克、豆粉15克、姜10克、葱10克。

制作方法:

把鸡脯肉、蘑菇切成片，火腿切20片，姜切片，葱切花。荷叶洗净用开水稍烫一下，去掉蒂梗，切成刀块三角形。蘑菇用沸水末透捞出，用凉水冲凉，把鸡肉、蘑菇一起放入盘内加盐、味精、白糖、胡椒面、料酒、香油、鸡油、豆粉、姜片、葱花搅拌均匀，然后，把鸡肉、蘑菇分放在20片荷叶上，加上一片火腿，包成长方形，码盘上笼蒸2小时，出笼即成。

特点:

肉质鲜嫩，清香适口，并具有补益强身，解暑利湿之功效。

所属菜系：川菜

荷叶双鸽

原料:

光双鸽（600克）、鲜荷叶（1叶）、精盐（7.5克）、味粉（7.5克）、菱粉（4克）、葱（4克）、水发冬菇（75克）、油（40克）

制作方法:

一、将荷叶用开水泡软，白鸽洗净斩件，用精盐、味粉、菱粉、油与白鸽肉拌匀。二、荷叶抹干水后，把白鸽肉放在荷叶上，葱切段与冬菇放在白

鸽，包成四方形，用咸草扎紧，装在盘上，上笼用武火蒸约二十分钟，以熟为度。食时解开咸草。

特点:

(客家菜)

所属菜系: 其他

荷叶局鸡

原料:

嫩母鸡一只（重约750克）。新荷叶1张。番茄酱25克、酱油15克、白糖5克、绍酒25克、精盐7.5克、葱25克、姜25克、蒜头10克、八角3克、花椒3克、麻油15克、花生油1000克（实耗油100克）。

制作方法:

将鸡从脊背剖开取出内脏，洗净，剔去中骨后排3刀。在鸡皮上抹酱油少许。炒锅上火，放入油烧至五成热（约125℃），投下鸡两面炸透，然后倒出沥油，再放入砂锅内。锅再次上火放油少许，投入葱、姜、蒜头末略煸，再放入番茄酱炒至起沙，加清水、精盐、绍酒、酱油、白糖，烧沸后倒入砂锅。将少许八角、花椒用纱布包好一同放入，加盖烧沸，再置小火焖2小时。荷叶用沸水烫透，摊放在烤盆内，将鸡收稠卤汁，包入荷叶中，放进烤箱烘烤半小时，然后再取出装盘，揭开荷叶，将蒜片、葱段放在鸡身上。将麻油入锅烧热，浇鸡上即成。

特点:

鸡形完整，酥烂脱骨，荷香蒜味，余味无穷。并有温中补气，补精添髓功效。

所属菜系：江苏菜

荷叶新凤鸡

原料:

主料: 净嫩母鸡一只(约重1000克)。辅料: 鲜荷叶2张。精盐10克、味精25克、绍酒15克、葱15克、姜2克、花椒6粒。

制作方法:

将鸡从脊背剖开。洗净,肉上涂精盐,再把葱姜丝、花椒绍酒放入鸡腹内,把鸡身合拢。用洁净的鲜荷叶一张包好。背向上放品锅内,盖上盖,入蒸笼用旺火蒸半小时左右。将蒸好的鸡切成小方块,另取一张荷叶用热水烫过,剪成腰盘形状,垫在盘内,将鸡块按整鸡形状,摆放在荷叶上面,然后,把品锅内的原汁用细筛过滤,加入味精,浇在鸡块上即成。

特点:

鸡肉鲜嫩酥香,别具一格。并含有丰富的蛋白质、维生素。

所属菜系: 浙江菜

荷叶米粉鸡

原料:

鲜嫩雏鸡1000克。 荷叶50克、米粉100克。葱10克、姜10克、酱油10克、甜面酱20克、绍酒30克、精盐5克、芝麻油100克。

制作方法:

将荷叶洗净泡透，每张剪成3片20厘米见方的叶片备用。将雏鸡剔骨后洗净，切成大小均匀的12块，加入葱丝、姜丝、酱油、甜面酱、绍酒、白糖、精盐拌匀腌渍10分钟，然后放入米粉、清汤、芝麻油搅匀。将荷叶铺在案板上，每张放一块鸡肉和米粉（约8.5克）包好。包制时先放一个角叠进去，再连荷叶带肉一起卷，卷到最后，将两边的角叠进去，再把留下的一角叠起来夹在中间，头露在外面。将逐个包好的米粉鸡块，入笼置旺火上蒸1.5小时至熟烂，取出装盘即成。

特点:

色泽红润，酥烂不腻，有新鲜荷叶之清香，惹人醒胃，增入食欲。

所属菜系：鲁菜

荷叶米粉鸭

原料:

主料净肥鸭半只(约1公斤左右), 粳米220克, 鲜荷叶2片。调料香油30克, 甜面酱25克, 胡椒粉1克, 花椒2克, 大料2克, 白糖5克, 味精3克, 葱末30克, 姜末25克。

制作方法:

(1) 把宰杀好的肥鸭用清水洗干净, 用刀把骨头剔去, 坡刀片成32片, 放在盘里, 加入料酒、白糖、甜面酱、酱油、味精、盐、胡椒粉、葱、姜末、香油等一起搅拌均匀, 而后浸渍1小时左右。(2) 将粳米、花椒、大米放入炒勺。用文火炒成黄色, 晾凉后磨成粗米粉, 然后掺入鸭肉片内蘸拌均匀, 码在碗中, 上屉用旺火蒸熟。(3) 将鲜荷叶的蒂切掉, 用水洗干净, 用干净布擦拭掉叶上的茸毛。(4) 用刀在每片荷叶上交叉着划4刀(呈米字形), 共切成16块待用。(5) 将每块荷叶光面向下摆好, 在中央放上2片蘸好米粉的熟鸭肉, 折叠成方形的包, 竖放于碗中, 一包一包地挤紧不留空隙, 上屉蒸30分钟左右, 取出扣在盘中即成。

特点:

鸭肉柔软鲜嫩, 米粉香味浓厚, 荷叶清香渗入, 食用颇有风味。

所属菜系: 其他

荷叶粉蒸肉

原料:

带皮猪五花肉500克，20厘米见方的鲜荷叶24张，糯米50克，粳米50克，八角0.5克，白糖15克，料酒50克，酱油、盐适量，花生油15克。

制作方法:

1. 烙尽五花肉皮上的余毛后，刮洗干净，切成7厘米长，4厘米宽，0.7厘米厚的片盛入盘中，放入料酒、酱油、盐、白糖与五花肉拌匀，腌约1小时。2. 将八角掰成小块与糯米、粳米同时下锅干炒，待米炒成淡黄色起锅，碾成粗粉，放入肉片拌匀，使肉片均粘满米粉，再逐片平放盘内，上笼用旺火蒸到半熟时，取清水50克放入少许酱油，均匀地烹在粉蒸肉上，继续上笼蒸至软烂。3. 将鲜荷叶洗净，取出蒸过的粉蒸肉，逐片用鲜荷叶包好，整齐地扣入钵内，均匀淋上花生油，再上笼蒸10分钟，取出翻扣在盘中即成，食用时用筷子剥去荷叶

特点:

所属菜系：江苏菜

荷叶粉蒸鸡

原料:

光仔鸡一只（重约750克）。粳米50克、荷叶1张。桂皮3克、八角3克、甜酱15克、红腐乳15克、绍酒25克、味精3克、白糖5克、葱25克、姜20克，酱油25克。

制作方法:

将粳米与桂皮、八角同炒至金黄色，取出冷却，磨成粗米粉。鸡放砧板上取下腿、脯肉，剔去骨头，斩成块放碗内，加甜酱、红腐乳（用刀压成泥）、绍酒、酱油、味精、白糖、葱姜拌匀，浸渍20分钟，拣去葱姜。将鸡肉逐块蘸满米粉，放入扣碗内排齐，加熟猪油上笼蒸1小时取出。将荷叶放开水中烫至碧绿，捞出放凉水中浸洗，改刀成三角形状块。将荷叶茎根朝上放砧板上，鸡肉逐块放荷叶上包叠好。放盘中上笼旺火蒸5分钟取出即成。

特点:

荷香扑鼻，鸡肉鲜嫩，米粉香松，是一道夏令佳肴。并有温中益气，开发精阴之功效。

所属菜系：江苏菜

荷叶粉蒸鸡

原料:

鲜嫩仔鸡一只（约1000克）。大米100克、豌豆25克。荷叶10块。花椒3克、泡辣椒10克、盐3克、酱油10克、味精1克、白糖15克、胡椒粉2克、郫县豆瓣15克）姜末10克、豆腐乳汁10克。汤56克。猪油20克。

制作方法:

仔鸡宰杀洗净后，去骨剁成长约5.5厘米、宽2厘米的条块。大米加花椒入锅炒呈浅黄色，磨成粗粉。泡辣椒去蒂、籽，切成斜刀节。荷叶洗净烫软，切长约12厘米长的等边三角形。鸡肉加盐、胡椒粉、酱油、味精、白糖、郫县豆瓣（剁细）、姜末、豆腐乳汁拌匀成金红腌入味，加汤、米粉、猪油拌匀。取荷叶一块（叶背向上，尖端向外），放鸡肉两块、泡辣椒一节、豌豆数粒，裹成卷装在蒸碗内，上笼蒸火巴，取出翻扣于盘中即成。

特点:

荷叶墨绿，略带清香，鸡肉软嫩，味浓鲜美。

所属菜系：川菜

荷叶粥

原料:

鲜荷叶两片，粳米150克，糖适量

制作方法:

用鲜荷叶两片，洗净后煎汤，再用此汤与粳米150克共煮成粥，加糖服食。荷叶是一种疗效极佳的解暑药，对轻度中暑出现头昏、头痛、胸闷气短、无汗烦热、小便色赤等症状有较好的治疗作用，还有降血压的功效，对小儿夏季热尤为合适。

人民健康网

特点:

所属菜系: 其它菜系

荷叶粥

原料:

香稻米500克，荷叶2张

制作方法:

"1、把香稻米洗净，放开水锅中，先旺火后微火，熬成粘稠的米粥。2、现摘的荷叶洗净，放盆内1张。然后将熬好的热粥倒入放有荷叶的盆内。

粥上面再盖1张荷叶，片刻，打开上面的荷叶，加入白糖即可。

特点:

色碧绿，并有浓郁的荷叶香气，既解暑，又养胃。

所属菜系：其他

荷叶粥

原料:

鲜荷叶1张，粳米60克，冰糖少许。

制作方法:

制法：鲜荷叶洗净煎汤，去渣取汁同粳米、冰糖煮粥。

功效：清热润肺，凉血止血。

用法：常服食。

应用：适用于瘀热阻肺之咳嗽痰中带血者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清热润肺，凉血止血

所属菜系：其它菜系

荷叶粥

原料:

新鲜荷叶1张 粳米100克 冰糖适量【来源】民间方

制作方法:

将鲜荷叶洗净煎汤，再用荷叶汤同粳米、冰糖煮粥。【用法】可作夏季清凉解暑饮料，或作点心供早晚餐，温热食。

特点:

适用于高血压、高脂血症、肥胖病以及夏天感受暑热致头昏脑胀、胸闷烦渴、小便短赤等。

所属菜系: 其他

荷叶肉

原料:

硬肋肉（带皮）250克。荷叶若干、炒香的大米100克。葱姜丝15克、酱油5克、味精0.5克、绍酒15克、桂皮1克、八角1.5克、花椒1克、甜面酱75克。

制作方法:

将猪肉皮面用火烤焦，放入热水内浸泡，刮去焦皮洗净，切成长5.5厘米、宽3厘米、厚0.6厘米的片，放入盛器内，加甜面酱、酱油、绍酒。葱、姜丝调匀备用。将大米、桂皮、八角、花椒放入炒锅内，用微火炒黄，晾凉后再压成碎粒，放入碗内冲入少量沸水待用，荷叶截去茎杆，裁为8.5厘米的圆片，放入沸水内氽过，取出晾凉。再将肉片同碎米粒拌匀，每块肉均用一片荷叶包好，排列在碗内入笼蒸熟，取出摆入盘内即成。

特点:

荷香袭入，猪肉软嫩酥烂，鲜香味美，营养丰富，并有清热解暑，散瘀止血之功效。

所属菜系：鲁菜

荷叶蒸肉

原料:

猪肋肉400克、猪瘦肉350克。荷叶五张，大米粉克、泡辣椒20克、青豆50克、盐3克、酱油15克、胡椒粉2克、味精1克、醪糟汁5克、郫县豆瓣20克、白糖50克、糖色10克、豆腐乳汁15克、姜10克、葱15克、花椒2克、八角3克。

制作方法:

保肋肉刮洗干净，切成长约5厘米、宽3.5厘米、厚0.5厘米的片。瘦肉切成与保肋肉大小相等、厚队3厘米的片。同放入盆中，加盐、酱油、胡椒粉、味精、醒糟汁、郫县豆瓣（剁细）、白糖、糖色，豆腐乳汁、姜米、葱花混合拌匀，腌渍入味。大米、花椒、八角（铡烂）混合后，用小火于炒成黄色，磨成粗米粉。泡辣椒去籽，切成斜刀块。青豆洗净沥干。鲜荷叶洗净，入沸水中烫一下，取出切长约15厘米长的等边三角形（共20片）。将米粉与腌渍好的肉片拌匀。然后取荷叶一片，放肋肉一片，再放青豆数粒，泡辣椒一节，上面再放瘦肉一片，包上、共做20个。排码于蒸碗中，上笼蒸火巴（约三小时），取出翻扣于盘中即成。

特点:

外绿内黄，质鲜酥烂，荷叶清香，咸鲜略甜，风味别具。

所属菜系：川菜

荷叶蒸鱼

原料:

主料: 大桂鱼两条(2.5公斤左右), 猪板油150克, 鸡胸脯肉200克, 净冬笋150克, 鸡蛋清60克, 荷叶3大张。调料: 熟大油500克(实耗约25克), 香油50克, 味精、白糖各5克, 葱、姜各25克, 酱油10克, 湿淀粉10克, 料酒100克, 盐10克。

制作方法:

(1) 将桂鱼刮去鳞, 剁去头, 掏除内脏, 清洗干净, 从脊背处入刀拆去脊骨(肚皮勿切断), 斜切成12块(每条6块), 盛入碗中, 放入葱、姜、料酒、酱油、糖、盐、味精腌一下。鸡胸脯肉去筋切丝, 放入碗中用盐拌一下, 再用蛋清湿淀粉糊拖一下挂好浆。冬笋用开水氽熟后切细丝。(2) 将鸡丝、冬笋丝下炒勺, 用热大油炒至4成熟取出, 趁勺倒入味精、盐、料酒、鸡丝、冬笋丝炒好分成2分。把猪板油切成12片。将大荷叶洗净, 每张分成4分, 取1分抹上香油, 放一片板油, 再放上1分炒好的鸡丝、笋丝, 塞进鱼肚内。用荷叶包好, 扣在大碗里上屉蒸20分钟左右熟后即成。

特点:

保持本色, 味香肉嫩, 别具一致。

所属菜系: 浙江菜

荷叶饭

原料:

米2杯，瘦肉200克，冬菇50克，虾仁200克，荷叶1张。调味：生抽50克，蛋白15克，胡椒粉少许，酒50克。

制作方法:

1. 冬菇用冷水浸软切粒，瘦肉及虾仁切粒，加入调味拌匀。2. 荷叶用滚水洗净，置锅内。3. 米洗净平放荷叶上，加水2杯半后，将荷叶封好，加上盖，用高火煮约15分钟4. 将煎碟预热3分钟，加入2汤匙油，用高火1分30秒钟将油煮滚，放入冬菇粒及瘦肉粒用高火煮2分钟，再放入虾仁煮约1分钟。5. 把煮好的冬菇粒，瘦肉粒及虾仁入饭内拌匀，盖好后用高火再煮3分钟，即可供食。

特点:

所属菜系：浙江菜

荷叶鸡

原料:

肉鸡1500克，鲜荷叶200克，番茄酱20克，精盐，

制作方法:

"特点：著名江苏菜,用料精细,火候讲究,成菜色泽橘红亮丽,香郁扑鼻,酥烂脱骨.

用料：肉鸡1500克，鲜荷叶200克，番茄酱20克，精盐，

八角各10克。

烹饪方法：将鸡大骨架去掉，劈成两拌，用番茄酱，料酒，精盐，

酱油，白糖，胡椒粉花椒，八角涂允表面。将鸡入油

锅炸至金黄色捞出放在另一锅中煮烂。将炸煮烧过的

鸡用荷叶包好即可。

特点:

" 著名江苏菜,用料精细,火候讲究,成菜色泽橘红亮丽,香郁扑鼻,酥烂脱骨.

所属菜系：粤菜

荷叶鸭子

原料:

光鸭1只（约2公斤），荷叶5张，酱油15克，糖色10克，黄酒15克，糖25克，盐6克，大葱15克，生姜10克，味精5克，芝麻油25克，鸡油25克，米粉150克，碱水3克，辣大酱15克。

制作方法:

1、光鸭净膛，去内脏，洗净控干后，从鸭颈处开刀拆去骨叉，切成8厘米长，3厘米宽抹刀块形共12块，放入瓷盆内，用糖色、料酒、盐、酱油、味精、糖、葱姜丝、辣大酱腌分钟，加入米粉拌和，再加入麻油、鸡油搅拌均匀。2、鲜荷叶放入有碱的开水锅里，烫一下，捞出，浸在冷水中洗净后，切成14厘米长，7厘米宽的长方块，顺序将鸭块包好，整齐地扣在内，上蒸锅，用文火蒸一个半小时，待鸭块酥烂后，取出，倒入盆内，即可。

特点:

鸭子醇香，有荷叶味，肥而不腻。

所属菜系：韩国

荷叶鹌鹑片

原料:

净鹌鹑4只，姜片5克，鲜荷叶1张，白糖2克，水发香菇50克，精盐1.5克，熟火腿15克，辣椒粉1克，淀粉10克，熟鸡油30克，芝麻油10克。

制作方法:

1、将鹌鹑肉洗净，斜切成长2厘米，宽1厘米的片；香菇、火腿匀切成和1.5厘米、宽6毫米的薄片；鲜荷叶用开水泡一下，洗净后，抹干水分。2、再将鹌鹑片、头、翅膀放在盆中，加姜片、辣椒油、精盐、芝麻油、白糖、胡椒粉、湿淀粉搅拌均匀，再下熟鸡油拌匀。3、将荷叶摊平，把鹌鹑片、香菇、火腿逐片互相间隔，分三行排在荷叶上，鹌头、翅膀放在上面，裹成长方形，用水草扎紧，入蒸锅用中火蒸20分钟，取出。4、食用时，原包上桌，即可

特点:

鹌鹑滑嫩，荷叶味浓，清香味鲜

所属菜系：韩国

菜?

炸鹌排

原料:

鹌脯肉250克，花生油500克（实耗60克），咸面包150克，甜酒酿20克，蛋清150克，五香粉1克，辣酱油15克，精盐1.5克，葱段15克，辣椒酱25克，姜片10克。

制作方法:

1、将鹌鹑肉洗净，剖上细的十字花刀，再用刀背拍粹，使其肌肉纤维松散，放入大瓷碗内，加精盐、甜酒酿、五香粉、辣酱油、葱段、姜片朱10克 2、咸面包切成片，在小火上烤脆，并用擀棍压成粉状。3、鸡蛋清磕入碗内，打散，将腌好的鹌脯肉在鸡蛋清中蘸均匀，再拍上面包粉，并用手按紧。4、炸锅放入豆油，五成热时，放入鹌排炸黄，捞出，待油九成热时，放入鹌排复炸一次至深黄色，而

不能炸焦，捞出，控油，改刀，入盘。5、食用时，配辣椒酱蘸食，即可。

特点：

呈深黄色，酥脆鲜嫩，味香醇厚

所属菜系：韩国

荷花仙子

原料:

荷花瓣75克 配料: 新鲜荷叶一张 调料: 花生油1500 克 (耗50克), 白糖25克, 酥糊150克, 精盐1克。

制作方法:

"1, 将新鲜荷花瓣用清水漂洗干净。 2, 花瓣沾去水分, 粘干豆粉。

3, 锅做净花生油, 油温达到120度时, 将花瓣沾匀酥糊下油中炸制, 炸至金黄色捞出装盘。 4, 上桌时跟糖碟。

特点:

成菜特点: 花香浓郁, 酥香可口.

所属菜系: 其他

荷花干贝汤

原料:

原料:鸡蛋6只、干贝50克、鸡球400克、虾胶500克、食用色素酌量。 调料:盐、料酒、味精、上汤各适量。

制作方法:

(1) 鸡蛋放在锅中用冷水煮熟,去蛋黄留蛋白;鸡球、干贝分别焯水待用。(2) 取盆一只,用虾胶、蛋白和酌量的食用色素做成荷花形,上笼蒸熟。(3) 在汤锅内倒入上汤,焯水过的鸡球、干贝,加盐、味精、料酒,烧开,然后放上蒸熟的荷花即成。

特点:

所属菜系: 浙江菜

荷花白嫩鸡

原料:

仔光母鸡一只（重约750克）。虾仁50克、净猪肉100克，熟火腿末25克、鲜荷花瓣15克。精盐10克、绍酒30克、味精2克、葱25克、姜15克、干淀粉20克、花生油500克（实耗油50克）。

制作方法:

将光鸡从脊背剖开，从开口处剔尽鸡骨，用精盐、绍酒、味精腌渍。将猪肉斩成茸，加调料搅匀铺在鸡肉上，用刀横竖排剝。在肉茸上再均匀抹上一层蛋糊，下油锅煎炸，然后装入汤盘，加精盐、味精、绍酒、葱姜及鸡汤，上笼蒸至酥烂，取出，将原汁滗入炒锅，拣去葱姜，将鸡皮朝上扣入盘中。原卤汁烧沸勾芡，淋油浇鸡上，剩余卤汁留用。荷花瓣洗净，撒上干淀粉，将虾仁斩成茸，加调料搅拌上劲，分别涂在花瓣上，再撒上火腿末，放入四成热（约100℃）的油锅略炸，围在白嫩鸡周围，浇上剩余卤汁即成。

特点:

口味鲜咸，色泽淡雅，花瓣清香，汁浓如奶，肉嫩味鲜。

所属菜系：江苏菜

荷花荔枝鸡

原料:

主料 嫩油鸡1只(净重1公斤左右为宜), 云米茨荔枝400克, 荷花1朵(约7~8瓣花最好)。调料 料酒30克, 鸡汤适量, 盐5克, 味精4克, 葱15克, 姜 10克。

制作方法:

"(1) 将鸡宰杀后, 用80℃热开水淋泡退毛。(2) 在光鸡的脊背上开刀, 取出内脏, 然后除去腔骨, 再用开水稍烫一下。(3) 用清水洗干净后上碗扣好, 而后加葱、姜、料酒、

鸡汤、云米茨荔枝、荷花, 再加入盐和味精。(4) 上笼屉蒸到鸡肉烂熟即成。

特点:

五彩缤纷, 质软鲜嫩, 清甜可口, 夏令佳肴。

所属菜系: 其他

荷花豆腐大虾

原料:

大虾20克，豆腐200克，黄瓜200克，番茄100克，芋头150克，西兰花200克，鸡蛋2个，川盐，料酒，味精，白糖，姜，蒜，胡椒粉，酱油，湿淀粉，鲜汤，麻油，精炼油各适量

制作方法:

配料:

大虾20克，豆腐200克，黄瓜200克，番茄100克，芋头150克，西兰花200克，鸡蛋2个，川盐，料酒，味精，白糖，姜，蒜，胡椒粉，酱油，湿淀粉，鲜汤，麻油，精炼油各适量

制作方法:

1. 黄瓜洗净取皮，焯水后漂凉，刻成荷叶和茎；番茄烫后撕去皮，切成瓣；芋头刻成藕入沸水锅中煮至断生后捞出漂凉；西兰花掰成小朵后焯断生，均需渍入味，然后把这些东西在盘中拼摆成荷花的茎、叶、及鲜花、水草。

2. 大虾洗净，去头，去壳，留尾，入碗用川盐、料酒码味后用蛋清淀粉拦匀；豆腐切成菱形片，入五成热的油锅中炸至呈金黄色时，捞入鲜汤中浸泡待用。锅置火上，倒入精炼油烧至五成熟时，下大虾在油中滑捞出；锅内留油适量，下剁细的豆瓣、姜片、蒜片煸香，掺鲜汤烧沸，打尽料渣，下酱油、白糖、胡椒粉和豆腐、大虾，入料酒烧至入味；将大虾、豆腐拣出摆于盘中荷秆上呈荷花状，锅中汁水用湿淀粉勾薄芡，再入味精、麻油推匀，起锅浇于大虾豆腐上，即成。

风味特点:

荷花豆腐大虾

配料:

大虾20克，豆腐200克，黄瓜200克，番茄100克，芋头150克，西兰花200克，鸡蛋2个，川盐，料酒，味精，白糖，姜，蒜，胡椒粉，酱油，湿淀粉，鲜汤，麻油，精炼油各适量

制作方法:

1. 黄瓜洗净取皮，焯水后漂凉，刻成荷叶和茎；番茄烫后撕去皮，切成瓣；芋头刻成藕入沸水锅中煮至断生后捞出漂凉；西兰花掰成小朵后焯断生，均需渍入味，然后把这些东西在盘中拼摆成荷花的茎、叶、及鲜花、水草。

2. 大虾洗净，去头，去壳，留尾，入碗用川盐、料酒码味后用蛋清淀粉拦匀；豆腐切成菱形片，入五成热的油锅中炸至呈金黄色时，捞入鲜汤中浸泡待用。锅置火上，倒入精炼油烧至五成熟时，下大虾在油中滑捞出；锅内留油适量，下剁细的豆瓣、姜片、蒜片煸香，掺鲜汤烧沸，打尽料渣，下酱油、白糖、胡椒粉和豆腐、大虾，入料酒烧至入味；将大虾、豆腐拣出摆于盘中荷秆上呈荷花状，锅中汁水用湿淀粉勾薄芡，再入味精、麻油推匀，起锅浇于大虾豆腐上，即成。

风味特点：

海鲜原料以味鲜为特色，故沿海地区多以蒸、灼之法成菜；川菜则以擅用百味负盛名。自海鲜入川之后，烹调师以川菜中的传统味型烹制成菜，创制成了不少群众喜爱的菜式。荷花豆腐大虾便属家常味型，四川乡土风味浓郁，加上装盘呈荷花形，使成菜又增加了一层魅力。形似荷花，色鲜艳协调，质地鲜嫩，味咸鲜微辣，可作筵席大菜。

特点：

海鲜原料以味鲜为特色，故沿海地区多以蒸、灼之法成菜；川菜则以擅用百味负盛名。自海鲜入川之后，烹调师以川菜中的传统味型烹制成菜，创制成了不少群众喜爱的菜式。荷花豆腐大虾便属家常味型，四川乡土风味浓郁，加上装盘呈荷花形，使成菜又增加了一层魅力。形似荷花，色鲜艳协调，质地鲜嫩，味咸鲜微辣，可作筵席大菜。

所属菜系：川菜

荷花豆腐汤

原料:

豆腐茸、大白菜各250克，鱼茸100克，鸡蛋清2个，番茄1个，火腿末2.5克，清汤、味精、精盐、料酒、葱姜汁、鸡油、干淀粉各适量。

制作方法:

制法：将白菜帮叶修开，叶子修成圆荷叶形，菜帮修成马耳形，分别用开水烫一下，鱼茸用葱姜汁、料酒调开，加入豆腐茸、蛋清、料酒、鸡油、淀粉、精盐、味精使劲拌匀。分成6份，1份抹菜帮上，4份做成薄圆饼铺在抹过油的汤盘上，盖上菜叶做成荷叶状，中间撒上火腿末，上笼屉蒸5分钟取出。清汤上锅，加入剩余的盐、味精、番茄片、料酒烧开，轻轻舀入汤盘内，使3张荷叶1朵花轻轻浮起，且漂满着几片红番茄。

功效：补气健脾，生津生渴。

用法：佐餐食用。

应用：适用于脾虚体弱者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气健脾，生津生渴

所属菜系：其它菜系

荷花酥

原料:

面粉150克，熟猪油50克，枣泥馅125克，白糖25克，花生油500克(约耗35克)。

制作方法:

1.将面粉75克加入熟猪油45克，搓透，即成酥面。将剩下的面粉加入5克熟猪油、清水50克，和匀搓透，即成皮面。将皮面、酥面各揪成15个剂，用皮面包入酥面，用擀面棍擀成长条，卷成面卷，用手再将面卷按扁，叠成三折，擀成圆皮。2.将枣泥馅分成15份，分别放入圆皮中包起，用手揉成长圆形，用刀在顶部剖五刀，切成5等分，刀口深至圆身的一半，即成生荷花酥。3.坐煊锅，注入花生油，烧至四成热，放入生荷花酥，用微火温油炸熟(不要上色)，酥皮层层翻出，如盛开的花瓣，将白糖撒在花心上即成。

特点:

所属菜系：满汉全席

荷花金鱼虾

原料:

鲜对虾250克、净鱼肉200克。猪肥肉100克、火腿50克、黄蛋糕15克、青菜25克、豌豆15克、紫菜25克、红辣椒皮15克、西红柿25克。精盐3克、绍酒30克、葱姜汁15克。

制作方法:

将虾尾剥净壳留尾，去尽泥肠洗净，从脊背处劈成合页形，在肉上剖十字花刀，用绍酒、精盐、腌渍入味，把鱼肉、猪肥肉一起剁成细泥，加精盐、绍酒、葱姜汁、清汤及鸡蛋清搅匀成馅，分别抹在虾肉面上。火腿、黄蛋糕、青菜、紫菜均切成鱼鳞状，“连同豌豆在虾肉上点缀成金鱼形，西红柿割成荷花瓣形去掉瓢。将余下的鱼肉馅堆放在盘中呈小扁圆形，顶部点缀上豌豆。成为荷花心，将西红柿瓣插在鱼泥上呈荷花状，连同金鱼虾上笼旺火蒸熟，取出滗净汁，金鱼虾整齐地围摆在荷花四周，锅内放入清汤、精盐绍酒、烧沸，撇净浮沫，用湿淀粉勾成溜芡，淋上芝麻油，浇在荷花及金鱼上即成。

特点:

造型生动，色盛形美，口味鲜嫩。

所属菜系：鲁菜

荷花铁雀

原料:

铁雀450克。糯米粉25克。绍酒20克、精盐2.5克、葱姜汁15克、蒜末7.5克、醋25克，白糖50克、芝麻油15克、花生油750克（实耗油50克）。

制作方法:

铁雀掙去毛，从尾剖开一小口，挤出内脏，再从脊背部开剔去胸骨，拍断脊骨、腿骨，斩去嘴尖，挖出双眼，洗净。将治净后的铁雀放入钵内，加绍酒、精盐、葱姜汁拌匀腌渍10分钟，取出，拍上糯米粉。锅置火上，舀入花生油烧至七成热（约175℃）时，放入铁雀炸透捞出，稍凉，再将铁雀重油炸至酥脆，捞入盘中。原锅上火，放油，投入蒜末炸香，加入醋、白糖。清水熬稠，淋芝麻油，起锅浇在铁雀上即成。

特点:

色泽金黄，骨酥肉香，风味独特。

所属菜系：江苏菜

荷花集锦炖

原料:

熟鸡脯肉150克、熟虾茸蛋卷100克、熟火腿25克、熟冬笋25克、净鳊鱼肉50克、鸡肫50克、猪腰50克、油发鱼肚50克、浆虾仁50克、水发冬菇25克。熟鸡蛋150克、青菜心30克。葱30克，姜25克、绍酒40克、熟鸡油15克、盐12克、味精4克、鸡汤150克。

制作方法:

鱼肚用温水泡软，洗净挤干，放入锅中加鸡汤、绍酒、葱姜烧沸，捞出放入品锅中。鸡肫剖菊花纹，猪腰剖麦穗花纹、鳊鱼肉批成片，冬菇批成片，连同虾仁分别放入沸鸡汤锅中氽熟，捞出。将火腿、冬笋及虾茸蛋卷、鸡脯肉均切成片，排齐成刀面在鱼肚上摆成“十”字形，四角空隙处摆上鸡肫、猪腰、鳊鱼片及冬菇。葱汁姜水加绍酒调和后，分别洒在肫花、猪腰、鱼片上，菜心剖开，头朝里摆放在四角的衬料上。熟鸡蛋去壳，用小刀在鸡蛋的小头处雕刻成花瓣形，火腿、冬笋均切成花瓣形的片，分别插入蛋黄中，中间缀以虾仁，撒上葱末成荷花蛋，用一个荷花蛋摆放在菜头中央，其余分别整齐地放在品锅周围，舀入鸡清汤，上笼蒸；20分钟，取出。炒锅上火，放入鸡清汤烧沸，加精盐、味精，起锅从品锅边徐徐倒入，淋入熟鸡油即成。

特点:

造型美观，原汁原味，鲜美可口，为民间筵席的上等肴馔。

所属菜系：江苏菜

荷花鱼翅

原料:

水发鱼翅200克。鸡茸30克，水发海米30克、火腿末20克、黄蛋糕50克、软鸡蛋50克、熟鸡、猪肉各20克。鸡蛋清20克、淀粉30克、精盐2.5克、熟猪油5克，菠菜汁10克、葱、姜各10克。

制作方法:

将鸡茸放入碗内，加上鸡蛋清、湿淀粉、精盐，拌匀成鸡料子。选汤匙12把（大号6把，中号6把）调匙内抹上熟猪油，再抹上鸡料子，至平为止，汤匙顶端撒上火腿末，成莲花瓣形。将剩余鸡料子加入菠菜汁，呈绿色，取酒盅一个，内抹油，再抹上绿色鸡料子，用海米均匀地插入，做成莲蓬，将莲蓬、莲花瓣入笼用微火蒸8—12分钟。熟后取出。锅内加入清水烧沸，将软鸡蛋用细针扎一小眼。将鸡蛋液轻轻挤入沸水内，成鸡蛋黄丝，待漂起后捞出，鸡蛋糕修成圆形，成一个蛋糕托，放入鱼盘的一端，把蒸熟的莲花瓣、莲蓬分别取出，放在蛋糕托上拼成荷花状，把鸡蛋黄丝围在莲蓬周围成莲须。将鱼盘放入笼内蒸2分钟取出，将鱼翅放于碗内，加熟鸡肉、熟猪油、葱段、姜片、清汤，入笼蒸烂取出，去了鸡肉、猪肉、葱、姜待用。炒锅内放入葱油烧至七成熟（约175℃）时，放葱段、姜片稍炸捞出，再放酱油、绍酒、清汤，精盐、鱼翅，用微火煨炖至汤汁将小时，放湿淀粉勾芡，淋葱油，推入鱼盘一端。汤锅内放清汤、绍酒、精盐，烧沸后放湿淀粉勾芡，淋鸡油浇在荷花上即成。

特点:

造型美观，鱼翅软烂，“荷花”细嫩，汤鲜味美。

所属菜系：鲁菜

荷花鸡片

原料:

鲜荷花2朵，鸡脯肉片250克，黄酒、精盐、味精、鸡蛋清、湿淀粉、精制植物油、鲜汤、葱花、生姜汁各适量。

制作方法:

制法：将鸡脯肉加入黄酒、精盐、味精、鸡蛋清、湿淀粉拌匀上浆；嫩荷花洗净后撕成块状。炒锅上火，放油烧至五成热，倒入鸡片熘至断生发白时，放入荷花一同过油，然后捞出。原锅内放入鲜汤、葱花、生姜汁，调好味，用湿淀粉勾稀芡，倒入鸡片、荷花，颠翻起锅即成。

功效：提神醒脑，养心益肾。

用法：佐膳食用，每周3--4次。

应用：适用于用脑过度引起头昏健忘，疲乏困倦者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

提神醒脑，养心益肾

所属菜系：其它菜系

荷香上素

原料:

冬菇（水发）25克，冬笋25克，鲜蘑25克，莲子（水发）25克，银耳（水发）25克，木耳25克，草菇15克，石耳15克，榆耳15克，黄耳15克，植物油50克，荷叶1张，精盐、味精、湿淀粉各适量。

制作方法:

把以上各种原料：先在汤中爆一会儿，再包在荷叶内上笼蒸。在炒锅内加入素汤，调好味，用水淀粉勾芡，淋在菜肴上，即成。

特点:

此菜是以全素的原料：制成，形态优美素雅，味咸鲜。

所属菜系：其他

荷香白饭鱼

原料:

材料：白饭鱼200克（约5两半），蒜茸2茶匙，红椒碎2茶匙，柠檬皮茸1汤匙，荷叶1槐。芡汁料：乾葱茸1汤匙，麻油1/2茶匙，生抽1汤匙，老抽1/2汤匙，糖1茶匙，油1汤匙，水3汤匙。

制作方法:

"（1）荷叶浸热水中约10分锺。（2）白饭鱼洗净。（3）往深碗内调备芡汁，用保鲜纸盖面，留一开口处疏气。（4）把蒜茸、红椒、乾葱茸和柠檬皮茸同放在荷叶上，加入白饭鱼。拌匀後，摺叠荷叶，放在一碟上（5）把荷叶包和芡汁料同放微波炉，用高火煮两分半锺，熄火後再置炉内2分锺,取出即可供食.

特点:

所属菜系：微波炉菜

荷香笼仔鸭

原料:

番鸭 500克; 配料: 水发香菇 25克, 红萝卜花片 10克, 荷叶 1张; 调料: 生抽 10克, 精盐 2克, 味精 5克, 老酒 5克, 芝麻油 2克, 湿淀粉 15克, 花生油 20克, 马蹄葱 5克。

制作方法:

1.将番鸭洗净, 切成长3厘米、宽2厘米的鸭件。香菇切片。2.把鸭件、香菇片、红萝卜花、生抽、精盐、味精、老酒、芝麻油、湿淀粉、花生油、马蹄葱一起搅匀, 腌渍30分钟。3.荷叶剪好放在小笼仔中, 将腌好的鸭件摆放在荷叶上, 上锅用旺火蒸30分钟, 即可上席。

特点:

所属菜系: 其他

荷香笼仔鸭

原料:

主料: 番鸭 500克; 水发香生抽 10克, 精盐 2克, 味精 5克, 老酒 5克, 芝麻油 2克, 湿淀粉 15克, 花生油 20克, 马蹄葱 5克。菇 25克, 红萝卜花片 10克, 荷叶 1张;

制作方法:

"制法

将番鸭洗净, 切成长3厘米、宽2厘米的鸭件。香菇切片。

把鸭件、香菇片、红萝卜花、生抽、精盐、味精、老酒、芝麻油、湿淀粉、花生油、马蹄葱一起搅匀, 腌渍30分钟。荷叶剪好放在小笼仔中, 将腌好的鸭件摆放在荷叶上, 上锅用旺火蒸30分钟, 即可上席。

特点: 味道芳香, 嫩滑爽口。

特点:

味道芳香, 嫩滑爽口。

所属菜系: 粤菜

荷香笼仔鸭

原料:

主料: 番鸭 500克; 水发香生抽 10克, 精盐 2克, 味精 5克, 老酒 5克, 芝麻油 2克, 湿淀粉 15克, 花生油 20克, 马蹄葱 5克。菇 25克, 红萝卜花片 10克, 荷叶 1张;

制作方法:

"制法

将番鸭洗净, 切成长3厘米、宽2厘米的鸭件。香菇切片。

把鸭件、香菇片、红萝卜花、生抽、精盐、味精、老酒、芝麻油、湿淀粉、花生油、马蹄葱一起搅匀, 腌渍30分钟。荷叶剪好放在小笼仔中, 将腌好的鸭件摆放在荷叶上, 上锅用旺火蒸30分钟, 即可上席。

特点: 味道芳香, 嫩滑爽口。

特点:

味道芳香, 嫩滑爽口。

所属菜系: 粤菜

荷香笼仔鸭

原料:

主料: 番鸭 500克; 配料: 水发香菇 25克, 红萝卜花片 10克, 荷叶 1张; 调料: 生抽 10克, 精盐 2克, 味精 5克, 老酒 5克, 芝麻油 2克, 湿淀粉 15克, 花生油 20克, 马蹄葱 5克。

制作方法:

(1) 将番鸭洗净, 切成长3厘米、宽2厘米的鸭件。香菇切片。(2) 把鸭件、香菇片、红萝卜花、生抽、精盐、味精、老酒、芝麻油、湿淀粉、花生油、马蹄葱一起搅匀, 腌渍30分钟。荷叶剪好放在小笼仔中, 将腌好的鸭件摆放在荷叶上, 上锅用旺火蒸30分钟, 即可上席。

特点:

味道芳香, 嫩滑爽口。

所属菜系: 浙江菜

荸荠茅根汤

原料:

鲜荸荠120克，鲜茅根100克，白糖少量。

制作方法:

制法：将荸荠去外皮，清水洗净，捣碎绞取汁，待用。把鲜茅根去杂，清洗干净，放入锅内，加清水适量，熬煮半小时，去渣取汁。将荸荠汁与茅根汁混合一起，加入少量白糖搅匀即成。

功效：滋阴降火，生津止血。

用法：代茶频饮。

应用：适用于阴血亏虚，虚火上炎，口舌干燥，干咳无痰，或口舌生疮，咯血者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴降火，生津止血

所属菜系：其它菜系

莜面搓鱼子

原料:

莜麦面500克，酱油50克，芝麻酱25克，醋10克，蒜10克，芥末5克。

制作方法:

将莜麦面下入温水锅中，用木棍搅均匀。捞出放案子上稍晾，用手搓成条。然后用右手揪一小块放左手心上，用右拇指碾成盏形，似猫耳状，待全部搓好后一起上屉蒸10分钟，取出放在碗里，浇上和好的调料即可。

特点:

色灰微红，利口不粘牙，咸酸微辣，有一股莜面特有的香味

所属菜系：其他

莫家干丝

原料:

黄豆豆腐十块，虾仁七十五克，熟火腿十五克，绿菜叶少许，骨汤五百克，料酒10克味精2克，盐5克，熟猪油25克。

制作方法:

豆腐干切成丝，用沸水烫过，虾仁上浆。炒锅烧热放猪油至四成热下虾仁滑油，倒出沥油。锅里留少量余油，加汤、绍酒，再放下干丝，烧沸加盐、味精、绿叶菜、立即装盆，撒上火腿丝即成。

特点:

汤清味醇，干丝软嫩，口味咸鲜。

所属菜系：其他

莲叶原叶焖虾

原料:

虾15只，莲叶1张（干的或新鲜的均可）

制作方法:

"莲叶原叶焖虾

用料：虾15只，莲叶1张（干的或新鲜的均可）。

汁料：生抽1匙，老抽1匙，红椒1只切丝，油半匙。把汁料搅匀，盛小盘上。

制法：1.莲叶用热水浸软，洗净滴干水。2.虾洗净沥干水，排在莲叶中，不要重叠，莲叶包密，摺口用牙签连。3.平底锅烧热，将莲叶包虾放在锅中。加盖慢火焖10分钟后，移放在盘上，解开莲叶。虾去壳，蘸汁吃。

功效：补阳，散寒，壮腰膝，抗衰老。

来源:中国卫生健康网

日期:2001.7.24

特点:

补阳，散寒，壮腰膝，抗衰老

所属菜系：其它菜系

《百类蔬菜营养食谱》之莲子、红豆、百合及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

莲子

莲子，在本草纲目中有载：“莲子交心肾，厚肠胃，固精气，强筋骨，补虚损，止脾泄久粒”莲子的生命力很强，收敛性很强，对于吸引营养，强壮身体，安定神经和消除疲劳有一定的功用。新鲜的莲子，只要去莲芯，便可生吃，十分清甜可口。

红豆

红豆，是豆类的补品，能润肠补血，配合莲子一起，更能发挥功效。

红豆含丰富维生素b，莲子含蛋糖份。红豆可治脚气、消水肿、利小便，莲子安神、疗心悸。

百合

百合功能清热润燥，止咳安神，专治虚火劳咳，纾缓胸肺，开肝郁，补肠胃，能治疗慢性支气管炎和肺气肿。

女性的更年期障碍，及自律神经失调，食用百合有镇静效果，对于美肤、增乳亦有功效。

百合含蛋白质、磷和糖份。有镇咳、驱寒、镇定神经、滋养强身。

双莲红豆牛肉汤

材料：莲藕250克，红豆50克，莲子75克，牛肉250克

调味料：盐适量

做法：

1.莲藕刮去泥及表皮，冲净，切片。莲子、红豆洗净，以滚水浸1小时。牛肉切片，备用。

2.烧开一锅水，将莲藕、莲子、红豆放入，大火煮滚后，再转中火，煲约1小时后，再加入牛肉再同煲30分钟后，加入适量之盐调味

后，熄火上桌。

百合樱桃

材料：鲜百合2个，姜米、蒜茸少许、急冻田鸡脾500克，葱段少许

田鸡调味料：生抽1.5茶匙，盐、糖各1/3茶匙，生粉、生油各1茶匙，胡椒粉少许

献汁料：生抽1茶匙，糖1/2茶匙，生粉、清水各适量

做法：

- 1.鲜百合分成小瓣，飞水盛起，晾水。
- 2.急冻田鸡脾解冻，以调味料拌匀略腌。
- 3.烧红锅，下油，爆香蒜茸、姜米，加入田鸡脾爆炒至8成熟，加入鲜百合、葱段和献汁料，兜匀上碟。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

莲子山药粥

原料:

猪肚1只，莲子、山药各50克，糯米100克。

制作方法:

做法】将猪肚去除脂膜，洗净切碎，莲子、山药捣碎，和糯米同放锅内，加水文火煮粥，早晚2次食完，隔日1剂。10天为一疗程。

特点:

猪肚“为补脾胃之要品”，山药、莲子、糯米补中益气而养胃阴。脾胃得补，则中气健旺，下垂的脏器即可回复。

所属菜系：粤菜

莲子木耳羹

原料:

莲子肉30克、白木耳20克。

制作方法:

方法：用水400毫升文火煮烂，放冰糖少许，每日清晨食之，食后稍事活动。莲子肉善入脾胃之经，能补脾胃之虚。白木耳善入肺胃二经，能滋养肺胃之阴，二药相用，能气阴双补。健康人食用，益于心脾。

特点:

本品宜春季食用。

所属菜系：其它菜系

莲子猪心汤

原料:

猪心1个，莲子30克，百合30克，龙眼肉（桂圆肉）15克，盐少许

制作方法:

"莲子猪心汤

用料：猪心1个，莲子30克，百合30克，龙眼肉（桂圆肉）15克。

调味料：盐少许。

制作：1、猪心、莲子（去心）、百合、龙眼肉洗净。

2、把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲1小时，调味供用。

功效：补心健脾，养心安神。治神经衰弱、失眠健忘。并有润肺止咳之功。

注意：1、用新鲜莲子、新鲜百合（1个），效果更佳。

2、本汤品四季皆宜，老少咸宜。但感冒发热者慎用。

来源:潮汕美食

日期:2001.7.30

特点:

补心健脾，养心安神。治神经衰弱、失眠健忘。并有润肺止咳之功

所属菜系：其它菜系

莲子猪心汤

原料:

猪心 1 个，莲子 60 克，太子参 30 克，圆肉 15 克。

制作方法:

"做法

(1) 猪心、莲子(去心)、太子参、圆肉洗净。

(2) 把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 2 小时(或以莲子煲绵为度)，调味供用。

说明

本汤是健脾养心之常用品。汤中猪心性味甘咸平，有补血养心安神的作用，亦常为补心药的引导，《食物本草备考》说猪“补血不足”，“治惊邪忧患”，故常用治虚心火悸等，本品含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及多种维生素。莲子健脾胃、养心神，《神农本草经》谓其“主补中养神”。太子参性味甘平，补脾益气，虽补虚功力较弱，但性平柔润，补而不滞，为清补常用之品。圆肉又称龙眼肉、桂圆肉，性味甘平而质润，有补益心脾、养血安神的作用《本草纲目》说它能“开胃益脾，补虚长智。”本品含有葡萄糖、蔗糖、酒石酸和维生素b，鲜甜味美，并可调味。合而为汤，补益心脾以养营血、安心神、去疲劳、复脑力，是清补滋润之汤品。

注意

感冒发热者不宜用本汤。

特点:

补心健脾，养心安神。心脾不足之精神衰疲，虚烦心悸，睡眠不足，健忘等。亦可用于神经衰弱而烦躁失眠、心悸属脾虚气弱者。

所属菜系: 其它菜系

莲子猪心汤

原料:

猪心1个，莲子60克，太子参30克，圆肉15克。

制作方法:

做法

(1) 猪心、莲子(去心)、太子参、圆肉洗净。

(2) 把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲2小时(或以莲子煲绵为度)，调味供用。健忘等。亦可用于神经衰弱而烦躁失眠、心悸属脾虚气弱者。

说明

本汤是健脾养心之常用品。汤中猪心性味甘咸平，有补血养心安神的作用，亦常为补心药的引导，《食物本草备考》说猪“补血不足”，“治惊邪忧患”，故常用治虚心火悸等，本品含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及多种维生素。莲子健脾胃、养心神，《神农本草经》谓其“主补中养神”。太子参性味甘平，补脾益气，虽补虚功力较弱，但性平柔润，补而不滞，为清补常用之品。圆肉又称龙眼肉、桂圆肉，性味甘平而质润，有补益心脾、养血安神的作用《本草纲目》说它能“开胃益脾，补虚长智。”本品含有葡萄糖、蔗糖、酒石酸和维生素b，鲜甜味美，并可调味。合而为汤，补益心脾以养营血、安心神、去疲劳、复脑力，是清补滋润之汤品。

注意

感冒发热者不宜用本汤。

特点:

补心健脾，养心安神。心脾不足之精神衰疲，虚烦心悸，睡眠不足，健忘等。亦可用于神经衰弱而烦躁失眠、心悸属脾虚气弱者。

所属菜系：粤菜

莲子猪肚

原料:

猪肚1个，水发莲子40枚，食盐、香油、葱、生姜、蒜各适量。

制作方法:

制法：先将猪肚洗净，内装水发莲子（去芯），用线缝合，放入锅内，加清水，炖熟透；捞出晾凉，将猪肚切成细丝，同莲子一起放入盘中。再将香油、食盐、葱、生姜、蒜等调料与猪肚丝、莲子拌匀即成。

功效：健脾益胃，补虚益气。

用法：佐餐食用。

应用：适用于脾虚消瘦之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾益胃，补虚益气

所属菜系：其它菜系

莲子猪肚

原料:

猪肚1个 水发莲子40枚 香油 食盐 葱生姜 蒜各适量【来源】《医学发明》

制作方法:

"1. 将猪肚洗净，内装水发莲子(去心)，用线缝合，放入锅内，加清水，炖熟透；捞出晾凉，将猪肚切成细丝，同莲子

一起放入盘中。2. 将香油、食盐、葱、生姜、蒜等调料与猪肚丝、莲子拌匀即成。【用法】可单服，亦可佐餐。

特点:

健脾益胃，补虚益气。适用于食少、消瘦、泄泻、水肿等病症。

所属菜系：其他

莲子百合煲瘦肉

原料:

莲子、百合各30克，瘦猪肉200克

制作方法:

功效：养心益肺，可治神经衰弱，心悸失眠、肺结核低热干咳、慢性支气管炎等，可作为病后体弱的滋养药。

作法：莲子、百合各30克，瘦猪肉200克，加水煲熟，调味后服用。

特点:

所属菜系：其它菜系

莲子百合煨猪肉

原料:

莲子（去皮、心）、百合各50克，猪瘦肉250克，盐、葱、姜、料酒、味精各适量。

制作方法:

制法：莲子、百合洗净，与瘦猪肉同放锅内，加姜、葱、盐、料酒、清水适量，共炖1小时，食时加味精。

功效：养阴清热，润肺清心。

用法：佐餐食用。

应用：适用于脾肺虚弱的中老年人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

养阴清热，润肺清心

所属菜系：其它菜系

莲子百合煲瘦肉

原料:

莲子30克，百合30克，猪瘦肉200克，盐。

制作方法:

"制法：莲子，百合洗净加水适量，约煮半小时，猪瘦肉切条放入锅中煲至熟烂，加少许盐调味即可。

功效：对神经衰弱和慢性支气管炎有一定作用。

特点:

所属菜系：其它菜系

莲子百合瘦肉汤

原料:

莲子、百合各30克，猪瘦肉250克，各种调料适量。

制作方法:

制法：将猪瘦肉洗净、切碎，与莲子、百合同置沙锅内，加清水适量，煮至熟烂，加调料调味即可。

功效：健脾润肺。

用法：分数次食用，每周2次。

应用：适用于脾肺气虚咳嗽；一般中老年人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾润肺。

所属菜系：其它菜系

莲子粥

原料:

嫩莲子20克，粳米100克

制作方法:

【制作】将嫩莲子发胀后，在水中用刷把擦去表层，抽去莲心冲洗干净后放入锅内，加清水在火上煮烂熟，备用将粳米淘洗干净，放入锅中加清水煮成薄粥，粥熟后掺入莲子，搅匀，趁热服用。

【用法】空腹服或当饭吃。

【功效】健脾补肾。适用于脾虚食少、便溏、乏力、肾虚速写上、尿频、遗精、心虚失眠、健忘、心悸等症。可为病后体弱者之保健膳食。

特点:

健脾补肾。适用于脾虚食少、便溏、乏力、肾虚速写上、尿频、遗精、心虚失眠、健忘、心悸等症。可为病后体弱者之保健膳食。

所属菜系：其它菜系

莲子粥

原料:

嫩莲子20克、粳米100克。【来源】《圣惠方》

制作方法:

"1.将嫩莲子发胀后，在水中用刷把擦去表层，抽去莲心，冲洗干净后放入锅内，加清水在火上煮烂熟，备用。

2.将粳米淘洗干净，放入锅中加清水煮成薄粥，粥熟后掺入莲子，搅匀，趁热服用。【用法】空腹服或当饭吃。

特点:

健脾补肾。适用于脾虚食少、便溏、乏力、肾虚带下、尿频、遗精、心虚失眠、健忘、心悸等症。

所属菜系: 其他

莲子红豆沙

原料:

材料：红豆100克（约2两半），莲子（已去衣）25克（约6钱半），冰糖110克（约3两），水600毫升，果皮1片。

制作方法:

"（1）红豆洗净，用热水浸过夜。（2）果皮洗净浸软。（3）水和冰糖同放深碗内，盖上盖子，高火煮6分钟。

（4）加入红豆、果皮和莲子，中火煮50分锺，再用高火煮30分锺，即可供食。

特点:

所属菜系：其他

莲子花生汤

原料:

莲子肉、花生米各100克，白糖适量。

制作方法:

制法：将莲子去皮和芯（亦可用干莲子，已去皮、芯者，但须浸泡）备用；将干净的莲子和花生米放入锅中，加水适量，先武火烧沸后改用文火炖至莲子及花生米酥烂，加入白糖至其溶化后即成。

功效：健脾益肾，补气补血。

用法：饮汤食料。

应用：适用于脾肾虚弱，气血不足者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾益肾，补气补血

所属菜系：其它菜系

莲子薏仁汤

原料:

材料：莲子150克，薏仁100克，芡实50克，龙眼干30克；调味料：蜂蜜1--2大匙

制作方法:

做法:

1.龙眼干洗净备用。

2.莲子、薏仁、芡实均洗净，分别泡水30分钟，放入锅中边入适量的水以中小火熬煮1小时，再加入龙眼干煮约2分钟，最后加入蜂蜜煮匀即可。

注意：干莲子不容易煮软，可以选择新鲜的莲子，味道与功效都较佳，不过要将绿色的莲子心挑除才不会有苦味。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

薏仁、芡实、蜂蜜均有滋润作用，所以此汤极具滋养皮肤的功效，加上龙眼干与莲子更能增加皮肤的自然红润。

所属菜系：其它菜系

莲子鸡丁

原料:

"鸡脯肉250克,油50克,鸡蛋2只白莲子,胡萝卜四季豆,白糖,料酒,盐,味精,葱姜各适量。淀粉少许。

制作方法:

"①将莲子用热水氽熟。鸡脯肉切成斜丁葱姜切片;鸡丁放入碗中,加入盐、料酒、味精、蛋清、淀粉搅匀上浆; ②将葱姜放入另一碗中,加料酒、盐、味精、水淀粉调成汁,待用; ③炒勺上火,入油放鸡丁煸炒,八成熟后,入胡萝卜丁,四季豆小段及莲子,翻炒均匀至鸡丁成熟,将碗汁迅速倒入锅中翻炒,使汁均匀挂在原料上即可。

特点:

所属菜系: 其他

莲子鸡丁

原料:

"鸡脯肉250克,油50克,鸡蛋2只白莲子,胡萝卜四季豆,白糖,料酒,盐,味精,葱姜各适量。淀粉少许。

制作方法:

"①将莲子用热水氽熟。鸡脯肉切成斜丁葱姜切片;鸡丁放入碗中,加入盐、料酒、味精、蛋清、淀粉搅匀上浆; ②将葱姜放入另一碗中,加料酒、盐、味精、水淀粉调成汁,待用; ③炒勺上火,入油放鸡丁煸炒,八成熟后,入胡萝卜丁,四季豆小段及莲子,翻炒均匀至鸡丁成熟,将碗汁迅速倒入锅中翻炒,使汁均匀挂在原料上即可。

特点:

所属菜系: 闽菜

莲心茶

原料:

干品莲子心3克，绿茶1克。

制作方法:

将莲子心与茶叶一起放入茶杯内，用刚烧沸的开水，冲泡大半杯，立即加盖，5分钟后可饮。饭后饮服。头泡莲心茶，快饮尽时，略留余汁，再泡再饮，直至冲淡为止。

特点:

"清心火,通血脉。高血压、冠心病和神经官能症患者。

所属菜系: 其他

莲房水上仙

原料:

鲜贝鲜藕150克， 配料：新鲜莲房50克，鸡头米火腿 25克，马蹄冬菇25克，豌豆25克，莲盏12个。调料：净油 750克（耗40克），清汤50克，精盐2克，味精2克，绿豆淀粉5克，葱姜油25克

制作方法:

"1， 将鲜贝改刀修整好，新鲜莲房，火腿，冬菇切成3毫米见方小丁，豌豆去皮。 2， 鲜贝上浆，素配料用水焯后过凉。 3， 锅做净油，油温达到120度时，将鲜贝，鸡头米，马蹄配料划油，鲜藕炸酥。

4， 碗汁：清汤，精盐，味精，绿豆粉5，热锅下葱姜油烹入芡汁，下入原料

特点:

清香可口，味美多滋。

所属菜系：其他

莲枣薏仁粥

原料:

材料：薏仁180克，莲子150克，红枣10颗；调味料：冰糖1大匙

制作方法:

做法:

1.莲子洗净去绿心；红枣洗净备用。

2.薏仁洗净，放入锅中，加入适量的水煮开，再加入所有材料焖煮至熟透，最后加入冰糖煮匀即可。

注意：薏仁要选择完整颗粒状的营养才较为丰富，膳食纤维的含量也较高和耐煮。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此粥能促进气血循环、调理肌肤光泽，让气色不仅红润还有透明细致的光泽感，同时还具有养心安神的功效。

所属菜系：其它菜系

莲蓬豆腐

原料:

嫩豆腐150克。鸡茸100克、花菜250克、豌豆25克、青菜叶250克、蛋清3个，湿淀粉5克。盐5克、味精5克、绍酒2克、清汤250克、熟鸡油15克、冻猪油25克、熟猪油25克。

制作方法:

青菜叶切丝，拌入精盐1克，用纱布包拢放入净盆内，挤出菜汁，取用25克。豆腐捣成细泥，放入碗，加菜汁拌匀待用。鸡茸用绍酒和盐2克、味精3克搅匀，加蛋清搅上劲，倒入豆腐，加湿淀粉，再加熟猪油搅匀上劲。取直径8厘米碟子一只和小酒盅10只，抹上冻猪油，把豆腐茸装入碟、盅（约装盅的 $1/2$ ），各用碗豆7粒嵌在豆腐上作“莲子”，上笼用中火蒸约5分钟（蒸时笼盖略开）。出笼取出即成“莲蓬”。花菜用沸水氽一下，捞出沥干水，放在汤碗里。锅中另放清汤和精盐2克，沸后加味精2克，倒在装有花菜的碗里，放入“莲蓬”，淋上鸡油即成。

特点:

形如莲蓬，豆腐鲜嫩，花菜清香，汤汁鲜浓，味形俱佳。

所属菜系：浙江菜

莲米鱼丁

原料:

"鱼肉,蛋清浆,滑油,熟莲,米,盐,料酒,味精.

制作方法:

鱼肉切丁,上蛋清浆,滑油,同熟莲米加盐,料酒,味精炒匀,勾茨后入盘。

特点:

所属菜系: 其他

莲肉粥

原料:

莲子粉15克 粳米30克 红糖适量【来源】《太平圣惠方》

制作方法:

将上3味同入砂锅内煎煮，煮沸后即改用文火，煮至粘稠为度。

【用法】可随意服食。【宜忌】凡有外感或实热证者不宜服。

特点:

补脾止泻，益肾固精，养心安神。适用于高血压及脾虚泄泻、肾虚不固、遗精、尿频及带下、心悸、虚烦失眠等

所属菜系：其他

莲肉糕

原料:

莲子250克，糯米500克，白糖适量。

制作方法:

制法：将莲子用水泡发去心，置锅中，加水适量，煮至烂熟后捞出，用洁净纱布包住，揉至烂；将糯米淘尽置盆中，加入莲肉泥，拌匀，再加水适量，上笼蒸熟，待冷后用洁净屉布压平，切块，上盘后撒白糖一层即可。

功效：健脾益气。

用法：正餐食用，日食1--2次。

应用：适用于脾气亏虚型贫血。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾益气

所属菜系：其它菜系

莲花丸

原料:

莲花200克，藕250克，莲子300克，蜂蜜适量。

制作方法:

制法：将莲花、藕、莲子洗净，沥干水分，用沙锅蒸熟，晒干，研成细末，加入蜂蜜（炼）搓成丸，如梧桐子大，贮于瓷罐中，置于阴燥处，备用。

功效：健脾补肾，活血驻颜，润泽肌肤。

用法：每次10克，每日3次，开水送服。

应用：适用于皮肤粗糙或有黑斑者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾补肾，活血驻颜，润泽肌肤

所属菜系：其它菜系

莲蓬鲜贝

原料:

鲜贝400克，白鸡油40克，料酒15克，盐5克，味精3克，淀粉15克，鸡蛋清3只，青豆50克，虾脑100克，鸡汤500毫升，辣酱油50克

制作方法:

1、鲜贝去骨鳃，洗净，控净水，剁成泥茸状，加毛姜水，调成稠糊状，搅拌均匀上劲，加入盐、味精、料酒、3只蛋清调匀，加白鸡油及干淀粉，拌匀 2、将制好的鲜贝泥五分之四加虾脑搅拌均匀，放入瓷调羹中 3、余下的五分之一放入小瓷碗中，按中间稍高，四周略低，抹匀，里边用净青豆按成莲子形，跟瓷调羹里的一起入蒸锅，蒸7分钟，即可取出 4、取出后，调羹里的摆放四周，形似叶片，莲子放中间，一大朵整个莲蓬就制好了 5、炒勺内放鸡汤、毛姜水、盐，烧开后，放入湿淀粉，勾薄芡，浇在莲蓬上。 6、食用时，沾辣酱油同吃，即可

特点:

咸鲜辣香，造型喜人，诱人食欲

所属菜系: 韩国

莲蓬鸡糕

原料:

"鸡脯肉100克,西红柿3个,鲜豌豆、火腿末、油菜叶适量

制作方法:

"1.油菜叶切丝，鸡脯肉砸成泥，蛋清掺入面粉和干淀粉搅均，菠菜挤汁； 2.鸡泥加调料、熟猪油、菠菜汁、蛋清搅成糊； 3.取14个小酒盅，分别抹上熟猪油，装入鸡泥，嵌上豌豆，缀以火腿末上笼蒸5分钟后取出,放入大汤碗,倒入鸡汤,烧开勾芡即成。

特点:

所属菜系：京菜

莲蓬鸡糕

原料:

"鸡脯肉100 克,西红柿3个,鲜豌豆、火腿末、油菜叶适量

制作方法:

1.油菜叶切丝，鸡脯肉砸成泥，蛋清掺入面粉和干淀粉搅均，菠菜挤汁； 2.鸡泥加调料、熟猪油、菠菜汁、蛋清搅成糊；取14个小酒盅，分别抹上熟猪油，装入鸡泥，嵌上豌豆，缀以火腿末上笼蒸5分钟后取出，放入大汤碗，倒入鸡汤，烧开勾芡即成。

特点:

所属菜系：京菜

《百类蔬菜营养食谱》之莲藕、芋及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

莲藕

莲藕在泥层里发芽生长，生命力很强，营养价值极高。

藕身有补血增血的功用，藕节却有止血的功用。用藕节煎煮当茶饮，可治理痔出血或消除因打伤碰撞所引致的紫瘀。

莲藕除了鲜出售外，更有制成藕粉，方便使用，藕粉既可作汤圆，又可作汤或糖水，方便卫生，容易处理。

莲藕含大量铁质和维生素c，能消除疲劳、滋养、净化血液和补血。

芋

芋俗称“芋头”，小的称为“芋艿”，在本草纲目中记载有6种之多，而市面最常见的是青芋、荔浦芋和红芽等。芋头可用作做菜或点心。

吃芋头时应先剥去皮，皮内有碱性黏液，因碱性较强，如触及皮肤，会引起痕痒。这种黏液称用草酸碱，是没有毒性的，只要把痕痒处放近火，烘一下，再用热水浸洗刷去黏液，便可消除。

芋含丰富的淀粉质，有健肠、治泻、消散痈核的功效。

莲藕大（月利）蚝豉汤

材料：莲藕750克，红枣6粒，猪（月利）1条，陈皮1/4个，蚝豉100克，清水、盐适量

做法：

1.莲藕擦洗净表面之泥，切件。

2.猪（月利）刮净，飞水，再冲净。

3.蚝豉浸软，红枣洗净去核，陈皮浸软，刮去瓢备用。

4.用高身瓦煲烧滚一煲水，加入莲藕、猪（月利）、蚝豉、红枣及陈皮，水滚后，收慢火，再煲约2小时半，下盐调味，便可饮用，猪（月利）可切件供食。

芋茸香煎鱼肠

材料：荔浦芋500克，鲩鱼肠2副，虾米50克，芫茜、葱各1棵，澄面100克

调味料：五香粉1/2茶匙，盐1茶匙，胡椒粉、姜茸各少许，糖1/3茶匙

做法：

- 1.荔浦芋去皮，洗净，煮稔，压成茸。
- 2.鱼肠洗净剪度，虾米浸开剁粒，芫茜、葱切粒。
- 3.将荔浦芋茸、鱼肠、虾米、芫茜、葱混合调味料，拌匀，再加入澄面，做成小饼，慢火油锅煎至两面金黄色，便成甘香可口的芋茸煎鱼肠。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

莲藕猪脊骨汤

原料:

莲藕400克，茯苓10克，党参、熟地、白芍各8-10克，当归6--8克，白术10--12克，川芎5克，猪脊骨600克，酱油、香油、味精、精盐各适量。

制作方法:

制法：莲藕削皮洗净切块，猪脊骨洗净后砍断，党参、茯苓、白术、川芎、白芍、熟地、当归淘洗后用干净纱布包裹，放入沸水沙煲内煨1小时左右，待猪脊骨熟软，再放适量精盐调味，用香油、味精、酱油的味碟调食，汤单喝。

功效：补气养血，护肤养颜，祛除百病，延年益寿。

用法：佐餐食用。

应用：适用于气血不足，面黄肌瘦之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气养血，护肤养颜，祛除百病，延年益寿

所属菜系：其它菜系

莲藕猪脚章鱼粥

原料:

猪脚2个，章鱼60克，莲藕500克，红豆50克，红枣5个。

制作方法:

制法：把猪脚洗净，焯开，章鱼洗净，二者煮汤待用。红枣（去核）、红豆洗净，切碎，二者入锅煮粥，待粥熟时，把莲藕去皮切碎成块，与猪脚、章鱼汤一并倒入粥锅内，上火煮沸即可食用。

功效：补益气血，强身健体。

用法：每日早晨，温热服食。

应用：适用于气血不足引起的体弱早衰者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益气血，强身健体

所属菜系：其它菜系

莲香脱骨鸡

原料:

母鸡一只（约重1250克）、莲子150克。火腿25克、水发香菇25克、通心菜150克。生姜块5克、湿淀粉15克、熟猪油15克、葱结10克、绍酒10克、精盐3克、味精2克。

制作方法:

将嫩母鸡（不剖肚）斩去爪，整鸡出骨后，将鸡身翻转，恢复原状，再洗净。香菇、火腿切丁莲子50克洗净蒸酥待用，另100克与香菇、火腿丁合在一起，加精盐2克，味精1克，拌匀从鸡颈部刀口处灌入鸡腹内，用线缝合，然后把鸡颈皮打个结放入沸水锅中煮3分钟取出，用水洗净，放在品锅中加入姜块（去皮拍松）、葱结和绍酒5克，上蒸笼用旺火蒸2小时，取出滗出汁汤待用，去掉姜块，葱结，拆去缝合线，鸡腹朝上，放在盘中。将原汁汤倒入炒锅，加精盐1克、味精1克、绍酒5克及蒸酥的莲子，烧沸后用湿淀粉勾薄芡，淋入鸡油，起锅浇在鸡身上即成。

特点:

形状完整，色泽白润，肉质鲜嫩，莲香浓郁。

所属菜系：浙江菜

莴笋拌白肉

原料:

猪肉（后臀尖）250克，莴笋100克，蒜泥1汤匙，绍酒1汤匙，酱油1汤匙，盐、醋、味精各适量，葱段、姜片各适量，香油少许。

制作方法:

1、将莴笋去叶、去皮洗净，切成薄片，用少许盐拌匀，腌制15分钟，挤干水分，平铺在盘底待用；将猪肉洗净，在开水锅中烫一下，捞出洗净。2、将蒜泥放在碗中，加酱油、醋、盐、味精和香油，勾成调味汁待用。3、把猪肉放在锅里，加水、绍酒、葱段、姜片烧开后，改用小火煮至熟烂，捞出切成薄片，放在莴笋片上，倒入调味汁，吃时拌匀即可。注意:猪肉要新鲜，一定要收拾干净；切猪肉时，尽量切得薄一点，趁热浇上调味汁更入味。

特点:

"猪肉不腻,味道鲜美.

所属菜系: 浙江菜

莼菜氽塘鱼片

原料:

塘鳢鱼200克。熟火腿15克、药菜150克。绍酒15克、盐1.5克、葱10克、味精1.2克、熟鸡油15克、猪肉汤250克。

制作方法:

"将塘鳢鱼治净，取下两侧鱼肉，铲去鱼皮，斜片去胸刺成净鱼片，洗净沥去水放入碗内，加绍酒、精盐、葱末拌匀。取药菜嫩头洗净，放入沸水锅中氽至翠绿色，捞出，放入碗中。锅置火上，舀入猪肉汤和清水，再倒入鱼片，加精盐烧沸，撇去浮沫，再加绍酒、火腿丝、味精，倒入莼菜碗中，淋入熟鸡油即成。

特点:

所属菜系：江苏菜

菇酒汁烧三文鱼

原料:

材料：三文鱼3~4件，牛油、沙律油各2/3汤匙，盐1/4茶匙，胡椒粉少许，番茄1个（切成半月形）菇酒汁料：白葡萄酒3/4杯，牛油1汤匙，洋葱（小）1个，蘑菇1/2罐，金菇2两，上汤1/2杯，柠檬汁2汤匙，盐1/4茶匙。

制作方法:

（1）洋葱去衣切碎，蘑菇沥干水分，切开边，金菇切去根部，洗净。（2）烧热1汤匙牛油，下洋葱，中火炒匀，加入半分量白葡萄酒炒匀。（3）烧热余下的牛油，下蘑菇、金菇炒匀，加入柠檬汁、（2）的材料及余下的菇酒汁料，煮滚成菇酒汁。（4）三文鱼均匀涂上盐和胡椒粉，用沙律油煎至两面焦黄色，至熟透。（5）三文鱼扒上碟，浇上菇酒汁即可进食。番茄片装饰。

特点:

所属菜系：浙江菜

菇酒汁烧三文鱼

原料:

三文鱼3~4件，牛油、沙律油各2/3汤匙，盐1/4茶匙，胡椒粉少许，番茄一个（切半月形）。菇酒汁料：白葡萄酒3/4杯，牛油1汤匙，洋葱（小）1个，蘑菇1/2罐，金菇2两，上汤1/2杯，柠檬汁2汤匙，盐1/4茶匙。

制作方法:

（1）洋葱去衣切碎，蘑菇沥干水分，切开边，金菇切去根部，洗净。（2）烧热1汤匙牛油，下洋葱，中火炒匀，加入半分量白葡萄酒炒匀。（3）烧热余下的牛油，下蘑菇、金菇炒匀，加入柠檬汁，（2）的材料及余下的菇酒汁料，煮滚成菇酒汁。（4）三文鱼均匀涂上盐和胡椒粉，用沙律油煎至两面焦黄色，至熟透。（5）三文鱼扒上碟，浇上菇酒汁即可。番茄片装饰。

特点:

所属菜系：浙江菜

菇香呈祥

原料:

洋菇400克。调料: 白糖、酱油、沙拉油各1汤匙, 姜汁、湿淀粉各0.5汤匙, 精盐、胡椒粉、味精各1.5汤匙, 花生油500克。

制作方法:

"将洋菇用稀盐水洗净后用小刀沿圆边斜切刀口。将花生油放入炒锅内, 烧至六成热, 放入洋菇炸呈焦黄色后捞出沥油, 再用酱油浸拌20分钟。

炒锅内放沙拉油烧三成热, 放入姜汁略爆香后放入洋菇、精盐、白糖、胡椒粉、味精翻炒, 汁快干时用湿淀粉勾芡炒匀即可盛盘。

特点:

此菜香酥可口。

所属菜系: 其他

菊叶玉板

原料:

菊叶300克。鲜笋100克、熟火腿30克。盐7.5克、白糖10克、高汤100克、花生油40克。

制作方法:

菊花脑去黄叶，摘根后洗净，鲜笋和火腿均切成片，将笋片和火腿用高汤炆一下，取出放入盘内四周作衬托。炒锅置火上烧热，放素油，投入菊花脑，加精盐、白糖煸炒几下，起锅装盘即成。

特点:

菊叶清香可口，色彩悦入，荤腥过后食之，倍觉清新。

所属菜系：江苏菜

菊楂决明饮

原料:

菊花10克 生山楂片15克 草决明子15克【来源】民间验方

制作方法:

将决明子打碎，同菊花、生山楂片水煎。【用法】代茶饮，可酌加白糖。

特点:

疏风散热平肝，润肠通便降压。适用于高血压兼有冠心病患者，对阴虚阳亢、大便秘结等症更有效。

所属菜系：其他

菊槐绿茶饮

原料:

菊花、槐花、绿茶各3克。

制作方法:

以沸水冲泡，盖严温浸5分钟。频频饮用，每日数次。

特点:

清热不、散风。治疗高血压玻

所属菜系：其他

菊花对蟹

原料:

"净蟹肉150克,味精2克,大闸蟹蟹壳2只,湿淀粉50克,蟹钳4只,花生油35克,绍酒5克,水发香菇4只,葱结2克,鲜汤75克,姜末1克,菊花1-2朵,精盐2克,香醋25克

制作方法:

1. 将熟蟹壳和蟹钳用开水洗净待用。把水发香菇先经开水煮熟,然后分别剪成对蟹的16只蟹脚、菊花(或用白萝卜、胡萝卜雕成菊花状),经食用水毒水过净。2. 炒锅上火,放油烧至七成热,下葱结略煸取出,再下蟹肉稍煸后,烹入绍酒,加盖稍焖去腥,随即下姜末、精盐、味精、鲜汤,烧沸后略烩,下湿淀粉勾芡,淋上熟油少许,出锅盛在盘内两侧,套上蟹壳,装上蟹脚,放上菊花即成,随香醋一小碟上桌供蘸食。

特点:

所属菜系: 浙江菜

菊花小卷

原料:

材 料: 鱿鱼2条; 肉糜100克; 虾仁100克; 荸荠3个; 青豆12粒。

调味料: A: 葱末2汤匙; 姜末1汤匙; 酱油、生粉各1汤匙; 酒、麻油各1茶匙。 B: 热高汤1杯; 盐1/2茶匙; 生粉2汤匙。

制作方法:

"1.青豆洗净, 用塑料膜裹紧, 高功率微波1分钟, 取出, 待凉。
2.肉糜、虾仁、荸荠剁碎, 加入a料搅拌至有粘性。 3.鱿鱼去皮、头尾, 洗净切成4公分长段, 每段剪成放射状(2公分深),以开水冲烫, 使其切口外翻、沥干, 拭干其内部, 并抹上少许生粉, 塞上肉馅, 表面抹平, 上镶一粒青豆, 全部做好, 排放盘上(间隔开, 勿重叠), 覆塑料膜, 高功率微波3分30秒, 取出排盘。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

菊花山楂茶

原料:

菊花 生山楂各15~20克【来源】民间方

制作方法:

水煎或开水冲浸。【用法】每日1剂，代茶饮。

特点:

健脾，消食，清热，降脂。适用于冠心病并高血压、高脂血症。

所属菜系: 其他

菊花榨菜鱼卷

原料:

净草鱼肉350，涪陵榨菜200克，鸡蛋8个，姜丝5克，葱丝5克，黄瓜300克，川盐，料酒，细干淀粉，胡椒粉，白糖，麻油，菜油，蛋清适量

制作方法:

配料:

净草鱼肉350，涪陵榨菜200克，鸡蛋8个，姜丝5克，葱丝5克，黄瓜300克，川盐，料酒，细干淀粉，胡椒粉，白糖，麻油，菜油，蛋清适量

制作方法:

1、鱼肉洗净，横片成片切成二粗丝，入碗，入川盐、料酒、蛋清、白糖、麻油、等拌匀；榨菜淘洗干净切成二粗丝。再将鱼丝、榨菜丝、姜丝、葱丝和匀成馅料。蛋清和细干淀粉调成蛋清淀粉糊，备用。

2、鸡蛋破壳在碗内搅燕，入锅摊成蛋皮，再抹上蛋清，放入馅料，卷成直径约1.5厘米的卷，两端用蛋清淀粉糊封口，放入六成热的油锅里中浸炸至呈金黄色，外酥内熟时起锅稍晾，改切成菊花瓣状待用。

3、将鱼卷入盘堆摆成菊花形，再用黄瓜切刻成菊花叶片，安放在菊花下端，即成

风味特点:

重庆涪陵榨菜与欧洲酸黄瓜、德国甜酸甘兰并称世界三大咸菜，都属酱腌菜类。涪陵榨菜因在制作中需以木榨压出多余的水分，故名。这种酱腌菜营养丰富、开胃爽口，有鲜、香、脆、嫩等特点，以其为馅料做成鱼卷，再经精心装盘，便成了一款颇具川菜风味的美食。成形美观大方，鱼卷皮酥馅嫩，榨菜鲜香浓郁，佐餐助酒佳。

特点:

重庆涪陵榨菜与欧洲酸黄瓜、德国甜酸甘兰并称世界三大咸菜，都属酱腌菜类。涪陵榨菜因在制作中需以木榨压出多余的水分，故

名。这种酱腌菜营养丰富、开胃爽口，有鲜、香、脆、嫩等特点，以其为馅料做成鱼卷，再经精心装盘，便成了一款颇具川菜风味的美肴。成形美观大方，鱼卷皮酥馅嫩，榨菜鲜香浓郁，佐餐助酒佳。

所属菜系：川菜

菊花猪肉

原料:

猪里脊肉200克，罐头竹笋25克，粉丝15克，鸡蛋清1只，豆油500克（实耗100克），酱油30克，精盐2.5克，味精2克，淀粉35克，料酒15克，辣大酱15克，芝麻油10克，鸡汤150毫升。

制作方法:

1、把猪里脊洗净，去筋膜，切成细丝，越细越好，罐头竹笋也切成同样的细丝；粉丝用剪刀剪成3寸长的段，用一细绳捆在粉丝的中间；淀粉用清水泡上；肉丝用蛋清、水淀粉（比例为1: 1）、精盐浆好，待用。2、炒锅旺火烧热，倒入豆油，待油烧至6成热时，将猪肉丝划入，用筷子划散，然后倒入漏勺里，余油倒入油罐。3、再将炒锅放在火上，加入鸡汤、酱油、辣大酱、味精、料酒、肉丝、笋丝，将25克淀粉加10毫升水拌匀，徐徐淋入，甩上芝麻油，将锅颠翻过来，出锅，放入盘的一边。4、净锅，烧热，倒入豆油，待油烧至6成熟时，用筷子夹着捆好的粉丝中间放入油锅内炸，筷子要往上微抖挑起，把粉丝炸成白菊花状，放入猪肉丝盘的另一边，即可。

特点:

色形美观，猪肉嫩软，味道鲜香。

所属菜系：韩国

菊花猪肝汤

原料:

猪肝 1 0 0 克，鲜菊花 1 2 朵，油、盐、酒适量

制作方法:

做法：猪肝洗净，切薄片，用油、酒腌 1 0 分钟；鲜菊花洗净，取花瓣。先将菊花放入清水锅内煮片刻，再放猪肝，煮 2 0 分钟调味即成。有滋养肝血，养颜明目功效。

特点:

所属菜系：粤菜

菊花粥

原料:

菊花20克，粳米100克，适量白糖

制作方法:

菊花20克去蒂，花瓣晒干，粳米100克煮粥将熟时，放入菊花瓣，再放入适量白糖，稍煮片刻，锅开即可食用，香甜可口，清爽舒适，常食可防治高血压、头痛目赤、风热感冒等。另据报道，每日用菊花50克，水、米适量煮粥，适于肿瘤病人服食。

特点:

香甜可口，清爽舒适，常食可防治高血压、头痛目赤、风热感冒等。

所属菜系：其它菜系

菊花粥

原料:

黄菊花五朵、糯米二两、白糖二两、清水二斤

制作方法:

1、将黄菊花花瓣用清凉水漂洗干净。 2、淘净糯米，放入锅内加清水上火烧开，熬煮成粥，加入黄菊花、白糖稍煮即可。

特点:

"口感润滑,鲜咸适口,约喝越香.

所属菜系: 浙江菜

菊花酒

原料:

甘菊花2000克，生地黄1000克，当归500克，枸杞500克，大米3000克，酒曲适量。【来源】民间方

制作方法:

"1. 将甘菊花、当归、生地黄、枸杞入锅中，加水煎汁，用纱布过滤待用。2. 将大米煮半熟沥干，和药汁混匀蒸熟，再拌适量酒曲，装入瓦坛中，四周用棉花或稻草保温发酵，直到味甜即成。【用法】每日2次，每次3汤匙，用开水冲服。

特点:

养肝肾，利头目，抗早衰。适用于肝肾不足的头痛、头晕、耳鸣目眩，手足震颤等症。

所属菜系：其他

菊花锅

原料:

净鱼肉50克、鸡脯肉50克、里脊肉50克、猪腰片50克。菠菜75克、精丝40克、油馓40克、白菊花40克、鸡蛋50克、糖蒜20克、香菜15克、芝麻酱20克、芝麻油20克、豆腐乳20克、腐乳汁20克。腌韭菜花10克、辣椒油20克、酱油20克、精盐10克、味精10克、绍酒25克。

制作方法:

净鱼肉、鸡脯肉、里脊肉均片成长5厘米、宽2厘米、厚0.2厘米的片。猪腰片剔去净腰臊，也片成同样大的片，菠菜洗净，切成3.5厘米长的段。炒锅置中火上，放花生油烧至五成热（约125℃），放粉丝一触捞出。油撒从中间拆断。白菊花洗净，摘去蕊，将以上原料连同鸡蛋、水饺、糖蒜、香菜末分别放入2个盘内，芝麻酱用芝麻油解成汁，豆腐乳用乳汁解开，用腌韭菜花、辣椒油、酱油、精盐等调料分别各盛入两个盘内。汤锅内放清汤，味精、绍酒，旺火烧开后打去浮沫，倒入菊花火锅内，点燃火锅，待烧开将切配好的各种主料、配料、调料端上餐桌，摆在火锅周围。由食者用筷子随意夹起主、配料放入火锅汤内涮熟，按其所好选取调料蘸食。

特点:

边涮边食，风味别具，食之肉嫩汤鲜，味道极美，营养丰富，配以菊花，别有雅趣。

所属菜系：鲁菜

菊花青鱼

原料:

主料: 带皮青鱼肉1段（重约350克）。调料: 精盐6克, 白糖150克, 番茄酱100克, 香醋7.5克, 葱末10克, 蒜末10克, 干淀粉80克, 猪肉汤75克, 水淀粉40克, 芝麻油10克, 熟猪油1500克（约耗200克）。

制作方法:

(1)将鱼皮朝下, 用刀斜片至鱼皮, 每片4刀切断鱼皮, 共切成10块, 再将鱼块直割到鱼皮（刀距约0.7厘米, 不能破皮）, 粘上干淀粉, 抖去余粉, 成菊花鱼生坯。将醋、白糖、精盐、番茄酱、猪肉汤、水淀粉一起放入碗中, 搅和成调味料。(2)将锅置旺火上烧热, 舀入熟猪油, 烧至七成热时, 将菊花鱼生坯抖散, 皮朝下放入油锅内, 炸至黄色时, 捞出装盘。另取炒锅置旺火上烧热, 舀入熟猪油25克, 投入葱、蒜末炒香后, 倒入调味汁搅匀, 在淋入熟猪油15克、芝麻油拌和, 浇在菊花鱼上即成。

特点:

色泽逼真, 色泽枣红, 酸甜适口, 佐酒极佳。

所属菜系: 江苏菜

菊花青鱼火锅

原料:

鲜白菊花5朵，净青鱼肉400克，鸡肫3个，猪腰200克，生鸡脯肉、油炸花生米、菠菜心、白菜心、豌豆苗各150克，油条2根，油炸粉条25克，油炸馓子2把，香菜100克，姜末、胡椒粉、精盐、酱油、葱花、味精、绍酒、清汤各适量。

制作方法:

制法：清水青鱼肉，用刀切成片。鸡肫洗净去筋，切成薄片。猪腰洗净去腰臊，与鸡肉同切成薄片。以上4种片分别摆于盘内成风车形。取1小碗，放入精盐少许，绍酒、酱油调匀，洒在各生片上，再撒上适量姜末，待用。将油炸粉条、馓子掰断，油炸花生米去衣，油条切成长约1.5厘米的段。各原料分别放入盘内。白菜心抽去筋，与豌豆苗、菠菜心、香菜洗净后，分别盛入盘中，把鲜白菊花采摘去花蒂，抽去花蕊，以菊花原形摆在盘内。分别将姜末、葱花、胡椒粉、味精、精盐，摆在碟内。先把炒锅清洗干净，放在旺火上，加入鱼骨，烧沸后继续煮10分钟，用漏勺捞尽鱼骨，将汤加入酒精锅内为“鱼羹汤”。吃时将酒精火锅点烧，使锅内汤沸，食者取料自烫自调味而食即可。

功效：补气血，健脾胃，益肝肾，疏风明目。

用法：宜冬季食用。为冬令时菜。

应用：适用于脾胃虚弱，气血不足头晕眼花，食纳不佳者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气血，健脾胃，益肝肾，疏风明目

所属菜系：其它菜系

菊花鱼

原料:

草鱼一条，约重1250克。精盐5克、味精1克、番茄酱50克、姜末5克、白醋50克、绍酒15克、湿淀粉20克、蒜泥5克、干淀粉10克、芝麻油10克、姜汁水5克、菜油1500克。

制作方法:

将鱼宰杀洗净，取两片净鱼肉切成4厘米见方的鱼块，皮朝下，用直刀刻成十字花刀放在碗内，加入味精、绍酒、精盐、姜汁水拌匀，腌渍10分钟，然后取出鱼块拍上干淀粉待用。取小碗一只，放入白糖、番茄酱、醋和湿淀粉调成芡汁待用。将炒锅置旺火上，下入熟油，烧至七成热（约175℃）时，将鱼块抖去余粉落锅炸后捞起，待油温回升后复炸，起锅装盘。原锅留底油放入姜末，蒜泥煸出香味倒入芡汁烧沸后，淋明油浇在菊花鱼上即成。

特点:

外酥里嫩，酸、香、脆。

所属菜系：浙江菜

菊花鱼丸

原料:

白菊花100克、鲜肉250克、熟火腿、鲜蘑菇、烫熟的小碗豆各50克、鸡蛋2只。黄酒2匙、细盐、味精各0.3厘米、白胡椒少许、葱花姜片各适量、葱

制作方法:

"制法：将净鱼肉放在一大张新鲜肉皮上，把鱼肉斩成细腻的鱼茸，加细盐，味精，白胡椒粉，清水100克，蛋清，微量猪油，顺着同一个方向用力搅和成

鱼胶子”。净锅内加多量冷水，用左手抓一把鱼胶子，挤出一只一只的鱼丸，放入锅内然后上火煮至将沸，端离火待用。净锅烧热，加少许油，放入葱花姜末煸香即加鲜汤，黄酒，细盐，味精，白胡椒粉等，烧沸后下水生粉勾米汤芡，使汤汁略有粘性，再把鱼丸，熟火腿（切丝），蘑菇（切丁），菊花推匀，淋上少许油增光即成。

特点:

所属菜系：粤菜

菊花鲈鱼

原料:

鲈鱼1条.....1000克，花生油...500克（约耗150克），干淀粉.....100克，番茄酱.....50克，芥蓝菜叶...2叶，香醋.....15克，湿淀粉.....10克，味精.....2.5克，白糖.....50克，精盐.....1.5克，肉清汤.....75克

制作方法:

配料:

鲈鱼1条.....1000克，花生油...500克（约耗150克），干淀粉.....100克，番茄酱.....50克，芥蓝菜叶...2叶，香醋.....15克，湿淀粉.....10克，味精.....2.5克，白糖.....50克，精盐.....1.5克，肉清汤.....75克

制作方法:

1. 将鲈鱼去鳞，剥掉头尾，掏去内脏，洗净后剖成两片，剔去脊骨、肋骨。在鱼肉面用直刀剖上1厘米宽距、0.33厘米深的花刀，再用斜刀横剖1厘米宽距、3成切断1块菊花鲈鱼坯，按此法共切10块。

2. 芥蓝菜叶洗净，剪成菊花叶状，下沸水锅氽熟取出。肉清汤、精盐、香醋、白糖、番茄酱、味精、湿淀粉兑成卤汁。

3. 炒锅置旺火，下入花生油，烧至七成热，将鲈鱼生坯用干淀粉抓匀后下锅，炸2分钟至鱼块卷成菊花形时，用漏勺轻轻捞起，沥干油后盛入盘中，再饰配菊花叶形芥蓝菜叶。

4. 锅中留底油约50克，放回旺火烧热，倒入卤汁煮沸芡匀，起锅淋于菊花鲈鱼上即成。

注意:

1. 生粉不能拍得太厚，以免影响酥嫩。

2. 此菜为糖醋菜型，糖醋的比例为2: 1。

风味特点:

1. 鲈鱼体延长，侧扁，口大，下颌突出，银灰色，背部和背鳍上有小黑斑。栖息近海，也进入淡水，早春在咸淡交界的河口产卵，我

国沿海均有分布，夏秋两季大量捕捞。鲈鱼自古入馔，历代古籍均有记载，《烟花记》载有隋炀帝对鲈鱼的评价：所谓金旖玉脍，东南之佳味也。

2. "菊花鲈鱼"是福州风味名菜，形似菊花，朵朵挺俏，色泽微黄，颇为雅致，酥香嫩鲜，甜酸适口。

特点：

1. 鲈鱼体延长，侧扁，口大，下颌突出，银灰色，背部和背鳍上有小黑斑。栖息近海，也进入淡水，早春在咸淡交界的河口产卵，我国沿海均有分布，夏秋两季大量捕捞。鲈鱼自古入馔，历代古籍均有记载，《烟花记》载有隋炀帝对鲈鱼的评价：所谓金旖玉脍，东南之佳味也。

所属菜系：闽菜

菊花鲈鱼

原料:

"鲈鱼1尾,番茄酱50克,芥蓝菜叶2片,干淀粉100克,湿淀粉10克

制作方法:

1.鲈鱼治净剖成2片去骨，剖花刀，再用斜刀横剖，切成10块。 2.芥蓝叶剪菊花状，焯水。肉清汤加调料调成卤汁。 3.将鲈鱼块炸至菊花形装盘，配芥蓝叶。 4.卤汁勾芡，淋于菊花鲈鱼上即成。

特点:

所属菜系：闽菜

菊花鲈鱼块

原料:

【原料】鲈鱼脊肉150克，菊花2朵，葱花3克，姜末3克，料酒6克，精盐3克，白糖1.5克，生菜油500克（实耗36克），淀粉、味精、香油各适量。【来源】民间方

制作方法:

1.将菊花瓣摘下，剪去两端，先用10%的淡盐水略洗，再用冷水冲泡后捞出，沥去水，待用。2.用汤6克把淀粉溶开，待用。将鱼肉切成长、宽各6.6厘米、厚

3.3厘米的方块，下入140℃的热油中滑八成熟，捞出，控去油。3.炒锅内略留油底，上火烧热，下葱花，姜末略爆，炝入料酒，依次加放汤、食盐、白糖、味精，鱼块颠匀，勾芡，淋入香油，出锅上盘。菊花的一半放在鱼块下垫底，另一半围在盘边上即成。

特点:

补虚壮体。适用平时调补、佐餐。

所属菜系: 其他

菊花鲈鱼块

原料:

鲈鱼脊肉150克，菊花2朵，葱花3克，姜末3克，料酒6克，精盐3克，白糖1.5克，生菜油500克(实耗36克)，淀粉、味精、香油各适量

制作方法:

【制作】将菊花瓣摘下，剪去两端，先用10%的淡盐水略洗，再用冷开水冲泡后捞出，沥去水，待用，用汤6克把淀粉溶开，待用。将鱼肉切成长、宽各6.6、厘米厚3.3厘米的方块，下入140℃的热油中入成熟，捞出，控去油。炒锅内略留油底，上火烧热，下葱花，姜末略爆，炝入料酒，依次加放汤、食盐、白糖、味精，鱼块颠匀，勾芡，淋入香油，出锅上盘。菊花的一半放在鱼块下垫底，另一半围在盘边上即成。

【用法】佐餐食用

【功效】补虚壮体。适用平时调补、佐餐

特点:

补虚壮体。适用平时调补、佐餐

所属菜系: 其它菜系

菊花鲈鱼块

原料:

鲈鱼脊肉150克菊花2朵葱花3克姜末3克料酒6克精盐3克白糖1.5克
生菜油500克(实耗36克)淀粉味精香油各适量

制作方法:

将菊花瓣摘下，剪去两端，先用10%的淡盐水略洗，再用冷开水冲泡后捞出，沥去水，待用。用汤6克把淀粉溶开，待用。将鱼肉切成长、宽各6.6、厘米厚3.3厘米的方块，下入140℃的热油中入成熟，捞出，控去油。炒锅内略留油底，上火烧热，下葱花，姜末略爆，炝入料酒，依次加放汤、食盐、白糖、味精，鱼块颠匀，勾芡，淋入香油，出锅上盘。菊花的一半放在鱼块下垫底，另一半围在盘边上即成。【用法】佐餐食用

特点:

【功效】补虚壮阳。适用平时调补、佐餐

所属菜系：浙江菜

菊花黄鱼羹

原料:

黄鱼中段250克，姜2克，葱20克，鸡清汤1000克，冬菇、笋丝各50克，金华火腿丝20克，软豆腐160克，鸡蛋2个，生粉15克，油、香菜各5克，大白菊、香油、精盐各3克，胡椒粉1克，酱油6克，

制作方法:

"黄鱼中段250克，姜2克，葱20克，鸡清汤1000克，冬菇、笋丝各50克，金华火腿丝20克，软豆腐160克，鸡蛋2个，生粉15克，油、香菜各5克，大白菊、香油、精盐各3克，胡椒粉1克，酱油6克，

烹饪方法

1.用葱段、姜块、料酒、精盐腌制鱼10分钟后，上笼蒸6分钟取出；

2.将熟火腿、冬菇切成丝细，鸡蛋黄打散，待用；

3.将炒锅加油置旺火上，投入葱段煸出香味，舀入鸡汤煮沸，加入料酒、笋丝、冬菇丝、再煮沸后，将鱼肉同蛋黄、豆腐原汁落锅，加酱油、精盐、醋搅匀，起锅装盘，撒上菊花、熟火腿丝、姜丝和胡椒粉即可。

微波炉制法

锅中加油、姜、葱大火2分钟，放鱼和鸡汤大火4分钟后取出鱼，加精盐、料酒、酱油留汤；鱼汤加水600克，加盖大火10分钟，放入豆腐、鱼、冬菇丝、冬笋及火腿，大火5分钟；调好生粉浆，放入汤内拌匀，大火1分钟，加香油、胡椒粉拌匀，倒入蛋液，搅拌数次，搁置2分钟；白菊花、茼蒿叶以小碟盛起，食时投入鱼羹内即可。

特点:

江南菜羹，由杭州名菜宋嫂鱼羹演变而来。以黄鱼或鲜活淡水鱼（鳊鱼最佳）中段为主料，配以豆腐、火腿、鸡煮制而成。此菜创于南宋，因中南海鲜美，流传至今。

所属菜系：上海菜

菊花龙井茶

原料:

杭菊花10克，乌龙茶（或龙井茶）3克。

制作方法:

沸水泡茶饮用。

特点:

清热、散风。治疗高血压症。

所属菜系：其他

菊苗粥

原料:

甘菊新鲜嫩芽或幼苗 北粳米各50克 冰糖适量【来源】《遵生八笺》

制作方法:

将菊苗洗净切细，煎水取汁，约100克，入北粳米、冰糖，再加水400克，煮成稀薄粥。【用法】每日2次，稍温食。【宜忌】脾胃虚寒、慢性腹泻者不宜服。

特点:

清肝明目，降低血压。适用于高血压、高脂血症。

所属菜系: 其他

菰菜油鸭煲

原料:

鲜虾仁300克油鸭半只白菜约300克北菇2只蒜茸3克姜花3克葱段5克

制作方法:

"制法

油鸭焯水切块，白菜切菜。

北菇在顶部剖十字花刀。

锅中留底油，放蒜茸、葱段、姜花、油鸭、白菜块，加汤、盐、味精、蚝油、香油、胡椒粉、水淀粉，点明油放在煲中，褒至白菜透明入味即可。

特点:

所属菜系：粤菜

菜包

原料:

青菜1250克，金针菜25克，笋25克，精盐、味精、白糖、姜末、生油、麻油各适量，鲜酵母半块，面粉1000克。

制作方法:

"1.青菜洗净，用开水烫后捞出，放冷水浸冷后挤去水分，斩成细末待用。金针菜、笋、冬菇用温水浸发洗净,亦斩成细末； 2.炒锅上火，放油烧至七成热时，放金针菜、笋、冬菇，加精盐、白糖、味精和少量鲜汤，炒透后出锅，加青菜末、姜末拌和，浇麻油少许，即成素菜馅 3.将鲜酵母加温水拌，调成糊状，倒入面粉，再加湿水拌和揉透，静置2小时左右； 4.将面团搓条，摘8克左右的坯子，再揪成中间厚、周转薄的圆形皮子，将素菜馅心包在皮子内； 5.包子上笼后搁置2-3分钟，用旺火沸水蒸一刻钟左右即可。

特点:

闽菜中的风味食品

所属菜系：闽菜

菜头粿（萝卜糕）

原料:

萝卜、腊肠粒、虾米粒、香菇粒、芹菜粒、适量味精、精盐、胡椒粉、米浆、薯粉

制作方法:

民间小食。又称萝卜糕。菜头系萝卜俗名，菜头粿是潮汕地方年糕的一种，每逢过年时节，各家各户都有蒸制。制作时先将萝卜刮去粗皮，刨成丝，下鼎锅炒软，加入腊肠粒、虾米粒、香菇粒、芹菜粒，和入适量味精、精盐、胡椒粉，同米浆、薯粉拌匀，然后入蒸笼内（先用布垫于笼底）蒸熟，以筷子插入不粘为熟。又法：萝卜丝不经炒过，直接拌入大米粉及其他配料，以水调匀再入蒸笼蒸熟。食用时将菜头粿切块，下平底锅用油煎至呈金黄色即成。菜头粿外酥内嫩，味道清香而不甜腻。

特点:

外酥内嫩，味道清香而不甜腻

所属菜系：小吃

菜干紫苑猪肺汤

原料:

猪肺1副 白菜干60克 紫苑10克 南杏仁12克 蜜枣8粒

制作方法:

"[制法]: 1.猪肺洗净、切块,用手挤除泡沫,冲洗干净,滤干水;白菜干用水浸软,洗净切段;紫苑、南杏仁、蜜枣(去核)分别用清水洗净。

2.将猪肺、白菜干放入砂煲内,加清水适量,武火煮沸后,改用文火煲1小时,放入紫苑、南杏仁、蜜枣煲2小时,调味供用。

[功能]: 祛痰止咳润肺益气

[适用范围]: 用于慢性支气管炎、肺虚久咳、咳血等。症见咳嗽,或咳痰带血、胸闷不适、少气乏力。

特点:

祛痰止咳 润肺益气

所属菜系: 其它菜系

菜干鸭肾蜜枣汤

原料:

腊鸭肾4个，瘦猪肉100克，白菜干250克，蜜枣5个。

制作方法:

"做法

(1) 白菜干用清水浸软，洗净，切段，腊鸭肾洗净，用温水稍浸，切厚件，瘦猪肉洗净。

(2) 把全部材料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲2—3小时，调味供用。

说明

本汤以清润肺燥为主，汤中白菜干性味甘平，有润肺燥、清肺胃热的作用，是清而不寒，清而滋润的常用汤料。腊鸭肾性味甘咸平，有养胃生津、消食健脾的作用，滋养胃阴则可以润肺燥（补土生金）。蜜枣性味甘平，功能益气生津、润肺。瘦猪肉滋阴润燥生津，并能使汤味鲜甜。合而为汤，清燥邪、滋阴液、养胃津、润肺燥，则肺燥咳喘可愈，胃燥渴饮可止，肠燥便秘可通。本汤清润而不寒，老少咸宜，是秋季家庭常用之汤品。

注意

若老人脏腑偏寒（常觉口痰），可加生姜1—2片以和胃散寒。若无腊鸭肾，鲜鸭肾亦可。

特点:

功效

所属菜系：粤菜

菜心毛丸汤

原料:

瘦猪肉150克，菜心4棵，蛋清1只，淀粉25克，麻油5克，葱、姜末10克，精盐4克，料酒5克，味精0.5克。

制作方法:

"做法： 1.将瘦猪肉洗净，用刀剁成泥，同葱姜末放在碗内，加入蛋清、淀粉、精盐及水半碗，用手搅上劲。另将菜心每棵切成四瓣。

2.将锅放在文火上，添入热水两碗，用手将肉泥挤成小丸子放锅内，氽透烧开后捞出。

3.再将原锅水放在火上，加入精盐、酒，把毛丸子、青菜心同时下锅，待汤沸时撇净浮沫，加入适量味精、麻油即成。

特点:

所属菜系： 其它菜系

菜心炒猪肝

原料:

"猪肝300克, 菜心200克, 精盐、姜末、料酒、麻油各3茶匙, 花生油1汤匙, 味精、蒜茸、胡椒粉各1茶匙, 生抽、湿淀粉、干淀粉各0.5茶匙。

制作方法:

(1)猪肝切成大片, 用布擦干水分, 加干淀粉抓匀。(2)用一碗放汤、精盐、生抽、味精、胡椒粉、湿淀粉调成汁。(3)锅放底油, 下菜心、精盐, 炒熟捞出。锅放油烧七成热, 将猪肝下入旺油锅中滑透捞出。锅留底油加蒜茸、姜末炝锅, 放入猪肝、菜心和料酒, 倒入调好的汁翻匀, 加香油起锅装盘。

特点:

此菜味道鲜美。

所属菜系: 浙江菜

菜心蜆子狗肉头

原料:

狗腿肉250克（瘦七肥三），油菜心200克，鸡蛋40个，料酒15克，狗骨白汤200毫升，精盐10克，酱油20克，味精2克，白糖5克，水淀粉25克，大葱段10克，花生油750克（实耗60克），生姜1片，炖酱15克。

制作方法:

1、将狗腿肉浸泡，洗净，去筋膜，放在砧墩上，用双刀斩剁成碎茸泥，放入瓷盆里，加入鸡蛋、料酒、炖酱、精盐、水淀粉向一个方向拌和搅上劲，分成4份，用双手打光，做成大狗肉圆4个，稍揿扁形，油菜心摘洗干净，切成6厘米长的段，待用。2、炒锅上火烧热，用油滑锅后，加入猪油，烧到六成热时，放入狗肉圆，炸到两面呈淡黄色，外层已结皮，随即用漏勺捞出，将油倒入油罐，再将炒锅上火。3、把狗肉圆复入锅中，加入料酒、酱油、精盐、白糖、葱段、姜片和狗骨白汤，烧开后，盖上锅盖，端到小火上约焖20分钟。4、另用炒勺上火烧热，加入25克花生油，烧五成热时，放入菜心，煸炒至柔软变色，倒入肉圆锅同烧，加入味精，约烧2分钟，再改成大火烧开后，捡去葱段、姜片，将油菜心盛入汤盆里打底，然后将蜆子狗肉头放在菜心上，3个在下，1个放在蜆子狗肉头上，锅里汤汁用水淀粉勾成薄腻，烹入热油，用手勺溜透，出锅，浇在蜆子狗肉头上，即可。

特点:

色泽淡红，油而不腻，味鲜肉嫩。

所属菜系：韩国

菜扒肘子

原料:

用料: 猪手500克, 郊菜300克。调料: 精盐3茶匙, 蚝油3茶匙, 八角3粒, 葱5段, 深色酱油、湿淀粉、味精、芝麻油、白糖、胡椒粉各0.5茶匙, 高汤2杯, 高汤1汤匙, 植物油1000克。

制作方法:

1.将猪手烧去毛, 放入沸水内浸约30分钟, 取出, 用牛角耳刀刮去烧焦部分, 脱去趾甲, 斩开边(大猪手开4件), 再在骨面横面斩三四刀, 骨要断, 皮不断, 涂上深色酱油一半, 然后将油用旺烧至七成热时, 下入猪手炸至大红色, 捞起沥去油。2.盆内放入猪手、二汤4杯、精盐、绍酒、八角、葱段、味精一半、白糖、放入蒸笼中, 中火蒸炖汤沸时, 加入深色酱油一半继续蒸炖1小时至稔取出。3.将猪手从盆中的原汁倒出, 把猪手复扣盘中。旺火烧锅下油, 将茭菜放锅内煸炒至熟, 用湿淀粉一半调稀勾芡推匀, 取出伴在猪手旁。炒锅内下植物油0.5汤匙烧四成热, 加入高汤、原汁、芝麻油、蚝油、胡椒粉、用湿淀粉勾芡, 加熟油0.5汤匙推匀, 淋在猪手上即成。

特点:

所属菜系: 其他

菜油黄酒烧龟肉

原料:

龟1只（重量250--500克），菜油60克，黄酒20克，生姜8克，花椒、冰糖、酱油、盐各适量。

制作方法:

制法：将龟放入盆中，加热水（约40度），使其排尽尿，弃去头、足，去除龟壳、内脏，用清水反复洗净，将龟肉用刀切成块，待用。把生姜去外皮洗净，切成极薄片，待用。将炒锅置于旺火上，加菜油，烧六成热后，放入龟肉块，反复翻炒，再加生姜片、花椒、冰糖、精盐等调料，烹以酱油、黄酒，加适量水，锅加盖，继续煮5-10分钟。改用文火煨炖，至龟肉烂熟，即成。

功效：填精补肾，滋阴养血。

用法：佐餐食用。

应用：适用于精血不足体虚之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

填精补肾，滋阴养血

所属菜系：其它菜系

菜肉饺

原料:

材料: 上海云吞皮12块, 瘦肉、韭菜各100克(约2两半), 肥肉15克(约4钱)。调味料: 胡椒粉、麻油各1/4茶匙, 砂糖、生抽各1茶匙, 粟粉1茶匙。上汤料: 水350毫升, 麻油、鸡粉半茶匙, 油1汤匙, 盐少许。

制作方法:

(1) 瘦肉, 肥肉洗净, 剁碎, 并用调味料腌片刻。(2) 韭菜洗净切粒, 并用半茶匙盐拌匀。(3) 韭菜和瘦肉, 肥肉同拌匀, 做成馅料(见图1-2)。(4) 用深碗盛500毫升水, 高火煮5分锺。(5) 用云吞皮包馅料, 做成饺子的模样(见图3-8)。(6) 将菜肉饺高火煮2分锺, 取出沥乾。(7) 上汤材料放在深碗内, 高火煮3分锺, 加入菜肉饺, 便可供食。

特点:

所属菜系: 其他

菜莲子汤

原料:

甜菜叶100克，土豆25克，胡萝卜25克，大枣20粒、莲子20粒、盐、姜、葱、味精各适量。

制作方法:

1.甜菜叶洗净切成丝，土豆、胡萝卜洗净去皮、切成块、蕃茄去皮、籽、切块。 2.锅内放油、烧热后下葱、姜炒出香味，再下土豆、胡萝卜、蕃茄煸炒、放入清水、下甜菜丝、大枣、莲子、开锅后改用文火炖1小时。 3.出锅放盐、味精烧开即成。

特点:

口味鲜咸

所属菜系: 其他

菜远卤牛肉

原料:

"牛肉150克(切片),芥兰/绿色蔬菜300克(切段),蒜蓉1小勺. 芡汁:李锦记卤水汁2汤匙,水4汤匙,生粉3/2茶匙,糖/1汤匙,李锦记芝麻油1茶匙.

制作方法:

"1. 在沸水中加入1汤匙油,放入蔬菜灼熟,沥干,上碟. 2. 用2汤匙油爆香蒜蓉,加入牛肉炒至半熟,拌入芡汁煮热透,淋在蔬菜上即成.

特点:

"色泽呈黄色,有绿色相衬,酸甜带咸.

所属菜系: 浙江菜

菜远玉簪田腿

原料:

用料: 田鸡腿200克, 菜远300克、火腿条20克、笋条20克。调料: 精盐2茶匙, 绍酒、湿淀粉各0.5汤匙, 味精1.5茶匙, 白糖2茶匙, 芝麻油3茶匙, 胡椒粉1茶匙, 干淀粉0.5汤匙, 熟猪油500克。

制作方法:

"将田鸡腿脱去骨, 把笋条放入沸水锅中煨熟与火腿条穿入田鸡腿内。炒锅放熟猪油20克, 加精盐1茶匙, 把菜远炒指刚熟, 倒在漏勺里, 滤去水

分。碗内放入胡椒粉、芝麻油、湿淀粉、调成芡汁。将田鸡腿用干粉拌匀。炒锅内放猪油烧四成热放入田鸡腿炸指熟后, 倒入漏勺里, 沥去油

特点:

此菜肉质嫩滑, 菜远脆清, 鲜香味美

所属菜系: 其他

菜远生鱼球

原料:

生鱼肉200克。菜远300克。生姜1.5克、精盐5克、味精2克、上汤65克、二汤65克、湿淀粉10克、芝麻油10克、胡椒粉0.5克、绍酒m克、烹调油750克（耗油65克）。

制作方法:

"将生鱼按鱼球要求宰杀、剔鱼片，用刀在鱼肉一面刻井字细纹后，再改切成3厘米的正方形块；装钵内用精盐拌匀腌片刻，取铁锅置旺火上，下烹调油，”烧至七成热（约170℃）时，下入鱼球，

改用慢火将生鱼球浸泡至六成熟，倒入漏勺淋去油。铁锅再置旺火上，下油，烧热后下菜远

特点:

菜形美观，色泽艳丽，鱼球润滑，菜远脆嫩，芡汁明亮，鲜香可口。

所属菜系：其他

菟丝子狗肉汤

原料:

菟丝子15克，狗肉300克，盐、味精、姜、葱各适量。

制作方法:

制法：洗净狗肉，整块放入开水内氽透，去净血沫，切成块。将狗肉放入锅内，同姜煸炒，加入料酒，然后将狗肉、姜一起倒入沙锅内。再将菟丝子用布袋装好扎紧，与盐、葱放入沙锅内，加清汤适量，用大火烧沸后改小火烧至肉烂即成。

功效：温肾壮阳，补益精髓。

用法：每日1次趁热食。

应用：适用于阳虚精神不振之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

温肾壮阳，补益精髓

所属菜系：其它菜系

菠菜丸子汤

原料:

菠菜150克，瘦猪肉150克，葱末3汤匙，酱油1茶匙，水淀粉1汤匙，姜末、盐、香油、鸡粉各适量。

制作方法:

1、将菠菜摘洗干净，切成4公分左右的段；将瘦猪肉剁成泥，加盐少许、酱油顺一个方向搅上劲，再加入水淀粉、葱末、姜末、香油继续搅上劲。2、在锅中加入适量水和鸡粉，烧开后，改用小火，把调好的猪肉泥制成小丸子下锅，烧透烧熟，加适量盐调咸淡，最后下菠菜段，开锅即成。

特点:

清淡可口.

所属菜系：浙江菜

菠菜卷

原料:

菠菜300克，计司80克，鸡蛋5个，洋葱头25克，植物油25克，盐少许，黄油1.5克，薄荷少许。

制作方法:

1.菠菜择洗净，切成小段，放入容器里，撒上盐，用手抖几下，腌几分钟，倒入水中洗净控干。2.煎盘放在火上加油烧热，放入切碎的葱末，炒成黄色，放菠菜，翻炒几分钟，盐，胡椒面，薄荷，放一旁凉待用。把蛋打散，计司擦碎混一起，

煎盘涂以黄油少许，在火上烧热，倒进鸡蛋

特点:

香味浓郁，营养丰富。

所属菜系：其他

菠菜拌粉丝

原料:

菠菜300克，粉丝100克。海米15克，辣椒油20克，芥末面15克。
酱油5

制作方法:

1.将菠菜择去黄叶，切去根，清水洗净，放入开水锅中烫一下，速捞出放入凉水中过凉，挤去水，切成3厘米段。2.将粉丝开水泡胀发透，入凉水过凉，切成15厘米长段放盘内，海米开水泡发好，芥末少许开水调匀，盖盖焖上。大蒜切末待用

?

特点:

柔软味美，清凉爽口。

所属菜系：其他

菠菜沙拉

原料:

菠菜1.5分斤，煮鸡蛋500克，葱头末150克，醋油沙司。

制作方法:

1、制出醋油沙司：将两个熟蛋黄搓碎，用笊过入盆内，放上10克白砂椒粉、20克芥末沙司、30克精盐、5克味精，用勺仔细地搅匀，使蛋黄成泥，再陆续倒入生菜油100克，随倒随搅，一点点搅开。然后倒入50克醋精，搅匀，调好味，即可过笊装入干净的瓶内，加盖保存。使用时，可把瓶子晃动一下再往外倒。醋油沙司，也称法国沙司。2、菠菜摘洗干净，用开水烫一下，切成碎段，堆在盘中央成山丘形。3、煮鸡蛋去皮，用绳线割切成6瓣，码在菠菜上二分之一，其余围盘边，葱头末加醋油沙司搅匀，浇在菠菜上，即可

特点:

酸香微辣，清鲜利口。

所属菜系：法国名菜

菠菜炒鸡蛋

原料:

菠菜300克，鸡蛋3个，盐、料酒、葱末、姜末、味精、香油各适量。

制作方法:

1、将菠菜洗净后切成3-4公分段，放入开水中烫一下，捞出后用凉水浸一下待用；将鸡蛋加盐在碗中打散。2、炒锅置旺火上，将油烧热，倒入鸡蛋炒熟，盛出待用。3、炒锅再烧热，放油，下葱姜末爆香，烹入料酒，下菠菜、盐，煸炒至菠菜断生，然后放入炒好的鸡蛋，翻炒均匀，加味精、香油炒匀出锅。

特点:

"色彩鲜艳,清淡可口.

所属菜系：浙江菜

菠菜猪肝汤

原料:

猪肝200克，菠菜250克，淀粉适量，麻油5克，精盐、酱油、味精各适量

制作方法:

"做法：1.将猪肝洗净切薄片，用干淀粉浆渍。

2.将菠菜洗净切成段，根部剖成四开。

3.将锅放在大火上，加水一大碗。等水开后，把猪肝一片片分开下锅，加入少许酱油、精盐，等锅中汤开时，再加入菠菜（先放梗子后放叶子），等到再一次开时，加上适量味精、麻油即成。

特点:

所属菜系：其它菜系

菠菜粥

原料:

菠菜、粳米各250克，食盐、味精各适量。

制作方法:

制法：将菠菜洗净，在沸水中烫一下，切段；粳米洗净置铝锅内，加水适量，煎熬至粳米熟时，将菠菜放入粥中，继续煎熬至粥时停火；再放入食盐、味精即成。

功效：养血润燥。

用法：每日随量酌量食用。

应用：适用于血虚面黄消瘦之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

养血润燥

所属菜系：其它菜系

菠菜粥

原料:

菠菜250 克 粳米250 克 食盐 味精各适量。

制作方法:

将菠菜洗净，在沸水中烫一下，切段；粳米淘净置铝锅内，加水适量，煎熬至粳米熟时，将菠菜放入粥中，继续煎熬直至成粥时停火；再放入食盐、味精即成。【用法】当饭吃

特点:

【功效】养血润燥。适用于贫血、大便秘结及高血压等

所属菜系：浙江菜

菠菜蛋蓉

原料:

菠菜一公斤，鸡蛋14枚，食油一汤匙，精致黄油30克，薄荷叶若干片，盐，胡椒粉。

制作方法:

菠菜洗净沥干。平底锅放入食油烧热，再将菠菜逐片放入（动作宜快，前后间隔不超过几秒钟）。取出菠菜，倒入漏勺沥干余油。鸡蛋敲入容器，用叉轻轻打匀，加进香菜丝，盐，胡椒粉。另取一平底锅，放入黄油，待融化后倒入蛋液，开文火不停翻炒至熟。取小碗或玻璃蛋糕摸盆，先以菠菜垫底，再倒入蛋蓉，最后加上薄荷叶作点缀。

特点:

色泽宜人，回味微甜

所属菜系：浙江菜

菠菜蛋蓉

原料:

菠菜一公斤，鸡蛋14枚，食油一汤匙，精致黄油30克，薄荷叶若干片，盐，胡椒粉。

制作方法:

1. 菠菜洗净沥干。平底锅放入食油烧热，再将菠菜逐片放入（动作宜快，前后间隔不超过几秒钟）。2. 取出菠菜，倒入漏勺沥干余油。鸡蛋敲入容器，用叉轻轻打匀，加进香菜丝，盐，胡椒粉。另取一平底锅，放入黄油，待融化后倒入蛋液，开文火不停翻炒至熟。3. 取小碗或玻璃蛋糕摸盆，先以菠菜垫底，再倒入蛋蓉，最后加上薄荷叶作点缀。

特点:

色泽宜人，回味微甜

所属菜系：浙江菜

菠菜豆芽汤

原料:

菠菜200克，绿豆芽100克，狗肉100克，黄酱50克，辣椒酱15克，清米汤500毫升，酱油10克，大蒜茸10克，芝麻油5克，葱丝10克，胡椒粉2克，生姜丝5克，味精1克，豆油25克

制作方法:

1、菠菜摘洗干净；绿豆芽去两头，摘净洗好，若豆芽很长，可稍微剁几下；开水锅中分别放入菠菜段、绿豆芽焯一下，捞出，控干水分，待用。2、净狗肉去筋膜，切成3厘米长，1厘米宽的细丝，放入瓷碗中，加入酱油、大蒜茸、芝麻油、大葱丝、生姜丝、胡椒粉搅拌均匀，腌渍入味。3、炒锅旺火烧热，放入豆油，烧七成热时，放入狗肉条翻炒一下，倒入净清米汤，再把黄酱放入后加辣椒酱搅拌均匀，旺火烧开，放入绿豆芽稍煮后，放入菠菜，淋芝麻油，出锅，入碗，即可。

特点:

酱香郁浓，狗肉鲜香，清爽利口

所属菜系：韩国

菠菜金钩豆腐汤

原料:

菠菜150克，嫩豆腐200克，水发海米50克，盐、味精、绍酒各适量，葱丝、姜丝共5克，香油适量。

制作方法:

1、将菠菜摘洗干净，切成4公分左右的段，在沸水中略烫，捞出马上用凉水过凉；将嫩豆腐切成宽1公分左右的片待用。2、油锅中放油2汤匙，旺火下葱丝、姜丝炝锅，烹入绍酒，加入适量清汤，将菠菜、豆腐、海米、盐、味精下锅，待汤煮沸后，撇去浮沫，淋上香油即成。

特点:

汤清、味鲜、爽口。

所属菜系：浙江菜

菠菜银耳汤

原料:

菠菜十两，雪耳二两，生姜二片，葱二株，调味料、盐少许，酒少许

制作方法:

凡因肺胃阴虚所引致的皮肤粗糙，饮用菠菜银耳汤最有帮助，此汤具滋阴润燥，补气利水的功效。

做法:

1、菠菜去根头后洗干净，切段；雪耳洗净后滴干水。加酒稍醃。2、姜及葱切丝；用瓦煲煮滚适量的水，先下菠菜，稍滚片刻，放盐及葱，再放下雪耳滚一会即可饮用。

菠菜

菠菜的菜叶含百分之九十以上的水分，含极高的维他命A、B、C、D、F，以及铁质及钙质；若烹调时间过长，其中的维他命C易遭破坏，但生食又不能杀灭附於叶片上的原菌，故应以适度烹调最宜。

雪耳

雪耳又名银耳，功能清肺热，益气补脾。

特点:

所属菜系：其它菜系

菠菜鱼片汤

原料:

主料: 鲤鱼肉250克 配料: 菠菜100克, 火腿肉25克。调料: 料酒、葱段、姜片、精盐、味精均适量, 猪油少许。

制作方法:

①将鲤鱼去掉鳞、肠杂, 洗净后, 切成0.5厘米厚的薄片, 用精盐、料酒渍半小时。菠菜洗净切碎。火腿切末。②锅上火, 放入猪油, 待油烧至五成热时, 下入姜片, 葱段, 爆出香味, 再下鱼片略煎, 然后加入适量清水, 用旺火煮沸改用小火焖20分钟, 投入菠菜段, 调好味, 撒入火腿末, 放味精, 盛入汤碗即成。

特点:

增乳、通乳、利五脏、通肠胃、除湿利尿和生血等。

所属菜系: 其他

菠菜鸡煲

原料:

鸡半只，冬菇仔半两，干葱六两，姜数片，菠菜五两，甘笋数片，蚝油一汤匙半。生抽一汤匙，糖半茶匙，生粉半汤匙，油一汤匙，盐适量。

制作方法:

"做法:

①菠菜洗净，切短段放在煲仔内。干葱撕去红衣，洗净滴干水。冬菇净软去脚，抹干水。鸡洗净抹干水，斩块，加腌料腌十分钟，泡油；

②下油二汤匙，爆香干葱、姜，加入鸡、冬菇及蚝油再爆片刻，下料酒，下调味及甘笋，不停炒动，煮至鸡熟，铲起放在菠菜上，煲滚即可。

特点:

所属菜系：小吃

菠菜鸡煲

原料:

鸡半只，冬菇仔半两，干葱六两，姜数片，菠菜五两，甘笋数片，蚝油一汤匙半。生抽一汤匙，糖半茶匙，生粉半汤匙，油一汤匙，盐适量。

制作方法:

①菠菜洗净，切短段放在煲仔内。干葱撕去红衣，洗净滴干水。冬菇净软去脚，抹干水。鸡洗净抹干水，斩块，加腌料腌十分钟，泡油；②下油二汤匙，爆香干葱、姜，加入鸡、冬菇及蚝油再爆片刻，下料酒，下调味及甘笋，不停炒动，煮至鸡熟，铲起放在菠菜上，煲滚即可。

特点:

粤菜

所属菜系：粤菜

菠萝三文鱼

原料:

原料: 挪威净三文鱼肉800克、油、盐、青椒、白糖、蕃茄酱、白醋、干淀粉、鸡蛋黄、葱、姜、料酒

制作方法:

(1) 将去骨带皮鱼肉片切成约1.5厘米厚、15厘米宽，寄十字花刀，花刀的深度为鱼肉的2/3，然后用葱、姜、酒、盐腌制。(2) 取出鱼肉用蛋黄浆好，再拍干淀粉。(3) 将整理成形的鱼下入油锅中炸至金黄色，出锅沥油，摆入盘中。

特点:

形如菠萝，甜酸可口。

所属菜系: 浙江菜

菠萝凉拌火鸭

原料:

主料火鸭1只(重约2公斤为宜), 菠萝(罐头)250克, 黄瓜400克。调料香油70克, 白糖200克, 醋100克, 湿淀粉50克, 盐15克, 西红柿酱100克, 大蒜末20克。

制作方法:

(1) 将宰杀加工好的火鸭剔肉去骨, 片成长5厘米、宽2厘米长方形的片。菠萝切成与鸭同样大小的块。黄瓜切成佛手形。(2) 将白糖、醋、盐、西红柿酱、大蒜末等调料, 加入清水100克, 倒入炒勺内烧开后, 使成为糖醋汁, 放凉后将黄瓜块浸入2小时左右取出。(3) 将浸渍黄瓜的糖醋汁, 加入湿淀粉及香油打成薄芡。(4) 芡放冷后拌入火鸭菠萝内, 摆成原鸭状, 放上鸭头, 翅膀、腿、以黄瓜镶边即成。

特点:

色泽青红白, 造型很别致, 味道酸甜香, 夏令消暑菜。

所属菜系: 其他

菠萝古老肉

原料:

"肥猪肉300克,菠萝 150克,面粉30克,淀粉50克,泡打粉4克,油菜叶150克,番茄酱25克,白醋40克,白糖50克,油50克,盐3克,姜汁少许,鸡蛋黄1个.

制作方法:

"(1)将肥肉切成1.5厘米见方的丁.菠萝切滚刀块.将面粉,干淀粉,泡打粉掺在一起加入鸡蛋黄,少量水,放肉丁抓匀. (2)油菜叶切细丝,用热油炸干制成菜松.起锅放油,烧至五六成热时将挂糊肥肉丁炸焦捞出装盘. (3)锅留底油,加入番茄酱稍炒,在加入姜汁,白醋,白糖,盐,水调匀,用水淀粉勾芡,下入菠萝,淋明油出锅与古老肉同盘,菜松围边即可.

特点:

"色泽美观,红绿相间,口味甜酸,肥而不腻.

所属菜系: 鲁菜

菠萝拼火鹅

原料:

用料: 菠萝500克, 火鹅(即烧鹅) 750克, 青、红辣椒各1茶匙。

调料: 大蒜末1茶匙, 香油1.5茶匙, 白糖3茶匙, 精盐2茶匙, 醋2.5茶匙, 淀粉3茶匙, 植物油1汤匙。

制作方法:

"菠萝去皮切厚片, 用精盐水浸泡片刻; 火鹅剔骨切厚片拼盘; 将青、红辣椒切丝。拼盘方法: 可用一片菠萝、一片火鹅拼在盘内。也可在盘一边拼菠萝, 另一边拼火鹅。还可将菠萝摆在周围, 中间摆火鹅。

锅放植物油, 爆大蒜末, 放青、红辣椒红加白糖、香醋和水烧开勾芡, 淋香油浇

特点:

此菜酸甜适口

所属菜系: 其他

菠萝明虾片

原料:

用料: 明虾片2桯耍□泻蒙刃尾ぢ?件。调料: 姜花10片, 葱榄5个, 绍酒、湿淀粉各3茶匙, 胡椒粉、芝麻香油各1茶匙, 植物油300克。

制作方法:

1。将菠萝件放在盘边。2。炒锅内放植物油待油烧至四成热, 将明虾片放入炸好, 倾在漏勺里, 滤去余油。把锅放回炉上, 将姜花、葱榄、明虾片放在锅中, 加入绍酒, 用湿淀粉、胡椒粉、芝麻油调匀为芡汁, 放在盘中间。

特点:

此菜味鲜而爽, 新奇食品。

所属菜系: 其他

菠萝珍宝饭

原料:

菠萝红、萝卜、糯米饭、玉米粒、香菇、比其、素火腿、豌豆、椰子乳、橄榄油、盐、咖喱

制作方法:

1. 香菇切丝,素火腿切丁,比其压碎,将这些材料和豌豆/玉米粒混合
2. 用橄榄油热锅,放入咖喱及刚刚混合好的配料,炒好后放入糯米饭炒均匀最后放入切成丁的菠萝炒匀后,淋上椰子乳提味,起锅放入挖空的菠萝中,同时用竹签刺穿菠萝皮,放入烤箱烤约12分钟,完成

特点:

所属菜系: 其他西餐

菠萝莴笋

原料:

莴笋500克，菠萝（罐装）200克，白糖100克，白醋5克。精盐、味精、清水各适量。

制作方法:

1、莴笋去皮、叶、根、洗净后，切成梳子背块，用开水烫熟，控干，再放精盐稍淹片刻，入凉开水中漂洗一次，沥净水分，盛入盘内。2、菠萝切成小丁盛碗内，放入糖水（白糖预先用少许凉开水化开）、白醋、味精拌匀，置冰箱内镇凉后，浇在莴笋块上，即成。

特点:

酸甜脆香，清爽可口。

所属菜系：法国名菜

菠萝虾球

原料:

材料红虾仁200克 菠萝罐头1罐调味料 a料: 盐1小匙 b料: 面粉、淀粉各2大匙 蛋白1/2个 c料: 沙拉酱3大匙

制作方法:

1、菠萝罐头打开,取出菠萝片、切成块;红虾仁去除肠泥、洗净,由背部剖开,放入碗中加入a料搓揉,捞出,洗净并沥干水分。
2、另取一个小碗,放入红虾仁及b料拌匀,再放入热油锅中,炸至金黄色,捞出并沥干油分后备用。
3、干锅烧热,放入虾仁、菠萝及c料拌匀即可。

特点:

"外焦里嫩,口感适宜

所属菜系: 浙江菜

菠萝雪蛤

原料:

蛤蟆油15克，菠萝罐头1个，白糖250克。

制作方法:

制法：蛤蟆油用水泡发，择去杂物，放入暖水瓶中，用40度热水泡4小时，取出备用。锅内加清水500毫升，放入白糖、蛤蟆油，烧沸后改小火煮10分钟，将菠萝切小块下入锅内，烧沸即可。

功效：清热滋阴润肺。

用法：每日1次食完，每周2次。

应用：适用于肺胃有热，口渴咽干，夜间盗汗者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清热滋阴润肺

所属菜系：其它菜系

菠萝鸡丁

原料:

鸡腿肉，菠萝。

制作方法:

"特点：广东家常菜，此菜青黄相间，口感香滑，咸甜适中。

原料：鸡腿肉，菠萝。

调料：（1）酱油、酒、湿淀粉、糖。

（2）葱段、姜片、柿子椒一个。

制法：①鸡腿肉拍松，切丁后用（1）料腌。

②油多许，将鸡肉过油捞出。

③留底油，炒葱姜，放入菠萝块、青椒，后将鸡丁倒入翻炒，淋上（1）料。

特点:

广东家常菜，此菜青黄相间，口感香滑，咸甜适中。

所属菜系：粤菜

菠萝鸡丁

原料:

主料 菠萝300克。辅料 鸡脯肉100克，盐5克，味精3克，淀粉3克，鸡蛋1个，料酒5克，油50克，鸡汤25克。

制作方法:

1、菠萝去皮，切成方丁，鸡脯肉切成菱形丁，放入1克盐，1.5克料酒，鸡蛋清和1.5克淀粉上浆，挂匀。2、将盐、味精、料酒、淀粉和鸡汤，放入碗中调成汁。3、炒锅上火，加油，烧热后将鸡丁煸炒，至八成熟时，放入菠萝，翻炒均匀放入碗汁，挂匀后即可盛盘。

特点:

所属菜系: 浙江菜

菠饺鱼肚

原料:

主料: 鱼肚 1 0 0 克。配料: 熟鸡肉 5 0 克, 火腿 2 5 克, 味精 1 克, 姜 1 0 克, 葱 1 0 克, 酱油 1 克, 绍酒 2 5 克, 肉汤 5 0 0 克, 奶汤 5 0 0 克, 白面粉 1 0 0 克, 鸡油 2 0 克, 猪油 1 0 0 0 克 (约号 5 0 克)

制作方法:

(1) 鱼肚下猪油锅炸透, 用水泡软, 去尽油脂; 切成 3.5 厘米见方, 厚 0.8 厘米的片, 下锅用肉汤、绍酒煨一次捞起。火腿、鸡肉均片成 3.5 厘米长、1.6 厘米宽的薄片。(2) 猪肉洗净剁茸, 加酱油及味精 (0.5 克)、姜 (2 克) 取汁, 葱粒 (1 克) 拌匀成饺馅。菠菜叶取汁入面粉内, 揉面做成 2 4 张饺子皮, 包馅煮熟待用。

(3) 炒锅置中火上, 下煮油, 放姜、葱炒香加入奶汤烧沸, 打去姜、葱, 下味精、胡椒、川盐后即下鱼肚、菠饺、鸡肉、火腿煮约 1 分钟, 舀入大圆盘, 菠饺镶边, 淋上鸡油即成。

特点:

菜式大方淡雅, 色调明快, 汤味醇鲜, 菜质爽滑细嫩。

所属菜系: 川菜

萝卜干毛豆

原料:

毛豆500克，萝卜干200克，酱油1匙，白糖半匙，味精，盐各适量，植物油50克。

制作方法:

1.将毛豆洗净后，剥去豆荚，萝卜干洗净后切成小丁 2.将炒锅上火，烧热后加油15克，热后炒萝卜干，煸炒1分钟即盛出。 3.将炒锅烧热后，倒入油25克，油热后投入毛豆煸炒，即加入酱油，白糖，盐继续炒至毛豆上色，成熟后，再放萝卜干，味精煸炒入味后即成。

特点:

毛豆鲜美，萝卜香脆。

所属菜系：其他

萝卜杏仁煮牛肺

原料:

萝卜500克 苦杏仁15克 牛肺250克

制作方法:

1. 萝卜切块，杏仁去皮尖。 2. 牛肺用开水烫过，再以姜汁、料酒旺火炒透。 3. 瓦锅内加水适量，放入牛肺、萝卜、杏仁，煮熟即成。

【用法】吃肺饮汤。每周2~3次尤宜冬、春季节选用。

特点:

【功效】补肺，清肺，降气，除痰。适用于肺虚体弱、慢性支气管炎。

所属菜系：浙江菜

萝卜杏仁煮牛肺

原料:

萝卜500克 苦杏仁15克 牛肺250克【来源】民间方

制作方法:

1. 萝卜切块，杏仁去皮尖。2. 牛肺用开水烫过，再以姜汁、料酒旺火炒透。3. 瓦锅内加水适量，放入牛肺、萝卜、杏仁，煮熟即成。

【用法】吃肺饮汤。每周2~3次。

特点:

补肺，清肺，降气，除痰。适用于肺虚体弱、慢性支气管炎。尤宜冬、春季节选用。

所属菜系：其他

萝卜氽鲫鱼

原料:

鲫鱼一条（重约500克）、萝卜150克。葱结一个、姜一块、精盐5克、绍酒25克、味精4克、熟鸡油15克、熟猪油25克、姜末醋一碟。

制作方法:

将鲫鱼宰杀，在脊背两边各剖一长刀、萝卜切长丝，用水氽熟。炒锅洗净置火上烧热，用油滑锅后放入猪油，鲫鱼先用沸水稍烫，然后下入四成热（约88℃）的油锅中略煎，迅速翻身，放入绍酒、葱结、姜块及沸水1500克，加盖氽约4分钟至熟。用漏勺捞起装入品锅，去掉葱姜。锅中的汤汁放入精盐、萝卜丝及味精，沸起即可把萝卜丝捞出放在鱼的上方，浇入汤汁，淋上熟鸡油即成。食用时带姜末醋碟。

特点:

鱼肉鲜嫩，萝卜软糯，汤汁似奶，鲜香浓郁。

所属菜系：浙江菜

萝卜汁煮麦芽糖

原料:

白萝卜1000克，麦芽糖50克。

制作方法:

制法：萝卜洗净，切碎，绞汁，加入麦芽糖，隔水炖熟。

功效：清热解毒，润燥利咽。

用法：热饮，每日1次。

应用：适用于咽炎患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

热饮，每日1次

所属菜系：其它菜系

萝卜沙拉

原料:

萝卜500克，脆苹果250克，柠檬汁10克，大葱30克，酱油45克，沙拉油15克，芝麻油16克，醋45克，白糖35克，精盐10克，芝麻面15克（焙好），鲜红辣椒5克

制作方法:

1、萝卜洗净，去皮，去根，切成3厘米长的火柴棍大小细丝 2、脆苹果洗净，去皮，去蒂，去核籽，也切成火柴棍大小的细丝，泡在冷水中，以免锈黑变色 3、鲜红辣椒洗净，去蒂根，去籽，剁成碎末；大葱去皮，洗净，切成碎末， 4、取沙拉盆，放入萝卜丝、苹果丝、柠檬汁、大葱末、酱油、沙拉油、芝麻油、醋、白糖、芝麻面、鲜红辣椒末，轻轻搅拌均匀 5、食用时，将制好的萝卜色拉，分装在每个小沙拉碟中，即可

特点:

色彩美观，咸酸甜辣，清爽利口

所属菜系：韩国

萝卜泡菜

原料:

白萝卜...5个 粗盐...2/3杯 细葱...100g 蒜...30g 生姜...15g 虾酱...3大勺·辣椒粉...5大勺

制作方法:

"用料准备:

1.萝卜：洗干净后，叶子只留新鲜的嫩的叶子。假如萝卜大，请切4瓣，再均匀的放盐。

2.细葱：洗干净后，再切成4cm大校

3.蒜、生姜：洗干净后，切成细片。

4.虾酱：加一点水后，煮一下。

制作要点:

用面粉煮成粥后，放到泡菜里，这样可以熟的快，但要尽快吃，因为很快变酸。

食用：也可以在制作过程中,拿掉白萝卜的粗硬的叶子后，切成两瓣，红辣椒切成大片。再用粘米煮成粥，然后在粥里放盐、红辣椒、蒜、生姜和适当的水。最后把搅拌好的白萝卜放在密封盒里，然后放佐料汤放进去。

特点:

所属菜系：粤菜

萝卜炒猪肝

原料:

鲜猪肝 1 5 0 克, 白萝卜 2 5 0 克, 植物油、香油、食盐、大葱、味精、淀粉各适量。

制作方法:

制法: 将猪肝、萝卜洗净切片, 锅中加油烧八成热时, 下萝卜片炒至八成熟时加盐炒匀, 盛出置盘中; 锅洗净, 置火上, 加入油适量, 旺火炒爆猪肝 2 — 3 分钟, 再将萝卜与肝片同锅快速翻炒 2 — 3 分钟, 加入调料, 最后淋入麻油少许即成。

功效: 补肝清热, 宽中下气。

用法: 分 2 次食完, 可经常服食。

应用: 适用于病毒性肝炎。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肝清热, 宽中下气

所属菜系: 其它菜系

萝卜炖羊肉

原料:

羊肉500克、萝卜1000克，陈皮10克。料酒15克、葱20克、姜6克、盐3克、味精1克。

制作方法:

将萝卜洗净，去皮切成块状。羊肉洗净切成条或块。陈皮洗净，姜洗净拍破，葱洗净切成节。把羊肉、陈皮放入锅内用武火烧开，打去浮沫，改用文火煮半小时，再加入萝卜、姜、葱、料酒、盐，炖至萝卜熟透，加味精，装碗即成。

特点:

肉质淡雅，火巴烂鲜香。萝卜软烂。清香味淡，并具有清痰止咳，温中益气之功效。

所属菜系：川菜

萝卜牛百叶汤

原料:

牛百叶 500 克, 萝卜 1000 克, 陈皮 1 片。

制作方法:

"做法

(1) 萝卜洗净, 切块或角形; 陈皮水浸去白, 牛百叶放开水中泡 3 分钟, 取出刮去黑衣, 洗净, 切件。

(2) 把牛百叶、萝卜、陈皮放入锅内, 加清水适量, 武火煮沸后, 文火煲至萝卜稔, 调味供用。

说明

本汤清润降气而止咳。汤中牛百叶即牛胃又称牛肚, 性味甘平, 以形相补, 有补益脾胃的作用, 《本草纲目》说它能“补中益气, 解毒, 养脾胃”, 《本草蒙荃》又说它有“健脾胃, 免饮积食伤”的作用, 本品养胃则可润肺, 此“补土生金”之理。萝卜又称莱菔, 性味甘辛微凉, 含有葡萄糖、氢化果胶、多戊糖、腺嘌呤、精氨酸, 胆碱、组氨酸、葫芦巴碱、莱菔脑、维生素 (B、C)、碘、溴、淀粉酶、甬酶、氧化酶和催化酶等, 有消食化滞、行气祛痰、解毒利尿的作用。陈皮理气化痰、醒脾健胃, 其性虽偏温燥, 但用量很少, 且与甘凉的萝卜同用, 两者相互制约, 使陈皮辛香理气化痰, 调中快膈而不燥, 并能去牛百叶之腥臊味, 又能使萝卜清润肺燥、降气止咳而不凉。合而为汤, 共奏养胃润肺、清肺化痰、行气除满之功, 是清润化痰之常用汤品。若平素胃腑偏寒而又患肺燥咳嗽者, 可加适量胡椒粉饮用。

特点:

润肺化痰, 降气止咳。肺燥, 症见咳嗽, 咯痰不易, 或胸满而喘, 食少难消, 或咽干呛咳。

所属菜系: 粤菜

萝卜红枣羊腩汤

原料:

羊腩500克，白萝卜400克，红枣6粒，生姜3片

制作方法:

"[制法]: 1.羊腩用清水洗净、切成块状;白萝卜刮去皮、洗净切角形;生姜(去皮)、红枣(去核)分别用清水洗净,生姜切片状。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内,加开水适量,武火煮沸后,改用文火煲3小时,调味供用。

[功能]: 补中益气、健脾养胃

[适用范围]: 用于身体虚弱、血气不足、精神不振、食欲不佳,尤其在冬天,常觉手脚冰冷、生冻疮,却又虚不受补等症。

特点:

补中益气、健脾养胃

所属菜系: 其它菜系

萝卜羊肉汤

原料:

羊肉500克，萝卜500克，甘草3克，生姜5片

制作方法:

"[制法]: 1.羊肉、萝卜去皮，洗净切块，甘净洗净，生姜刮去皮，用刀背压碎。

2.将备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，调味供用。

[功能]: 补中健胃、益肾壮阳。

[适用范围]: 用于病后体虚、腰疼怕冷、食欲不振、肾亏阳痿、腰膝酸软等症。

特点:

补中健胃、益肾壮阳。

所属菜系: 其它菜系

萝卜羊肉汤

原料:

萝卜1000克，羊肉500克，精盐、胡椒粉、葱、姜各适量。

制作方法:

制法：将羊肉去筋膜，切成约3厘米方块，先入沸水锅内焯一下，除去血水，捞出沥水后放锅内，注入适量清水。萝卜去表皮，冲洗干净，切成菱形片待用。先将羊肉锅置武火上放入葱、姜，烧沸后，改用文火煮约30分钟，再放入切好的萝卜同煮至羊肉熟烂，装肉和汤入碗内，用盐、胡椒粉调味即成。

功效：助阳补精。

用法：食肉饮食，每日1--2次。

应用：适用于体虚之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

助阳补精

所属菜系：其它菜系

萝卜连锅汤

原料:

带皮肥瘦相连猪肉300克，白萝卜500克，豆瓣酱、酱油、葱花、香菜末、味精适量，姜片、葱段、花椒粒。

制作方法:

1、将猪肉刮洗干净，烧一小锅清水，下猪肉，煮开后撇去浮沫，下姜片、葱段、花椒粒，将肉煮熟捞出，切成连皮的薄片。2、将豆瓣酱剁细，用小火放油将其炒香，待油呈红色时盛出，成为油酥豆瓣。3、将萝卜去皮切成厚片，放在肉汤中，用中火煮到快熟时，放入切好的肉片再煮2-3分钟即可盛出。4、用油酥豆瓣加酱油、葱末、香菜末、味精拌成味碟，蘸萝卜和肉片食用。

特点:

"味道香甜,内含丰富营养.

所属菜系: 浙江菜

萝卜鱼

原料:

比目鱼450克。猪肥肉膘25克、面包渣30克。精盐3克、胡椒面5克、绍酒15克、葱6克、姜末10克、花生油200克、香菜叶10克、鸡蛋清15克。

制作方法:

将比目鱼肉洗净，劈成长5厘米、厚0.3厘米，一端宽3厘米）一端宽1.5厘米的片，共12片。平摆在盘内，撒上精盐、胡椒面、绍酒腌渍入味。再将剩下的鱼肉同猪肥肉膘一起剁成细泥放入碗内，加鸡蛋清、绍酒、葱末、姜末、胡椒面、清水、精盐搅匀成馅，均匀地卷入鱼片内，制成一头粗，一头细如萝卜状的鱼卷，鸡蛋打入碗内搅匀，将鱼卷周身沾匀干面粉，挂匀鸡蛋液，沾匀面包渣，每只鱼卷的粗端插入一根竹签。炒锅内放花生油用中火烧至七成热（约175℃）时，将鱼卷投入炸至金黄色取出。抽出竹签，在竹签的小孔内放入一叶消毒过的香菜叶，整齐摆入盘内即成。

特点:

色泽金黄，造型逼真，外焦脆里鲜嫩。

所属菜系：鲁菜

萝玛精选肋排

原料:

"精选猪肋排800克,原味烧烤酱40克,特制腌汁300克

制作方法:

"800克猪肋排浸没于腌汁内12小时,取出后骨朝下平放于370度高温烧烤炉上,先涂20克烧烤酱,烤至骨肉间隙冒出气泡,翻身涂剩下的20克烧烤酱,骨肉间隙再次冒泡,1分钟后取下装盘即可。

特点:

色泽红亮上光, 香味浓

所属菜系: 浙江菜

营养鸡丝粥

原料:

米1杯、鸡胸肉半块、胡萝卜半根、葱2根、高汤7杯、a料: 酱油1大匙、淀粉1茶匙、水少许、b料: 盐1小匙、鸡粉半小匙、胡椒粉、麻油少许

制作方法:

"营养鸡丝粥

材料:

米1杯、鸡胸肉半块、胡萝卜半根、葱2根、高汤7杯。

a料: 酱油1大匙、淀粉1茶匙、水少许。

b料: 盐1小匙、鸡粉半小匙、胡椒粉、麻油少许。

1、米洗净、浸泡约30分钟，加入高汤熬煮。

2、鸡胸肉切丝，以a料腌10分钟。胡萝卜切丝，葱切末。

3、起油锅，炒熟鸡丝、胡萝卜丝，加b料调味后，倒入粥内即可。食用时撒上葱末。

特点:

所属菜系: 其它菜系

萨其马

原料:

富强粉21斤，鸡蛋14斤，油20斤，白砂糖21斤，饴糖26斤，蜂蜜6斤，青梅1.5斤，瓜子仁0.3斤，金糕2斤，葡萄干1斤，桂花1斤，麻仁5斤，干面或淀粉4斤。

制作方法:

①制胚：将鸡蛋打发，与面粉等原料拌匀，搓柔，稍加淀粉防粘，和成面团后，擀薄，切成面条；②炸：将面条生胚入热油锅炸至完全松发为圆丝状、呈均匀的乳黄色时，即捞出待用；③上糖：砂糖加水下锅煎熬，糖沸后约五分钟投入饴糖，再熬至具有一定粘度即可；④成型：糖浆熬好后，将糖锅移离火炉，把半成品的胚料投入锅内，充分拌匀，然后倒入面积较大的木框内，压实，使其互相粘结，待冷却后，切成2寸正方形糕块即可。

特点:

(京菜)

所属菜系：其他

落叶琵琶虾

原料:

鲜大河虾250克。碗豆苗50克、熟猪油100克。精盐3克、绍酒20克、葱姜末15克。

制作方法:

将河虾去壳留尾洗净。沥干水分，放入碗内，加精盐、。绍酒腌渍入味：将腌渍好的虾放在于淀粉上，用擀面杖把虾逐个压成形似的琵琶的薄片，放入沸水中氽过，豌豆苗叶洗净用沸水焯过，炒锅内加入熟猪油，中火烧至六成热（约132℃）时，放葱姜末炸出香味，加清汤绍酒、精盐、烧沸，放入虾片。烧1分钟后将虾片捞出盘内，锅内汤汁用湿淀粉勾芡烧沸放入姜汁、葱油搅匀，迅速倒在放虾片的盘中，再撒上豌豆苗叶即成。

特点:

外型美观，鲜香味美。

所属菜系：鲁菜

落花生粥

原料:

落花生米45克，怀山药30克，粳米100克，冰糖适量。

制作方法:

制法：分别将花生米及山药捣碎，再与粳米相和，同煮为粥，候熟，入冰糖调味即可。

功效：益气养血，健脾润肺。

用法：每日分2次酌量食用。

应用：适用于气虚血亏体弱之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益气养血，健脾润肺

所属菜系：其它菜系

葛根清肺汤

原料:

食物: 葛根 (又称深葛、大葛、粉葛等) 5 0 0 克, 猪肺 1 个,
药物: 蜜枣 6 粒。

制作方法:

"做法

猪肺灌水洗净切块, 葛根切块, 加入蜜枣、水 8 碗、煲 2 小时汤成。

说明

葛根入药, 常用于清热之配伍药。

注意

特点:

清肺热、肠热、肺炎、痧疹、百日咳等, 凡呼吸道器官所感至之邪热, 此汤均合。

所属菜系: 粤菜

葛根粉粥

原料:

葛根粉30克，粳米100克。

制作方法:

"【制作方法】

1、先将葛根洗净后，切成片，加清水磨成浆，沉淀后取淀粉，晒干备用，粳米淘净。

2、粳米放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮，煮至米半熟时，加葛根粉，再继续用文火煮至米烂成粥。

服法：作早、晚餐食用，每日服2次。

本品功用为清热、生津、止渴、降血压。

用于高血压、头痛、项背痛和冠心病心绞痛、老年性糖尿并慢性脾虚泻立口干烦渴等症。

特点:

清热、生津、止渴、降血压

所属菜系：其它菜系

葛根粉粥

原料:

葛根粉30克 粳米50克【来源】《太平圣惠方》

制作方法:

粳米浸泡一宿，与葛根粉同入砂锅内，加水500克，用文火煮至米开粥稠即可。【用法】当半流质饮料，不计时稍温食。【宜忌】脾胃虚寒者忌食。

特点:

适用于高血压、冠心病并老年性糖尿并慢性脾虚泻泄、夏令口渴多饮等。

所属菜系: 其他

葛粉清毒汤

原料:

食物: 葛粉 50 克, 绿豆 150 克。药物: 山慈菇 25 克。

制作方法:

做法

先洗好绿豆、山慈菇, 用水 3 碗煲稔, 去渣, 将开匀的葛粉以热绿豆水冲成糊, 待凉可用。

说明

此法祛暗疮(面疮), 使早日调谢又不留疤痕。

特点:

解热清毒。肠胃湿热、天气暑热等引致生暗疮、皮肤疮毒、生粉刺(酒米)、酒渣鼻(鼻头暗红赤色), 此汤适合。

所属菜系: 粤菜

葛粉清胃火

原料:

葛粉（葛根磨制成粉） 5 0 克，冰糖 1 5 克调味。

制作方法:

做法

葛粉 1 至 2 匙羹，放置碗内，下少许冻开水开匀，加冰糖，再将热开水冲入碗内，即成糊状，待温凉时食用。

说明

葛粉各百货公司、食物店有售，农村每家人均有制好贮存备用。

特点:

清理肠胃热、湿燥、便秘、口臭、胃呆、烦躁心乱。

所属菜系：粤菜

葛粉羹

原料:

葛粉250克 荆芥穗50克 淡豆豉150克【来源】《饮膳正要》

制作方法:

将葛粉捣碎成细粉末，再制成面条；把荆芥穗和淡豆豉用水煮六七沸，去渣取汁，再将葛粉面条放入淡豆豉汁中煮熟。

特点:

滋肝，祛风开窍。适用于中风、言语謇涩、神志昏聩、手足不遂、中老年人脑血管硬化及预防中风等。

所属菜系：其他

葡萄

原料:

制作方法:

葡萄为葡萄科植物葡萄的果实，又名草龙珠、山葫芦、蒲桃等。味甘酸，性平。具有补益气血，健脑提神，强筋健骨，延年益寿等功能。

现代研究表明，葡萄含有葡萄糖、果糖、少量的蔗糖、木糖、酒石酸、草酸、柠檬酸、苹果酸、多种氨基酸，以及维生素b、维生素c、胡萝卜素、尼克酸等。其中葡萄糖、有机酸、氨基酸、维生素的含量丰富，对大脑神经有补益和兴奋作用。经常且适量地饮葡萄酒，能滋阴补脾，健胃强身，益气安神，对低血压、冠心病心绞痛、老年关节炎，均有预防和治疗作用。因此，经常食用葡萄和葡萄酒能增进健康，延年益寿。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系：其它菜系

葡萄干焖鸡块

原料:

原料: 鸡肉 1 0 0 0 克, 葡萄干 1 0 0 克, 番茄 1 2 5 克、土豆 7 5 0 克, 青椒 1 5 0 克, 新鲜豌豆 1 2 5 克, 芹菜 5 0 克, 葱头 5 0 克。调料: 植物油 1 0 0 克, 大蒜 5 克, 醋精 2.5 克, 精盐适量, 胡椒粉少许

制作方法:

(1)将鸡洗净切成 2 0 块, 抹上少许盐、胡椒粉腌片刻; 番茄、土豆、青椒洗净切块; 葱头洗净切丁; (2)大蒜, 芹菜洗净切末; 备用。(3)把锅烧热后倒入植物油, 待油温 6 成时, 放入大蒜、葱头炒至微黄后, 放入鸡块一起炒至黄色后, 加入番茄、芹菜炒透后, 倒入适量鸡清汤用文火焖至 8 成熟时, 放入葡萄干, 土豆、青椒、豌豆拌匀用小火焖熟后, 加入精盐、胡椒粉、醋精调好口味即可食用。

特点:

咸酸香浓。

所属菜系: 其他

葡萄干焖鸡块

原料:

鸡肉1000克，葡萄干100克，番茄125克、土豆750克，青椒 150克，新鲜豌豆125克，芹菜50克，葱头50克。

制作方法:

植物油100克，大蒜5克，醋精2.5克，精盐适量，胡椒粉少许
烹饪方法：将鸡洗净切成20块，抹上少许盐、胡椒粉腌片刻；番茄、土豆、青椒洗净切块；葱头洗净切丁；大蒜，芹菜洗净切末；备用。把锅烧热后倒入植物油，待油温6成时，放入大蒜、葱头炒至微黄后，放入鸡块一起炒至黄色后，加入番茄、芹菜炒透后，倒入适量鸡清汤用文火焖至8成熟时，放入葡萄干，土豆、青椒、豌豆拌匀用小火焖熟后，加入精盐、胡椒粉、醋精调好口味即可食用。

特点:

咸酸香浓

所属菜系：浙江菜

葡萄酒蒸鲑鱼

原料:

鲑鱼（或肉头比较厚的鱼如青鱼、三文鱼等）切成4片，盐少许，白葡萄酒1/4杯，美乃滋（蛋黄1个，盐、胡椒粉、芥末各少许，沙拉油1杯，醋略少于1/2大匙，砂糖1-1/2大匙），莴苣叶、胡桃、小蕃茄各适量

制作方法:

1. 鱼片不要重叠，并列于盘中，撒上盐，并以白葡萄酒来回淋于正片鱼肉上。2. 将鱼肉维持原样暂时放置，使之入味后，覆上盖子，以微波炉加热5分钟。如果鱼肉颜色还未完全变淡，即未完全熟，需继续加热。3. 制作美乃滋。a. 在蛋黄中加入盐、胡椒粉、芥末，用打蛋器用力混匀。然后将沙拉油一点一点地加入，不断搅拌直到细滑为止。b. 将醋一点一点地加入到细滑的蛋黄液中，再次混合。（以蛋黄的大小斟酌醋的用量）c. 最后加入砂糖混合，直到呈现光泽。用长柄勺取一些使其滴落，如果稠状呈流线滴落的程度，便是完成了。4. 将鱼片加热至熟透后，用筷子除去鱼皮，并使之完全冷却。淋上适量的美乃滋，施上胡桃，再搭配上蔬菜叶，即成一道美味大菜。

特点:

所属菜系: 其他

葡萄面排

原料:

原料: 葡萄干 2 0 0 克, 面粉 1 5 0 克, 玉米粉 2 5 克, 泡打粉 1 . 2 克。调料: 猪油 7 5 克, 砂糖 6 0 克, 柠檬汁 3 克, 牛奶 5 0 克, 水 2 5 0 克, 糖色适量, 精盐 2 . 5 克。

制作方法:

(1)将葡萄干洗净, 加糖, 适量水煮沸后, 放入玉米粉调匀, 加柠檬汁、糖色调好口味煮至微沸; 备用。(2)先将猪油、面粉放在一起拌匀后, 加盐、牛奶, 泡打粉用力混和成面团, 分成 2 块面团, 擀成约 2 毫米厚的面片, 将一块面片摊入排模内, 切去多余边缘, 放进烤箱烤至 6 成熟时取出, 倒入葡萄干煮液, 待冷后再盖上另一块面片, 切成边缘, 涂上鸡蛋糊, 用餐叉划花纹, 再放进烤箱烤熟。食用时每份切一块装盘即可。

特点:

所属菜系: 其他

葡萄面排

原料:

原料：葡萄干200克，面粉150克，玉米粉25克，泡打粉1.2克。调料：猪油75克，砂糖60克，柠檬汁3克，牛奶50克，水250克，糖色适量，精盐2.5克

制作方法:

将葡萄干洗净，加糖，适量水煮沸后，放入玉米粉调匀，加柠檬汁、糖色调好口味煮至微沸；备用。先将猪油、面粉放在一起拌匀后，加盐、牛奶，泡打粉用力混和成面团，分成2块面团，擀成约2毫米厚的面片，将一块面片摊入排模内，切去多余边缘，放进烤箱烤至6成熟时取出，倒入葡萄干煮液，待冷后再盖上另一块面片，切成边缘，涂上鸡蛋糊，用餐叉划花纹，再放进烤箱烤熟。食用时每份切一块装盘即可。

特点:

色泽油亮，鲜嫩适口。

所属菜系：浙江菜

葡萄鱼

原料:

带皮青鱼肉350克青菜叶4片鸡蛋一个咸面包屑75克葡萄汁100克

制作方法:

"鱼肉治净修成梯形，剖花刀至皮，放调料腌20分钟，粘一层蛋糊，在粘一层面包屑，下7成油锅中炸至金黄色，呈葡萄粒状时捞出装盘；

菜叶焯水修成葡萄叶状，贴在鱼肉旁，用白糖、白醋、盐、葡萄汁勾芡淋上即成。

特点:

所属菜系：其他

葡萄鱼

原料:

带皮青鱼肉350克、青菜叶4片、鸡蛋一个、咸面包屑75克、葡萄汁100克。

制作方法:

鱼肉治净修成梯形，剖花刀至皮，放调料腌20分钟，粘一层蛋糊，在粘一层面包屑，下7成油锅中炸至金黄色，呈葡萄粒状时捞出装盘；

菜叶焯水修成葡萄叶状，贴在鱼肉旁，用白糖、白醋、盐、葡萄汁勾芡淋上即成。

特点:

所属菜系：安徽菜

葡萄鱼

原料:

带皮青鱼肉350克 青菜叶4片 鸡蛋一个 咸面包屑75克 葡萄汁100克

制作方法:

制法

鱼肉治净修成梯形，剖花刀至皮，放调料腌20分钟，粘一层蛋糊，在粘一层面包屑，下7成油锅中炸至金黄色，呈葡萄粒状时捞出装盘；

菜叶焯水修成葡萄叶状，贴在鱼肉旁，用白糖、白醋、盐、葡萄汁勾芡淋上即成。

特点:

所属菜系：安徽菜

葡萄鱼

原料:

带皮青鱼肉350 青菜叶4片 鸡蛋一个 咸面包屑75克 葡萄汁100克

制作方法:

鱼肉治净修成梯形，剖花刀至皮，放调料腌20分钟，粘一层蛋糊，在粘一层面包屑，下7成油锅中炸至金黄色，呈葡萄粒状时捞出装盘；

菜叶焯水修成葡萄叶状，贴在鱼肉旁，用白糖、白醋、盐、葡萄汁勾芡淋上即成。

特点:

所属菜系：安徽菜

葡萄鱼

原料:

"带皮青鱼肉350克,青菜叶4片,鸡蛋一个,咸面包屑75克,葡萄汁100克

制作方法:

1.鱼肉治净修成梯形,剖花刀至皮,放调料腌20分钟,粘一层蛋糊,在粘一层面包屑,下7成油锅中炸至金黄色,呈葡萄粒状时捞出装盘; 2.菜叶焯水修成葡萄叶状,贴在鱼肉旁,用白糖、白醋、盐、葡萄汁勾芡淋上即成。

特点:

所属菜系: 徽菜

葫芦大吉翅子

原料:

"水发鱼翅500克,母鸡脯肉250克,猪肥肉膘50克,水发大金钩海米40克,鸡蛋清3个

制作方法:

1.鸡脯肉与肥肉膘制泥,加蛋清、高汤搅匀成鸡料子,水发鱼翅洗净,加高汤、葱段、姜片、花椒蒸2小时取出。2.将大平盘上抹油,把鸡料子在盘内制成12个葫芦形状,海米安在葫芦顶端,蒸10分钟取出。3.炒勺内放入花椒油,三套汤、调料及鸡料子制成的葫芦,慢火烧5分钟后捞出装碗,再将鱼翅放勺内烧开,勾芡,盛入盘中央,葫芦摆四周即成。

特点:

所属菜系: 鲁菜

《百类蔬菜营养食谱》之葫芦瓜、木瓜及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

葫芦瓜

葫芦瓜形肖葫芦，所以叫做葫芦瓜；味道清甜可口，吃法与节瓜大约相同，既可作汤料，亦可焖炒。与节瓜相比，葫芦瓜肉质较为细致，肉多而质感强。

长老了的葫芦瓜，可以挖去粗糙的瓜肉和瓜瓤，利用葫芦瓜的外壳，晒干后，来做盛水或酒的器皿。

葫芦瓜含维生素b、c和纤维素。能清热润肺，可帮助身体的新陈代谢。

木瓜

木瓜的皮色青、肉橙红色，熟透则肉变软而多汁，皮亦变成橙色。未熟的木瓜，可作为普通瓜菜配菜类煮食；熟透的木瓜，则可生食。

市面上的木瓜，有本地的和泰国进口的。本地出产的木瓜，瓜形较泰国木瓜短而肥，肉色较黄，泰国木瓜肉色较橙红，味道亦较浓郁。一般来说，本地木瓜价钱便宜，较宜煲汤，泰国木瓜售价较贵，作为水果清甜可口。

木瓜含丰富维生素a和c、蛋白质和矿物质等。有明目清热，去肠热，通大便的功效。

津丝鱼柳烩葫芦

材料：葫芦瓜400克，鲮鱼肉200克，虾米100克，粉丝50克，姜2片

鱼肉调味料：盐1/2茶匙，胡椒粉少许

做法：

1.葫芦瓜去皮切成丝状。鲮鱼肉加入鱼肉调味料拌匀挞至起胶，虾米、粉丝洗净浸软，备用。

2.烧热锅，下油，爆香姜片，下鲮鱼肉压平煎至两面金黄色，盛起，切成丝状。再烧红锅，下油，炒熟葫芦瓜丝，鱼柳回锅，加入粉丝、虾米及适量水，加盖中火煮约5分钟，下适量盐调味，便可上碟。

西米木瓜奶露

材料：西米75克，泰国木瓜1/2个

做法：

1.先将西米洗净，用清水浸约1小时，晾水备用。

2.木瓜去皮及挖去瓢籽，切成小块，用榨汁机榨成木瓜汁，备用。

3.冰糖捣碎，加入鲜奶内，慢火煮热至冰糖完全溶解。加入西米略煮3分钟后，再加入木瓜汁，拌匀熄火，可热食，亦可待冷后，放入雪柜，冷冻后进食。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

葫芦虾蟹

原料:

虾仁，熟蟹肉，净猪网油，鲜大虾，面包屑，鸡蛋，龙虾片，香菜，水发绿笋丝。

制作方法:

将大虾去壳留尾剥成“凤尾虾”连同虾仁用精盐，干淀粉，鸡蛋清上浆，将锅置火上，舀入少许熟猪油烧热，投入姜末略炸，放入蟹肉加绍酒，鸡清汤，精盐煸烩入味，用水淀粉勾芡起锅晾凉，取蟹黄放入碗中另用，撒上胡椒粉，葱末，加虾仁拌匀成馅，用葱椒盐，鸡蛋调成葱椒盐浆，再用鸡蛋，干淀粉调成全蛋浆；将猪网油两面逐张拍上干淀粉，铺上在案板上抹上葱椒盐蛋浆，在每张网油的一角安上凤尾虾，并将馅心分成十等份，放在网油上包成圆锥型，外抹全蛋浆，沾上面包屑，在中间用绿笋丝扎成葫芦虾蟹坯；将锅置火上舀入花生油，烧至六成热时，投入葫芦虾蟹生坯炸透捞出，待油温回升至七成热时，再投入葫芦虾蟹炸至金黄色捞出，放在大圆盘的四周，淋上芝麻油，撒上花椒盐，将龙虾片投入六成热的油锅内，炸至膨松成熟，堆放在盘子的中间，上放蟹黄，用香菜点缀即成。

特点:

形态逼真，色泽金黄。

所属菜系：江苏菜

葱味鸭条

原料:

鸭子1只（约重2000克），鹌鹑蛋15只，大葱200克，油1000克（实耗100克），花椒、大料、高汤、精盐、味精、姜各适量。

制作方法:

"将鸭子挖去内脏，冲洗干净，加入绍酒、酱油、腌一下，用油锅炸成金黄色，再入水锅内，煮成六成熟，把鸭骨夫掉，然后剁成背条，整齐地装人碗内，加入辅料、高汤入味，上笼蒸烂备用。

将鹌鹑煮熟剥皮、放碗内入味。上笼蒸，葱切段改蓑衣刀口，下油炸成金黄色，放入碗内，上

特点:

色泽白、金、红，味鲜、嫩、软

所属菜系：其他

葱姜炒螃蟹

原料:

雄螃蟹500克葱头150克姜丝25克蒜泥5克料酒15克淡色酱油10克湿淀粉10克白糖3克香油2克猪油750克(实耗75克)食盐味精各5克胡椒粉适量。

制作方法:

【制作】把螃蟹宰杀后，腹部朝上放菜墩上，用刀按脐甲的中线剥开，揭去蟹盖，刮掉腮，洗净；再剥去螯，每个螯都切成二段，再用刀拍破螯壳，然后将每个半身蟹身再各切为四块，每块各带一爪，待用把炒锅用武火烧热，下猪油，烧至六成沸，好下葱头块，翻炒后，把葱头捞出将油过滤；在少锅内略留油底，上灶爆炒姜丝、蒜泥和炸过的葱头，待出香味时，下蟹块炒匀，依次炆料酒，加汤、食盐、白糖、酱油、味精等，加盖略烧，至锅内水分将干时，下猪油(10克)、香油、胡椒粉等炒匀，用湿淀粉勾芡，便可出锅。

【用法】佐餐食。可作下酒菜。

【功效】滋阴清热，活血化淤。适用于阴虚体质又易生疮的患者，老年骨质疏松者亦可常服。

特点:

滋阴清热，活血化淤。适用于阴虚体质又易生疮的患者，老年骨质疏松者亦可常服。

所属菜系：其它菜系

葱姜炒螃蟹

原料:

雄螃蟹500克、葱头150克、姜丝25克、蒜泥5克、料酒15克、淡色酱油10克、湿淀粉10克、白糖3克、香油2克、猪油750克（实耗75克）、食盐、味精各5克、胡椒粉适量。【来源】经验方

制作方法:

1.把螃蟹宰杀后，腹部朝上放菜墩上，用刀按脐甲的中线剁开，揭去蟹盖，刮掉腮；再剁去螯，每个螯都切成二段，再用刀拍破蟹壳，然后将每个半身蟹身再各切成四块，每块各带一爪，待用。2.把炒锅用武火烧热，下猪油，烧至六成沸，即下葱头块，翻炒后，把葱头捞出，将油过滤；在炒锅内略留油底，上灶爆炒姜丝、蒜泥和炸过的葱头，待出香味时，下蟹块炒匀，依次炆料酒，加汤、食盐、白糖、酱油、味精等，加盖略烧，至锅内水分将干时，下猪油（10克）、香油、胡椒粉等炒匀，用湿淀粉勾芡，便可出锅。

特点:

滋阴清热，活血化淤。适用于阴虚体质又易生疮的患者，老年骨质疏松者也可常用。

所属菜系：其他

葱扒整鸡

原料:

净膛鸡 1 只（重约 1 0 0 0 克），葱 2 5 0 克，姜 2 5 克，盐 2 克，料酒 1 5 克，味精 4 克，白糖 5 克，将油 5 0 克，高汤、水淀粉个适量，油 5 克，葱油 1 0 克。

制作方法:

（1）鸡由背部开口，内外洗净，用干搌干水分，均匀的抹一层酱油。（2）起锅放油烧至 7 成热，将鸡炸至金黄色捞出。（3）将炸好的鸡鸡脯朝下放在大碗中，加入高汤、料酒、白糖、酱油、姜片、盐、味精和葱段，调好颜色和口味，放入锅内蒸熟（可根据鸡的老嫩程度、火力大小把握时间，一般蒸两小时为宜）。将鸡蒸好后拣出葱、姜，沥出汁水，扣入盘中。将沥出的汤汁倒入汤勺内稍滚，去浮沫，用水淀粉勾芡，淋入葱油，浇在蒸好的鸡上即可。（洗鸡时要剁去尾尖、去掉鸡嫂。。炸时要挑破鸡眼，防备溅烫。）

特点:

软烂，鲜香。

所属菜系：京菜

葱扒鸡

原料:

填鸭，大葱，料酒，油菜汤

制作方法:

"用料：填鸭1000克，大葱，料酒各10克，油菜汤200克，猪油150克，玉米淀粉30克，酱油20克。

烹饪方法：将鸭入沸水煮至八成熟后去骨。大葱切成3厘米长段，放入

沸猪油中炸至棕色，将葱取出和鸭子一同放入大碗中，加料酒，味精，精盐，汤，将鸭子蒸熟。将一勺汤烧开后加入味精，料酒，精盐和酱油，用玉米淀粉调稠。将煮好的鸭子扣入盘中，浇汁即可。

特点：北京宫廷菜名肴,成菜金黄,鸭肉酥嫩,味道鲜美.北京仿膳庄擅长烹制此菜

特点:

"北京宫廷菜名肴,成菜金黄,鸭肉酥嫩,味道鲜美.北京仿膳庄擅长烹制此菜

所属菜系：北京菜

葱扒鸭子

原料:

嫩鸭一只（重约2000克）。京葱150克。葱结1个、姜片5克、绍酒100克、酱油75克、湿淀粉50克、白糖35克、芝麻油10克、味精2.5克、熟猪油1500克（约耗90克）。

制作方法:

将鸭宰杀，退毛，洗净，在尾背上部横切一刀，取出内脏，控去鸭臊，用清水冲净，鸭背部用刀尖直划一刀（长约6厘米），入沸水锅氽约3分钟，取出洗净血污。京葱洗净，对剖开切成5厘米长的段待用。炒锅置旺火上烧热，下猪油，把鸭先放入温水锅烫热。揩于水，用酱油15克涂抹鸭的全身，待油温八成热（约200℃）时，把鸭子入锅炸至金黄色，用漏勺捞出。再取炒锅一只，放入鸭子，加绍酒、白糖，葱结、姜片、酱油60克、水1000克，用旺火煮沸后，将锅移至小火上炆，待鸭酥后捞出，肚朝上放在大腰盘中，拣去锅中葱、姜，原汁盛起待用。锅内下猪油15克，把京葱段入锅煸透，倒入原汁，加味精，用湿淀粉勾薄芡，淋上芝麻油，起锅均匀地浇在鸭身上即成。

特点:

鸭形完整，原汁原味，色泽红亮，鸭肉香酥，葱香微甜。

所属菜系：浙江菜

葱扒鸭子

原料:

填鸭 1 0 0 0 克 大葱、料酒各 1 0 克, 味精 1 克, 玉米淀粉 3 0 克, 味精 5 克, 酱油 2 0 克, 姜 1 5 克 油菜汤 2 0 0 克, 猪油 1 5 0 克

制作方法:

":

将鸭去掉内脏, 彻底清洗干净放入沸水煮至八成熟后去掉骨头; 把大葱切成 3 厘米长段, 放入沸猪油炸至棕色, 将葱取出和鸭子一同放入大碗中, 加入料酒、味精、精盐、汤, 将鸭子蒸熟; 将一勺汤烧开后加入味精、料酒、精盐和酱油, 用玉米淀粉调稠; 将蒸好鸭子扣入大盘中, 浇汁即可。

注意:

营养成分: 胆固醇: 1 8 8 毫克碳水化合物: 4 克蛋白质: 3 0 0 克脂肪: 1 4 4 克热量: 2 6 5 6 大卡

特点:

北京宫廷菜名肴。以过油葱段与整鸭上锅蒸制而成, 成菜金黄, 鸭肉酥嫩, 味道鲜美。专作宫廷菜的北京仿膳饭庄擅长烹制此菜。

所属菜系: 其它菜系

葱扒鸭子

原料:

填鸭 1 0 0 0 克 大葱、料酒各 1 0 克，味精 1 克，玉米淀粉 3 0 克，味精 5 克，酱油 2 0 克，姜 1 5 克 油菜汤 2 0 0 克，猪油 1 5 0 克

制作方法:

"将鸭去掉内脏，彻底清洗干净放入沸水煮至八成熟后去掉骨头；把大葱切成 3 厘米长段，放入沸猪油炸至棕色，将葱取出和鸭子一同放入大碗中，加入料酒、味精、精盐、汤，将鸭子蒸熟；

将一勺汤烧开后加入味精、料酒、精盐和酱油，用玉米淀粉调稠；将蒸好鸭子扣入大盘中，浇

特点:

北京宫廷菜名肴。以过油葱段与整鸭上锅蒸制而成，成菜金黄，鸭肉酥嫩，味道鲜美。专作宫廷菜的北京仿膳饭

所属菜系：京菜

葱椒肉

原料:

主料 净猪肉脊肉500克，鸡蛋清2只。辅料 葱末5克，花椒末0.3克，黄酒25克，粗盐5只，味精5克，菱粉20克，生油750克（耗50克）。

制作方法:

1、里脊肉先用刀背捶一遍，再切成12.5克重的三角小块（共40块），盛在碗内加入黄酒、盐、味精拌匀（使肉入味）。蛋清内加入菱粉调成蛋糊，再放入里脊块拌匀上浆。2、烧热锅放入生油，待油烧至五六成热时，把里脊片下油锅温熟后，即转大火略烧倒出。原锅内放入黄酒、葱末、花椒末、味精拌匀，投入里脊片颠翻几下，起锅装盆即成。

特点:

白色，香，嫩

所属菜系：浙江菜

葱段海参

原料:

水发海参250克，章丘大葱白50克。精盐3克、酱油6克、白糖20克、绍酒6克、湿淀粉适量、猪油150克。

制作方法:

将海参劈成1.7厘米厚、3厘米长、2.5厘米宽的片形。用开水一焯捞出，控净水分。葱白劈成两片，切成4厘米长的段，姜块拍松。炒锅内加入高汤、葱段、姜、盐、绍酒、花椒水、海参，旺火烧沸后，用微火烧2分钟，然后倒入漏勺沥干水分，捡去葱姜、炒锅内放熟猪油，中火烧至6成热（约132℃）时，加入葱段，炸至金黄色捞出，再将葱油倒入碗内待用，锅内放入少量油，加入炸好的葱段、精盐、海参、清汤、酱油、白糖、绍酒，沸后用湿淀粉勾芡，再以中火烧透收汁，淋上葱油，放入味精，盛入盘内即成。

特点:

色泽红褐光亮，海参质地柔软滑润，葱香四溢，芡汁浓郁醇厚。

所属菜系：鲁菜

葱油凉面

原料:

原料：面条500克，虾干100克，水发玉兰片、香菇各50克。葱50克，豆油10克，酱油5克，精盐3克，味精2克，香油5克。

制作方法:

"1、将虾干洗净，用少许热水泡软、剁碎。将玉兰片、香菇洗净，切成小丁，焯熟后沥去水分晾凉，将葱白切成末待用。2、油热后，下入葱末爆出香味，制成葱油晾凉。3、把葱油、酱油、精盐、味精、香油一同放在碗内，调成葱油汁。4、把虾干末、玉兰片、香菇丁撒在凉面上，浇入葱油凉汁拌和，即可食用。

特点:

所属菜系：其他

葱油土豆

原料:

土豆300克、猪油25克、植物油25克，葱一根，盐5克、味精少许。

制作方法:

1.将土豆洗净带皮放锅内、加适量水，上火煮熟，然后捞出晾凉剥去皮，绞成细泥。2.炒锅上火，放入猪油，植物油烧热后投入一半葱花，炒出香味时，将土豆泥下锅，加盐、味精、徐徐对水翻炒，待土豆泥稀稠适当时，撒入另一半葱花即可出锅。

特点:

所属菜系：其他

葱油核桃鱼卷

原料:

净草鱼背脊肉250克。生猪板油75克、椒盐核桃仁125克、鸡蛋一个（重约50克）。精盐5克、味精1克、绍酒10克、面包渣20克、干淀粉20克、花椒盐1碟、熟菜油1000克（实耗油70克）、葱50克。

制作方法:

将草鱼肉片成连刀蝴蝶片20片，拍干粉被用。把椒盐核桃仁，生猪板油切成粒。葱切成末置于碗内，加入味精、盐拌匀成馅后，挤成20个丸子，然后逐个放在鱼片上，紧卷成蚕茧形鱼卷，放在盘中，待用。把鸡蛋磕入碗内打散，加干淀粉调成薄糊，放入鱼卷挂匀，再逐个滚上面包渣，入热油中逐个炸，呈深黄色时捞出，装盘，带花椒盐，上席即成。

特点:

鱼卷外壳酥脆，色泽金黄，馅料酥香油润。

所属菜系：浙江菜

葱油白切鸡

原料:

主料 净肥嫩雏母鸡1只(重约0.8~1.2公斤为好), 葱120克, 姜40克。调料 植物油120克, 胡椒粉少许, 盐15克, 味精8克。

制作方法:

(1) 将鸡在滚开汤锅内浸烫熟(不宜过熟, 一般15分钟左右即可), 取出后切成块(保持原鸡形状), 装上头翅。(2) 葱、姜切成细丝。(3) 炒勺内倒入油, 在旺火上烧开, 鸡身上撒上姜丝, 然后以热油浇淋, 而后再放葱丝。(4) 炒勺内下汤200克, 在文火上烧开, 再加入胡椒粉、盐、味精等熬成汁, 浇淋于鸡上即成。

特点:

色洁白带油黄, 具有葱油香味, 葱段打花镶边, 食时带芥末酱, 系广东家乡菜, 食之别有风味。

所属菜系: 粤菜

葱油苦瓜

原料:

苦瓜500克，香油2汤匙，葱50克，花椒10粒，盐、味精各适量。

制作方法:

1、将苦瓜去瓜蒂，剖开成两半，去瓢，斜切成片，然后下沸水中焯至断生，捞出控净水分，放入盘内，趁热撒入适量精盐拌匀，控干水分待用。2、将葱切成葱末，取碗将适量盐放在下面，葱花集中放在上面。3、将香油烧至四成热，下花椒炸出香味后捞出不要；再将香油烧至七成热，迅速浇在葱花上，搅匀后将苦瓜片放入，加味精拌匀即可装盘。

特点:

"香脆清口,味道独特.

所属菜系：浙江菜

葱油饼

原料:

"面粉500克,葱花,100克,盐、油、花椒粉各适量。

制作方法:

"①将面粉、水拌和均匀,揉成面团,搓成长条; ②摘下生坯,擀成圆片,刷上油; ③将葱花、盐、油、花椒粉拌和,均匀地撒在圆片上,卷好擀圆,上平底锅烙烙至金黄色出锅。

特点:

闽菜

所属菜系: 闽菜

葱油饼

原料:

"面粉500克,葱花,100克,盐、油、花椒粉各适量。

制作方法:

"①将面粉、水拌和均匀,揉成面团,搓成长条; ②摘下生坯,擀成圆片,刷上油; ③将葱花、盐、油、花椒粉拌和,均匀地撒在圆片上,卷好擀圆,上平底锅烙烙至金黄色出锅。

特点:

所属菜系: 闽菜

葱油鱼

原料:

活草鱼1尾（重约750克），盐6克，酱油25克，料酒15克，味精3克，胡椒粉2克，姜丝15克，葱丝15克，葱丝15克，葱段、姜块各适量，香油50克

制作方法:

(1)草鱼宰杀后净膛，去磷，去鳃，洗净，两面剖一字刀，将鱼入锅加葱段，姜块及水煮约15分钟，至熟捞出，装鱼盘。(2)鱼身上撒盐、味精、胡椒粉，加料酒，码葱丝、姜丝，倒酱油稍腌。(3)锅放香油烧热，浇在鱼身上即可。

特点:

形美味鲜，清淡素雅，咸香微辣。

所属菜系：鲁菜

葱油鱼块

原料:

用料: 草鱼1条, 约750克, 鸡蛋1个, 葱头2个。调料: 葱5段, 姜丝3茶匙, 白糖、醋、料酒各0.5汤匙, 淀粉2汤匙, 香油、味精各1茶匙, 精盐3茶匙, 花生油1000克。

制作方法:

1.鱼去鳞、鳃、内脏, 洗净, 去掉骨刺。平刀切成两片, 改切成7cm长、5cm宽的长方块。放姜丝、葱段、精盐、酱油, 腌片刻, 加鸡蛋、面糊抓匀, 然后粘上干淀粉。葱头切薄片。 2.将鱼下入旺油锅中, 炸黄捞出装盘。 3.锅留底油, 放姜、葱炸香, 下料酒、糖、醋、清汤、味精, 淀粉勾芡浇在鱼上。

特点:

此菜外酥里嫩, 甜香适口。

所属菜系: 其他

葱油黄鱼

原料:

大黄鱼一条（约重750克）。精盐1.5克、味精4克、绍酒30克、花生油80克、胡椒粉2克、白糖5克、酱油20克、姜片20克、葱丝40克、姜丝10克、葱结30克。

制作方法:

将鱼宰杀，洗净，在鱼身两侧肉厚处，每隔3厘米剖一刀。将炒锅置旺火上，舀入清水烧沸，放入鱼浸没，加葱结、姜片，绍酒煮沸后，盖上锅盖改用微火。保持微沸。鱼嫩熟时，捞起装盘。把姜丝、精盐、绍酒、酱油、白糖、胡椒粉、味精及煮鱼原汤100克放在小碗中调匀，浇在鱼身上，撒上葱丝。炒锅中下入花生油，旺火烧至九成热（约225℃），淋烧在葱丝上即成。

特点:

鱼肉鲜嫩，葱香浓郁。

所属菜系：浙江菜

葱炒鱿鱼卷

原料:

主料: 鱿鱼400克。副料: 芹菜50克, 葱30克, 西红柿半个, 黄瓜、胡萝卜、豆角、樱桃等。调料: 姜2克, 蒜2克, 精盐4克, 料酒8克, 醋5克, 味精2克, 淀粉4克。

制作方法:

"把鱿鱼切成麦穗花刀, 切成5厘米的块, 芹菜切成3厘米的段, 葱改成3厘米的条, 大勺放水待水开下鱿鱼出勺, 另一勺放油待油八

成热时下葱姜蒜爆锅, 下芹菜、鱿鱼、料酒、醋、盐、味精等翻炒勾淀粉芡出勺。

特点:

刀工讲究, 口感清脆。

所属菜系: 其他

葱炖猪蹄

原料:

葱50克 猪蹄4个 食盐适量。

制作方法:

将猪蹄拔去毛桩，洗净，用刀划口；将葱切段，与猪蹄一同放入锅中，加水适量和食盐少许，先用武火烧沸，后用文火炖熬，直至熟烂即成。【用法】可分顿吃猪蹄喝汤，佐餐食用。

特点:

【功效】补血消肿。适用于血虚，四肢疼痛、浮肿、疮疡肿痛等症。

所属菜系：浙江菜

葱烧乌叁

原料:

乌叁 1条，葱 50克，菜心 1颗

制作方法:

1.乌叁洗净，葱切2寸长、炒锅烧热放入葱炒香 2.加酒、酱油、糖、乌叁煮透 3.以太白粉勾芡装盘

特点:

所属菜系：浙江菜

葱烧海参

原料:

"水发小海参1000克,精盐2克,大葱105克,味精3.5克,青蒜15克,湿淀粉10克,姜末5克,鸡汤200克,姜汁27.5克,糊葱油50克,白糖27.5克,熟猪油150克,酱油12.5克(约耗75克),绍酒15克

制作方法:

1. 将水发嫩小海参洗净, 整个放入凉水锅中, 用旺火烧开, 约煮5分钟捞出, 沥净水。把大葱分别切成长5厘米的段(100克)和末(5克)。青蒜切成长3.3厘米的段。2. 将炒锅置于旺火上, 倒入熟猪油, 烧到八成热时下入葱段, 炸成金黄色时炒锅端离火中, 葱段端在碗中, 加入鸡汤(50克50克)、绍酒(5克)、姜汁(2.5克)、酱油(2.5克)、白糖(2.5克)和味精(1克), 上屉用旺火蒸1至2分钟取出, 滗去汤汁, 留下葱段备用。3. 将炒锅置于旺火上, 倒入熟猪油(25克), 烧到八成热时, 下入白糖(25克), 炒成金黄色, 再下入葱末、姜末、海参煸炒几下, 随即下入绍酒(10克)、鸡汤(150克)酱油(10克)、姜汁(25克)、精盐、糊葱油(20克)和味精(2.5克。)待烧开后, 挪到微上火靠5分钟, 把汤汁火靠2/3, 再改用旺火, 边颠翻炒锅, 边淋入调稀的湿淀粉勾芡, 使芡汁都挂在海参上, 随即倒入盘中。4. 将炒锅置于旺火上, 倒入糊葱油(30克), 烧热后下入青蒜段和蒸好的葱段, 略煸一下, 撒在海参上即成。注意: 1、糊葱油的制法: 将熟猪油500克放入炒锅内, 烧到八成热时下入葱段100克、姜片75克、蒜片50克, 炸成金黄色, 再下入香菜段100克, 炸焦后, 将以上原料捞出, 余油即为糊葱油。2、芡汁下锅, 不要马上搅动, 稍等三四秒钟, 再将其搅匀, 淀粉糊化, 使之明汁亮芡。

特点:

海参入味, 柔软滑嫩, 清鲜可口, 食后盘无余汁

所属菜系: 京菜

葱烧海参

原料:

海参100克, 姜, 酱油各25克, 白糖15克, 熟猪油125克, 大葱200克

制作方法:

"特点: 北方名菜,从山东源入, 以水发海参和大葱为主料, 海参清鲜, 柔软香滑, 葱段香浓, 食后无余汁

用料: 海参100克, 姜, 酱油各25克, 白糖15克, 熟猪油125克, 大葱200克

料酒20克, 精盐4克, 清汤250克, 湿淀粉250克, 味精, 糖色各3克。

做法: 海参切成宽片, 煮透后控去水分, 将猪油烧至六成熟时放入葱段, 炸

至金黄色时捞出, 葱油备用。清汤加葱, 姜, 精盐, 料酒, 酱油, 白

糖, 海参, 烧开后微火煨2分钟, 捞出控干。猪油加炸好的葱段, 精盐

, 海参, 清汤, 白糖, 料酒, 酱油, 糖色, 烧开后移至微火煨2-3分

钟, 上旺火加味精用淀粉勾芡, 用中火烧透收汁, 淋入葱油, 盛入盘

中即可。

特点:

" 北方名菜,从山东源入, 以水发海参和大葱为主料, 海参清鲜, 柔软香滑, 葱段香浓, 食后无余汁

所属菜系: 北京菜

葱烧海参

原料:

水发海参（1 0 5 0 克）、京葱段、末（3 7 5 克）、姜米、黄酒（8 0 克）、糖色（4 0 克）、盐、酱油、味精、菱粉（8 0 克）、鸡油（1 2.5 克）、麻油（1 2.5 克）、清汤（2 0 0 克）。

制作方法:

一、将海参放入开水锅中煮约二分钟后取出，压干水分；葱段用热猪油锅炸成金黄色。二、另用猪油、葱末、姜米炆锅。将海参倒入锅内，煸炒约三分钟后，加酒、酱油、味精、清汤、糖色和炸过的葱段，用温火煸约两分钟，再转旺火，下湿菱粉勾浓芡，浇上鸡油、麻油即好。

特点:

色深红而有光亮，海参裹满卤汁，味浓而不腻，有葱香

所属菜系：京菜

葱烧鲤鱼

原料:

主料 鲤鱼500克，葱25克辅料 姜2片，酒3大匙，醋2大匙，酱油4大匙，香油2大匙，油1小碗，白糖1大匙。

制作方法:

1、葱250克整理洗净，晾干备用，鲤鱼剖开洗净。用酒、白糖拌和，浸腌半小时，并上下翻动。2、在锅中烧热生油1小碗，将鱼放入油锅中煎香，另取一只锅，铺上一层鲤鱼，一层葱，鱼及葱交替完为止。最后把姜丝撒上。3、将浸鱼之全部调料倒入锅中，加锅盖，置文火上烧40分钟，最后淋上香油，便可盛盘上桌。

特点:

所属菜系：东北菜

葱爆兔肉

原料:

生净嫩兔肉200克。蛋清1个、大葱100克。绍酒6克、酱油15克、白糖2克、姜片2.5克、醋2克、精盐1克、熟猪油500克（约耗60克）。

制作方法:

将兔肉切成长4厘米、宽1.7厘米的薄片，放入锅中，加精盐、绍酒5克和蛋清搅上劲，用湿淀粉10克上浆，加麻油10克搅匀，大葱切丝待用。把酱油，白糖、醋、味精、绍酒10克、湿淀粉10克盛入碗中配成汁子，炒、锅置中火上烧热，用油滑锅，然后下猪油烧至四成热（约88℃）时，下兔肉，用筷子划散至熟，倒入漏勺。锅内留底油，将大葱、姜片入锅煸至有香味时，放入兔肉，将兑好的汁子加水15克浇入锅中，颠翻几下包上芡汁，淋上香油即可。

特点:

色泽淡红，肉质纤细鲜嫩，葱油香味扑鼻。

所属菜系：浙江菜

葱爆牛肉

原料:

牛腱子肉750克（或黄瓜肉），大葱白120克，芝麻50克（焙好），大蒜1瓣，生姜末3克，酱油50克，辣椒面1克，豆油40克，干蘑菇6朵，大米饭250克，黄酒25克，精盐5克，味精2克，米醋10克，芝麻油25克。

制作方法:

1、牛腱子肉洗净，去筋膜，用清水浸泡2小时后，捞出，控干，切成小方块，再捣成薄片，把大葱白洗净，切成滚刀片。2、牛肉放入瓷碗内，放入芝麻，大蒜末、生姜末、酱油25克，辣椒面、黄酒、味精搅拌均匀，腌渍，使牛肉渗进调味料。3、干蘑菇水发后，洗净，去蒂，切长丝。4、炒锅内倒入豆油，烧八成热，放入牛肉片、蘑菇丝、大葱白丝爆炒熟，放入大蒜末、米醋、精盐、味精炒匀，淋芝麻油，出锅。5、食用时，同热大米饭一起同吃，即可。

特点:

味浓肉嫩，焦香郁浓，葱味宜人。

所属菜系：韩国

葱爆羊肉

原料:

羊腿肉（净，200克）、京葱（200克）、大蒜头（1瓣）、花椒粉（少许）、黄酒（20克）、酱油（50克）、盐（少许）、醋（少许）、生油（少许）、麻油（50克）。

制作方法:

一、交羊腿肉去筋，切成大薄片；京葱切成旋刀块，爆炒后就会变成片。

二、将京葱块、生油（或猪油）、酱油、盐、酒、花椒粉、羊腿片拌和在碗里。

三、用生油、麻油、大蒜头（折碎）炆锅烧至高热时，将放在碗里的羊腿片、京葱等材料倒入，用大武火很快地爆炸几下，再加少许麻油，醋起锅。

特点:

香而又嫩，无羊膻气。（京菜）

所属菜系：北京菜

葱爆羊肉

原料:

羊腿肉（净，200克）、京葱（200克）、大蒜头（1瓣）、花椒粉（少许）、黄酒（20克）、酱油（50克）、盐（少许）、醋（少许）、生油（少许）、麻油（50克）。

制作方法:

"一、交羊腿肉去筋，切成大薄片；京葱切成旋刀块，爆炒后就会变成片。二、将京葱块、生油（或猪油）、酱油、盐、酒、花椒粉、羊腿片拌和在碗里。三、用生油、麻油、大蒜头（折碎）炆锅烧至高热时，将放在碗里的羊腿片、京葱等材料倒入，用大武火很快地爆炸几下，再加少许麻油,醋起锅.

特点:

香而又嫩，无羊膻气。（京菜）

所属菜系：京菜

葱爆羊肉丁

原料:

羊肉250克，葱25克。调料：绍酒15克，酱油3克，精盐2克，白糖2克，鸡蛋清1只，胡椒粉1克，花生油500克（约耗50克），水淀粉25克，麻油5克，味精少许。

制作方法:

"切配：羊肉切成小丁，放入碗内，加入鸡蛋清、水淀粉15克、精盐抓拌均匀。葱切成斜形段。烹调：炒锅上火，舀入花生油烧至六成热，将肉丁放入拨散，再放葱段，迅速捞出沥油。炒锅复上

火，放入绍酒、酱油、白糖、味精和少许水，用水淀粉色芡，倒入肉丁葱段，淋入

特点:

此家常菜羊肉滑嫩，葱香味浓，色泽淡黄，油润光亮，可用作酒席中爆菜。

所属菜系：其他

葱爆羊肉丁

原料:

羊肉500克。鸡蛋1个（重约50克）、大葱：100克。精盐20克、酱油10克、绍酒15克，味精15克、湿淀粉10克、花生油25克、芝麻油15克。

制作方法:

将羊肉批成1.2厘米厚的片，两面交叉打花刀（深度各为肉厚的1／3），切成1工厘米的长条，再切成方丁，放入碗内加精盐、鸡蛋清、湿淀粉搅匀。将大葱一剖为二，改刀成1.2厘米的段备用，取一空碗放入精盐、酱油、绍酒、味精、湿淀粉搅匀成汁。炒锅内放入花生油，在旺火上烧至六成热（约150℃）时，放入羊肉丁，用手勺拨散，乙再放入葱段搅散迅速捞出。锅内留少量油，用旺火烧热后放入羊肉丁葱段爆炒，接着倒入碗内芡汁翻炒，淋上芝麻油，颠翻几下，速退出锅即成

特点:

羊肉滑嫩，鲜香不膻，汪油包汁，食后回味无穷。

所属菜系：鲁菜

葱爆肉丝

原料:

瘦肉、葱（各四两）、红椒（半只）、调味料：生抽、酒（各一茶匙）、生粉（半茶匙）、油（半汤匙）芡汁料：盐、糖、生抽、生粉、清水、麻油

制作方法:

" 1、瘦肉切丝，加入调味料拌匀，泡嫩油待用。2、葱洗净，切斜段。红椒洗净，去籽切丝。3、烧热镬，

下油两汤匙爆香葱白，放入肉丝，赞酒，加入余下葱段、芡汁料及红椒丝，兜匀便可上碟。

特点:

是一款很惹味的福建小菜，喜欢吃葱的朋友一定不能放过。(福建菜)

所属菜系：闽菜

葱爆肉片

原料:

猪肉200克，葱白50克，素油75克，麻油、面酱、味精、香醋、酱油、花椒面、白糖、姜丝适量。

制作方法:

①将净肉切片，用面酱和少许熟油拌好。葱白切斜粗条；②炒锅内加底油用旺火烧热，将肉片下锅炒散，待有六成熟时将葱条、姜丝入锅急炒几下，依次加入香醋、酱油、花椒面、味精、麻油，颠炒翻身，待葱明脆即可。

特点:

(京菜)

所属菜系: 其他

葱爆肉片

原料:

猪肉200克，葱白50克，素油75克，麻油、面酱、味精、香醋、酱油、花椒面、白糖、姜丝适量。

制作方法:

①将净肉切片，用面酱和少许熟油拌好。葱白切斜粗条；②炒锅内加底油用旺火烧热，将肉片下锅炒散，待有六成熟时将葱条、姜丝入锅急炒几下，依次加入香醋、酱油、花椒面、味精、麻油，颠炒翻身，待葱明脆即可。

特点:

所属菜系：东北菜

葱爆鸡丁

原料:

鸡腿肉150克，笋50克，干淀粉6克，鸡蛋清20克，白糖、黄酒、精盐、葱、姜、湿淀粉、酱油适量。

制作方法:

①将鸡肉切成小丁，撒上精盐腌一下，再加鸡蛋白及干淀粉调拌均匀，连同笋丁放入旺火湿猪油锅内炒10多分钟，沥去油。②将葱切成丝，将酒、酱油、葱丝、姜、湿淀粉倒入锅内炒拌几下即可。

特点:

(京味)

所属菜系: 京菜

葱爆鸡丁

原料:

鸡腿肉150克，笋50克，干淀粉6克，鸡蛋清20克，白糖、黄酒、精盐、葱、姜、湿淀粉、酱油适量。

制作方法:

①将鸡肉切成小丁，撒上精盐腌一下，再加鸡蛋白及干淀粉调拌均匀，连同笋丁放入旺火湿猪油锅内炒10多分钟，沥去油。②将葱切成丝，将酒、酱油、葱丝、姜、湿淀粉倒入锅内炒拌几下即可。

特点:

所属菜系：东北菜

葱爆鸡块

原料:

鸡1斤4两（约800克），葱3条，姜1块，沙律油布汤匙。

制作方法:

1. 鸡起肉切件。2. 葱切3厘米长段，姜拍裂，切片。3. 调味料混匀 4. 烧热沙律油2汤匙，大火爆香葱段，散出香味时取出。5. 加沙律油2汤匙，炒姜片，下鸡肉大火爆炒，至变色时加入调味料，中火盖文20分钟。6. 至汁将干时，加葱段，迅速炒合，熄火。

特点:

所属菜系：浙江菜

葱爆鸡快

原料:

材料: 鸡800克, 葱3条, 姜1块, 沙律油4汤匙。调味料: 水或上汤1/2杯, 砂糖2茶匙, 面酱1汤匙, 酒1/2汤匙。

制作方法:

(1) 鸡起肉切件。(2) 葱切3厘米长段, 姜拍裂, 切片。(3) 调味料混匀。(4) 烧热沙律油2汤匙, 大火爆香葱段, 散出香味时取出。(5) 加沙律油2汤匙, 炒姜片, 下鸡肉大火爆炒, 至色变时加入调味料, 中火盖汶20分钟。(6) 至汁将干时, 加葱段, 迅速炒和, 熄火即成。

特点:

色泽诱人, 味道鲜美。

所属菜系: 浙江菜

葱白鱧鱼

原料:

配料: 葱白50克。调料: 料酒、姜片、酱油各适量。

制作方法:

鱧鱼留鳞，去肠杂，洗净，放入容器内，加入少许水、料酒、葱白，上屉旺火蒸20分钟，即可蘸酱油食用。

特点:

利尿除湿，补脾消肿，益肾养肝。适合于营养性水肿、妊娠胎动、漏红食用。

所属菜系: 其他

葱蒜鳝鱼

原料:

主料: 鳝鱼1000克。配料: 葱白20克, 大蒜150克。

制作方法:

①将鳝鱼去掉骨、内脏、头、尾, 切成小段。葱白切丝, 大蒜去皮。②锅坐火上, 旺火, 烧热, 放入鳝鱼段干煸, 再加水加大蒜同烧, 烧至蒜烂肉熟, 加上葱丝, 翻炒即成。

特点:

补虚利水, 通气解毒。适用于肝硬化、腹水及阴水、阳水等症者食用。忌盐。

所属菜系: 其他

葱豉豆腐汤

原料:

淡豆豉10克，连须葱白5条，豆腐2块

制作方法:

"[制法]: 1.起油锅，下豆腐略煎，再放入淡豆豉，加清水1碗半；葱白洗净，备用。

2.武火煮沸后，放入葱白，煮沸后即可调味，乘热服食，然后盖棉被取微汗。

[功能]: 辛温解表、散寒宣肺

[适用范围]: 用于风寒感冒咳嗽。症见发热恶寒，头痛鼻塞，喷嚏流涕，咳嗽痰多，舌苔白。

特点:

辛温解表、散寒宣肺

所属菜系: 其它菜系

葱豉黄酒汤

原料:

豆豉15克、葱须20克、黄酒50克

制作方法:

"做法: 豆豉加水1小碗, 煎煮10分钟, 再加洗净的葱须, 继续煎5分钟, 最后加黄酒, 出锅取汁。

用法: 每日2次, 趁热顿服。

作用: 解表和中。适用于风寒感冒。

评注: 葱须疏表发汗、以散表寒, 豆豉辛甘解表、宣散表邪, 二者合用、黄酒为引, 盖被取微汗可散表寒。

特点:

解表和中

所属菜系: 其它菜系

葱辣鱼

原料:

鲜鱼肉400克。葱50克、盐5克、料酒20克姜15克、素油500克、泡辣椒15克、鲜汤50克、酱油10克、白糖15克、醋5克、香油、辣椒油各5克、胡椒粉2克。

制作方法:

鲜鱼肉洗净，切成长约6厘米、宽约2厘米的条形，用盐、料酒、姜葱、胡椒粉拌匀，腌渍码味后，去尽汁水和姜葱。锅置旺火上，下素油烧热至200℃左右，下鱼条炸至呈黄色时捞起。倒去锅内油，另放素油入锅烧热，下葱段偏炒出香味，再下姜片、辣椒节稍偏，力口入鲜汤、盐、酱油、料酒和少许白糖、醋，待沸下鱼条，用中火烧至汁浓将干时，加入香油、辣椒油，起锅入盘晾凉。食用时以葱垫盘底，上放鱼条，去掉姜片和辣椒节，原汁淋于鱼条上即成。

特点:

色润黄亮，质地软酥，咸鲜味美，葱香微辣。

所属菜系：川菜

葱辣鱼条

原料:

主料 鲤鱼(草鱼、桂鱼、鲢鱼均可)600克, 净葱50克, 干辣椒10个。调料 植物油800克(实耗约120克), 香油12克, 净姜15克, 酱油40克, 盐5克, 料酒30克, 味精5克, 汤260克, 白糖少许。

制作方法:

(1) 鱼去鳞、鳍、鳃和内脏, 洗净, 再将脊骨去掉, 世成宽1.5厘米、长4厘米的条。葱剖开切6厘米长段。姜切片。干辣椒去籽。好收拾好的鱼用7克姜、10克葱、5克盐、15克酱油、20克料酒拌匀后, 腌60分钟左右, 然后将汁控去。(2) 用炒勺将植物油烧到8成热, 把鱼条下入, 炸成8成熟后捞出控油。(3) 炒勺上旺火烧热, 注入植物油25克, 将葱、姜稍煽后倒入汤加干辣椒、白糖和余下的酱油、料酒把炸好的鱼条也放进去, 用火煽待汁浓浇入香油即成。吃时挑去葱、姜。

特点:

色泽红润, 味香鲜辣。

所属菜系: 浙江菜

葱辣鱼条

原料:

主料 鲤鱼(草鱼、桂鱼、鲢鱼均可)600克, 净葱50克, 干辣椒10个。调料 植物油800克(实耗约120克), 香油12克, 净姜15克, 酱油40克, 盐5克, 料酒30克, 味精5克, 汤260克, 白糖少许。

制作方法:

(1) 鱼去鳞、鳍、鳃和内脏, 洗净, 再将脊骨去掉, 世成宽1.5厘米、长4厘米的条。葱剖开切6厘米长段。姜切片。干辣椒去籽。好收拾好的鱼用7克姜、10克葱、5克盐、15克酱油、20克料酒拌匀后, 腌60分钟左右, 然后将汁控去。(2) 用炒勺将植物油烧到8成热, 把鱼条下入, 炸成8成熟后捞出控油。(3) 炒勺上旺火烧热, 注入植物油25克, 将葱、姜稍煽后倒入汤加干辣椒、白糖和余下的酱油、料酒把炸好的鱼条也放进去, 用火煽待汁浓浇入香油即成。吃时挑去葱、姜。

特点:

色泽红润, 味香鲜辣。

所属菜系: 川菜

葱辣鳊鱼条

原料:

鳊鱼1条（约750克），大葱150克，鸡汤500毫升，花生油500克，（实耗50克），生姜10克，精盐5克，酱油10克，料酒30克，味精2克，干辣椒2克，芝麻20克（焙好），白糖10克。

制作方法:

1、鳊鱼洗净，剔去脊骨，切成条，放入瓷盆中，加葱丝、姜片、酱油、料酒搅拌均匀，腌渍1小时，入味。2、100克大葱去皮，洗净，切6厘米长的丝；辣椒擦净，去把和籽，切段。3、再将腌渍入味的鳊鱼条，拣去葱丝、姜片，鳊鱼控干，放入八成热的花生油中，炸至呈八成熟，捞出，控油，余油倒出。4、炒锅净后放入50克芝麻油，烧热，放入25克葱丝煸炒至牙黄色，出香味后，再下入姜片、鸡汤、加干辣椒段、酱油、料酒、糖、鳊鱼条、味精，用中火煨至汁浓，撒上焙好的芝麻。5、食用时，拣出姜和辣椒。100克葱丝垫底，鱼摆在葱丝上，即可。

特点:

鳊鱼细嫩，口味香辣，葱香宜人

所属菜系：韩国

葵花圆子

原料:

净猪肉（肥三瘦七）500克，松子仁25克，鸡蛋黄80克，面粉75克，绿菜叶200克，鸡蛋1个，湿淀粉5克，精盐4.5克，味精2克，绍酒20克，葱、姜末各2克，绵白糖6克，熟煮油750克（约耗75克），花生油35克，鸡清汤200克。

制作方法:

（1）将猪肉切成米粒大小的末，在粗斩几刀，将松子仁5克剁碎同肉末一起放碗中。磕入鸡蛋1个，加绍酒10克、葱姜末各2克、精盐1.5克、味精1克、湿淀粉5克，搅拌均匀，做成直径约1.8厘米、中间后3.5厘米、边厚1.5厘米的葵花圆子生坯。（2）取大圆盘一只倒入花生油20克。将鸡蛋黄80克倒入碗内搅匀，加面粉搅成蛋糊，用一半蛋糊均匀的涂在圆子上面。将其余的松子仁尖朝上，均匀的直插在肉圆上。（3）炒锅上火，放熟煮油，烧至六成热，将肉圆放入，炸至两面起壳捞出，放入汤盘内，上笼蒸熟去处。炒锅上火，放花生油15克，烧热，倒入绿菜叶，加精盐1.5克、白糖1克略炒，保持绿色，铲出镶在圆子周围。（4）炒锅再上火，舀入鸡清汤200克，加绵白糖5克、味精1克、精盐1.5克，烧沸，用湿淀粉少许、绍酒10克勾芡，再加熟煮油10克，起锅浇在圆子上即成。

特点:

色泽金黄，形似葵花，清香油润，酥软可口

所属菜系：江苏菜

葵花虾饼

原料:

"虾仁200克,面包20片,鸡蛋2个,瓜子仁5克,肥猪肉, 荸荠

制作方法:

(1)虾仁、肥肉、荸荠剁成末，加湿淀粉、调料拌匀。(2)面包修成圆片，抹上虾馅，将葵花瓣形的鸡蛋贴在馅的周围。(3)蛋清打成雪花糊，盖在虾饼上，插上瓜子仁，放入5成热的油中用温火炸至面包呈金黄色时捞出装盘即成。

特点:

所属菜系：湘菜

葵花鸭片

原料:

白嫩鸭子、只（约重1 5 0 0克），笋1 0 0克，熟火腿1 0 0克，蛋皮1 9张，青菜叶4张、鸡茸5 0克，松仁2 5克。

制作方法:

鸡茸、松仁做成葵花芯状蒸熟。鸭子调好味蒸熟拆骨，批成片，与火腿、笋片排列整齐，加上汤蒸透，拍入用蛋皮绿叶菜衬底的盘中即成

特点:

色泽淡雅，形如葵花，味咸鲜。

所属菜系：其他

蒜味猪排

原料:

4片厚猪排，各约2公分厚、盐及面粉少许、3大匙橄榄油、8粒蒜头、1小匙干的迷迭香（rosemary）、2大匙白酒醋、1/4杯不甜的白酒、1又1/4杯罐头鸡汤。

制作方法:

1. 猪排用刀背略拍松，洒少许盐，薄薄沾取一些面粉。2. 在平底锅中烧油，将猪排入锅，煎至两面呈金黄色。3. 蒜头用刀背拍碎去皮，入锅同煎至金黄，洒上迷迭香。4. 倒出锅中太多的油，加入酒醋同煮，约5分钟后，加酒再煮5分钟。5. 加1杯鸡汤，盖上锅盖用小火煮5分钟；其间需翻面两三次，若汤汁变干，可酌加鸡汤。6. 猪排移置已热过的盘内，再用大火略收干汤汁，淋在猪排上即完成。

特点:

所属菜系：其他西餐

蒜子牛蹄黄

原料:

主料: 牛蹄黄1公斤。调料: 熟大油100克, 酱油25克, 姜块50克, 葱75克, 大蒜瓣100克, 花椒油5克, 糖色、胡椒粉各少许, 鸡汤1公斤。

制作方法:

(1)锅中加入清水、葱、姜各25克, 把洗净的牛蹄黄也放入锅中煮至8成烂时捞出, 切成三角块, 用开水氽透。将葱50克切段。姜25克切成片。(2)炒勺上火, 将熟大油、花椒油烧热投入葱段、姜片、蒜瓣煽炒出香, 烹入料酒, 加入鸡汤和白糖、盐。(3)把汤用糖色调至金黄色, 再加入盐、胡椒粉同时把牛蹄黄块也放入汤中, 烧开后撇去浮沫, 用小火汤去1/3时, 用调稀的湿淀粉勾成流汁芡即成。

特点:

色泽金黄, 蹄黄软烂, 有蒜香味。

所属菜系: 其他

蒜子瑶柱豆苗

原料:

材料：豆苗 12两（480克），瑶柱 3粒，蒜头 8粒，姜花 4片量。
调味料：盐1/2茶匙，鸡粉，糖各1茶匙。芡汁料：水1/2杯，生抽，蚝油各1汤匙，糖1茶匙，麻油，胡椒粉少许，生粉3/4汤匙。

制作方法:

1、豆苗摘去硬茎，洗净隔干水，瑶柱用水盖面浸软，捞出撕碎（浸水留用），蒸大约10分钟至软，蒜头去衣，整粒留用。2、烧热半杯油，将蒜头用中火炸至金黄色，取出，留6汤匙油，用猛火炒豆苗至软身，下调味料兜匀，取出隔净水上碟。3、用1汤匙油爆香姜片，加芡汁，瑶柱丝，浸瑶柱水及蒜头煮成汁，淋于豆苗上。心得：豆苗要用猛火快手兜炒才能避免出水及变黄。

特点:

所属菜系：粤菜

蒜子瓦罐鸡

原料:

光鸡750克，肥猪肉片75克，辣椒粒20克，葱粒15克，姜片和葱条各40克，切去头尾的蒜子50克，绍酒50克，蚝油50克，老抽20克，白糖10克，味精10克，精盐少许，淡汤200克，湿蹄粉15克，胡椒粉少许，麻油少许，猪油25克。

制作方法:

"1、把光鸡烫过，去净细毛后，再烫一次，然后涂上老抽。2、武火烧瓦罐，下猪油煮至沸时，放入蒜子炸透，去油后，放入肥猪肉、姜片、葱

条，下鸡煎至二边呈金黄色，溅入绍酒，加淡汤，调入味精、精盐、蚝油、白糖等各味料，把鸡煮至熟。把鸡斩件，砌于碟中。

3、武火烧

特点:

所属菜系: 其他

蒜子瓦罐鸡

原料:

光鸡750克，肥猪肉片75克，辣椒粒20克，葱粒15克，姜片和葱条各40克，切去头尾的蒜子50克，绍酒50克，蚝油50克，老抽20克，白糖10克，味精10克，精盐少许，淡汤200克，湿蹄粉15克，胡椒粉少许

制作方法:

"1、把光鸡烫过，去净细毛后，再烫一次，然后涂上老抽。2、武火烧瓦罐，下猪油煮至沸时，放入蒜子炸透，去油后，放入肥猪肉、姜片、葱条，下鸡煎至二边呈金黄色，溅入绍酒，

加淡汤，调入味精、精盐、蚝油、白糖等各味料，把鸡煮至熟。把鸡斩件，砌于碟中。3、武火烧镬，

特点:

所属菜系: 其他

蒜泥拌蚕豆

原料:

嫩蚕豆一斤 蒜泥一两 食盐五钱 味精十粒 酱油三钱 醋三钱 熟油辣椒二两

制作方法:

把嫩蚕豆拣洗干净，入开水锅里煮熟，捞出控去水分，放入食盐拌匀。接着将蒜泥、味精、酱油、醋、熟油辣椒调成汁，倒入蚕豆里再搅拌均匀即可装盘。

特点:

香嫩带辣，酒饭均宜。

所属菜系：其他

蒜泥白肉

原料:

猪臀肉500克。大蒜50克、上等酱油50克、红油10克、盐2克、冷汤50克、红糖10克、香料3克、味精1克。

制作方法:

(1) 猪肉洗净，入汤锅煮熟，再用原汤浸泡至温热，捞出攥干水分，片成长约10厘米、宽约5厘米的薄片装盘。(2) 大蒜捶茸，加盐、冷汤调成稀糊状，成蒜泥。(3) 上等酱油加红糖、香料在小火上熬制成浓稠状，加味精即成复制酱油。(4) 将蒜泥、复制酱油、红油兑成味汁淋在肉片上即成。

特点:

成菜色泽红彤彤、质地细嫩滑，味道鲜香，红油蒜泥味极浓。

所属菜系：川菜

蒜泥白肉

原料:

猪臀肉500克。大蒜50克、上等酱油50克、红油10克、盐2克、冷汤50克、红糖10克、香料3克、味精1克。

制作方法:

猪肉洗净，入汤锅煮熟，再用原汤浸泡至温热，捞出搌干水分，片成长约10厘米、宽约5厘米的薄片装盘。大蒜捶茸，加盐、冷汤调成稀糊状，成蒜泥。上等酱油加红糖、香料在小火上熬制成浓稠状，加味精即成复制酱油。将蒜泥、复制酱油、红油兑成味汁淋在肉片上即成。

特点:

肉白汁红，蒜香味浓，香辣爽口。

所属菜系：川菜

蒜泥茄子

原料:

茄子750克，大蒜1头，酱油1汤匙，香油1茶匙，盐、味精适量。

制作方法:

1、将茄子洗净削皮，切成块，放入蒸锅蒸大约15分钟，放盘中晾凉待用。2、大蒜剥皮，剁成茸，放入碗中，加入酱油、香油、盐、味精拌匀。3、将调味汁倒在茄子上即可。

特点:

"柔软香润,味鲜咸微带蒜香,是夏令时菜.

所属菜系：浙江菜

蒜泥茄子

原料:

茄子750克，大蒜1头，酱油1汤匙，香油1茶匙，盐、味精适量。

制作方法:

1、将茄子洗净削皮，切成块，放入蒸锅蒸大约15分钟，放盘中晾凉待用。2、大蒜剥皮，剁成茸，放入碗中，加入酱油、香油、盐、味精拌匀。3、将调味汁倒在茄子上即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

蒜泥菠菜

原料:

菠菜400克、水发银耳50克，蒜头50克、葱、姜、醋、精盐、香油、味精各适量。

制作方法:

- 1.将菠菜摘老叶，去根，洗净，切寸段：蒜头去皮，捣成蒜泥；葱，姜切丝：醋 香油，精盐，味精和蒜泥一同入碗拌匀，调成卤汁。
- 2.取锅加水洗净，放入菠菜段稍焯一下，捞出，过凉，用手挤去水分放盘内，加银耳、葱姜丝，倒入调味卤汁，拌匀即成。

特点:

鲜咸适口，蒜味浓郁。

所属菜系：其他

蒜泥黄瓜

原料:

黄瓜250克，蒜泥1汤匙，盐、酱油、辣椒油、味精、香油适量。

制作方法:

1、将黄瓜洗净，切成上厚下薄的滚刀块；用盐拌匀，腌入味，沥干水分。2、把黄瓜与酱油、辣椒油、味精、香油拌匀即可。

特点:

"香脆可口,鲜咸适宜."

所属菜系：浙江菜

蒜烧平菇

原料:

新鲜的平菇500克，蒜1头，酱油2汤匙，绍酒1汤匙，胡椒粉、盐、淀粉、鸡粉适量。

制作方法:

1、把平菇洗净，撕成大片，投入沸水中烫透，取出挤干水分。蒜切片待用。2、起油锅，在油温热时，下蒜片爆香，烹入绍酒、酱油，加鸡粉和适量水，随即下平菇、盐、胡椒粉，烧开，转用小火慢烧，把平菇烧透入味，勾入水淀粉即成。

特点:

"味道香美,内含丰富营养.

所属菜系：浙江菜

蒜爆兔片

原料:

净兔肉四两；白糖三分；青蒜一两五钱；味精一分；姜末五分；胡椒粉一分；酱油三钱；干淀粉二钱；精盐四分；食油一两；黄酒二钱

制作方法:

1.将兔肉泡去血水洗净，切成一寸二分长、五分宽、一分厚的薄片放入碗内，加精盐（二分）、黄酒（一钱）、干淀粉(二钱)和水（三钱），并用手抓拌均匀。蒜斜切成片。2.锅放炉火上，放入食油烧热，下兔肉片炒至变色时，放入姜末、青蒜、酱油、精盐、黄酒、白糖、味精合炒入味，再撒上胡椒粉起锅即成。

特点:

此菜色泽浅黄，质地鲜嫩，蒜香味重。

所属菜系：其他

蒜瓜砂仁汤

原料:

阳春砂仁20克，独头蒜2个，西瓜1个。

制作方法:

制法：砂仁、独头蒜去皮分别洗净，西瓜去薄皮切块，同放入锅内，加水用武火煎沸后，改文火煮10分钟即成。

功效：行气利水。

用法：每日1剂，分2--3次食用。

应用：适用于肝硬化、肝癌引起的腹水患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

行气利水

所属菜系：其它菜系

蒜瓣烧田鸡腿

原料:

主料 剥皮的田鸡后腿250克。辅料 蒜瓣25克。葱、姜、酱油、白糖、味精、绍酒、湿淀粉、猪油、花椒水、肉汤。

制作方法:

1、田鸡腿洗净去爪剁成两块。蒜瓣剥皮洗净。葱、姜切成末。田鸡用酱油抓匀喂好。2、勺内放猪油，把田鸡腿煸炒一下，加入绍酒、白糖、酱油、味精、蒜、葱、姜、花椒水、肉汤，烧开后用小火焖透，移中火上对好口味，用水淀粉勾芡，淋香油出勺即成。

特点:

蒜香味浓，田鸡鲜嫩。

所属菜系：东北菜

蒜苗炒虾

原料:

大虾 5 0 0 克，食油 1 0 0 克，味精、食盐、酱油、黄酒、醋、姜末、葱、蒜苗各适量，豆粉 1 茶匙。

制作方法:

（一）大虾切成段，清蒜苗切成小段。（二）锅内加油烧热，放入虾炸至八成熟时，倒出一部分油，再放入葱、姜末、蒜苗等调料，翻炒一下，勾芡，稍翻几下即成。

特点:

功用：壮阳，益肾，强精，祛痰。禁忌：皮肤湿疹、癣症、皮炎、疮毒等皮肤发痒者及阴虚火旺者勿多食。

所属菜系：浙江菜

蒜苗鹌鹑蛋

原料:

蒜苗150克，鹌鹑蛋16个，香肠50克，植物油25克，熟猪油15克，香油5克，细盐、味精、水淀粉各少许。

制作方法:

制法：将鹌鹑蛋用冷水下锅煮熟，捞出浸入冷水冷却，去壳。香肠切成指甲大小片待用。锅烧热，用植物油煸炒蒜苗，加盐、味精，煸至断生即装盆。原锅下鲜汤100克，放入鹌鹑蛋及香肠，加盐和味精烧沸，勾芡，淋上香油、熟猪油，盛入蒜苗中间即可。

功效：补脑益智，益肝肾。

用法：佐餐食用。

应用：适用于智力、记忆力减退者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脑益智，益肝肾。

所属菜系：其它菜系

蒜茸白菜

原料:

"材料: 白菜300克(约8两), 蒜茸1 汤匙半,油2汤匙, 盐半茶匙

制作方法:

(1) 白菜洗净, 沥清水分。(2) 白菜与蒜茸、油和盐同拌匀, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮4分锺, 便可供食。

特点:

所属菜系: 其他

蒜茸白菜

原料:

"材料：白菜300克（约8两），蒜茸1 汤匙半,油2汤匙，盐半茶匙。

制作方法:

（1）白菜洗净，沥清水分。（2）白菜与蒜茸、油和盐同拌匀，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，高火煮4分锺，便可供食

特点:

所属菜系：微波炉菜

蒜茸白菜

原料:

"白菜300克（约8两），蒜茸1汤匙半,油2汤匙，盐半茶匙。

制作方法:

（1）白菜洗净，沥清水分。（2）白菜与蒜茸、油和盐同拌匀，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，高火煮4分锺，便可供食。

特点:

所属菜系：微波炉菜

蒜茸豆腐菜胆

原料:

材料: 莴苣8两 (约320克), 蒜头 (大) 2瓣, 豆酱2汤匙, 油4汤匙, 姜1片。

制作方法:

(1)莴苣洗净, 修剪成菜胆, 切开边, 浙干水分。(2)蒜头去衣拍裂, 剁茸。(3)菜胆放加盐滚水焯片刻。烧热油, 爆香蒜茸、豆酱、姜, 加菜胆炒拌, 调味上碟。

特点:

"绿色食品,内含人体所需的微量元素,香脆可口

所属菜系: 浙江菜

蒜蓉虾

原料:

材料: 新鲜中虾约500克, 蒜蓉2汤匙, 红椒半只, 葱粒1汤匙, 香菜少许, 老抽及生抽各1/2汤匙。调味: 绍酒1/2汤匙, 胡椒粉少许。

制作方法:

1、将虾由背部切开两边, 洗净并不沥干水, 放入调味拌匀。2、将虾排放碟上, 放上蒜蓉, 包上微波炉保鲜纸, 放入炉内, 用高火煮3分钟, 取出。3、将2汤匙油放入小碗内, 用高火加热约1分钟, 再放入葱粒及红椒粒。4、将香菜放上虾面, 淋上熟油。5、将老抽及生抽各1/2汤匙混合, 淋上虾面即可食用

特点:

所属菜系: 微波炉菜

蒜蓉辣椒鲜鱿煲

原料:

鲜鱿400克，洋葱1个（切丝），西芹1根（切丝），甘笋60克（切丝），新鲜冬菇4只（切丝），白酒4汤匙（可以上汤替代）。调味料：李锦记蒜蓉辣椒酱2汤匙，盐1/2茶匙，胡椒粉少许。

制作方法:

1. 鱿鱼洗净横切成圈状，用沸水过灼1分钟后以冷水冲至冷却，沥干。2. 于瓦煲内烧热2汤匙油，爆香调味料，放入洋葱及甘笋炒1分钟。3. 再加西芹，冬菇丝及鱿鱼拌匀，浇酒，加盖煮3分钟至熟。

特点:

"口感润滑,麻辣鲜香.

所属菜系：浙江菜

蒜薹烧肉

原料:

五花肉250克，蒜薹500克，酱油1汤匙，糖1汤匙，姜片若干，绍酒1汤匙，盐适量。

制作方法:

1、将五花肉洗净，切成2-3公分见方的块；将蒜薹择洗干净，切成4公分的段。2、炒锅中倒入2汤匙油，烧热，炒香姜片，投入猪肉块煸炒出油，撇去多余的油，加入绍酒、、盐、酱油、糖，继续煸炒至肉块上色，倒入足以没过肉块的清水，用旺火烧开，转用小火焖烧。3、在肉块九成熟时放入蒜薹段，翻匀后焖烧至肉块酥烂、蒜薹柔软，起锅即可。注意:煸炒肉块时要用中火，将肉块中的油多煸出一些，可避免成菜后五花肉过于油腻；用酱油给肉块上色，可用盐或鸡粉调咸淡；肉块快熟时放入蒜薹，可使蒜薹软嫩、入味、有形。

特点:

"肉不油腻,蒜香浓郁

所属菜系: 浙江菜

蒜香油

原料:

大蒜350克、青椒50克、洋葱50克、香油50克、色拉油1200克

制作方法:

"1.大蒜、青椒、洋葱均绞成泥，和匀后装入容器内，加香油搅拌均匀。2.炒锅置火上，放入色拉油烧至七八成热，将油徐徐浇在容器内蒜泥、青椒泥及洋葱泥上，边浇边用筷子搅动，使之受热均匀，浇完后晾凉即成。

海鲜类蒸菜、炆拌菜及素菜等，如“蒜茸蒸扇贝”、“炆腰片”、“蒜香油麦菜”、“蒜茸荷兰豆”等。

特点:

油汁浓稠，蒜香味浓。

所属菜系：其它菜系

蒲公英莼菜鸡丝汤

原料:

鲜蒲公英60克，西湖莼菜1瓶，鸡脯肉100克，清汤1500克，鸡蛋2个，精盐、味精、料酒、水淀粉各适量。

制作方法:

制法：蒲公英去杂质，洗净切成细丝；鸡脯肉剔去筋皮，放入凉水内泡30分钟，捞出切成细丝；莼菜倒入碗内；鸡蛋去黄留清，待用。把鸡丝用清水再洗一次，捞出控干，放入碗内，加入蛋清、盐、水淀粉调匀浆好。将鸡丝抓散，放入开水锅内，用筷子把鸡肉丝拨散，视鸡肉丝变白色捞入碗内，用凉清汤泡上。把蒲公英放入烧开的清汤内烫透熟，捞入汤碗内，将原莼菜汁滗去，莼菜放入汤内烫透，捞入汤碗内，弃汤；鸡肉丝也用滚开的清汤烫透，放入汤碗内。烧开后余下的清汤，用料酒、精盐、味精调好味，注入汤碗内即可。

功效：清热解毒，利水消肿，益气。

用法：佐餐食用，饮汤食肉。

应用：适用于病毒性肝炎患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清热解毒，利水消肿，益气

所属菜系：其它菜系

蒸大红炆蟹

原料:

炆蟹3只约1000克。调料: 姜5片, 姜泥、浙醋、花生油各1汤匙, 葱条2棵, 精盐3茶匙, 麻油1茶匙。

制作方法:

1.将蟹宰杀, 取出蟹黄, 盛入碗中, 加油0.5汤匙拌匀。取出蟹螯上节排在碟中, 连身的蟹瓜放在两端上面, 排成两个扇形(蟹身一端向外, 爪的一端向里)。2.蟹螯前节4只放在蟹爪上, 另2只再放在前4只的顶上, 淋油0.5汤匙后放上精盐、姜片、葱条, 将蟹盖面向下放在四周, 入蒸笼。

特点:

此菜原味鲜美, 为粤菜“十大海鲜”之一。

所属菜系: 粤菜

蒸大红炆蟹

原料:

用料: 炆蟹3只约1000克。调料: 姜5片, 姜泥、浙醋、花生油各1汤匙, 葱条2棵, 精盐3茶匙, 麻油1茶匙。

制作方法:

1.将蟹宰杀, 取出蟹黄, 盛入碗中, 加油0.5汤匙拌匀。取出蟹螯上节排在碟中, 连身的蟹爪放在两端上面, 排成两个扇形(蟹身一端向外, 爪的一端向里)。2.蟹螯前节4只放在蟹爪上, 另2只再放在前4只的顶上, 淋油0.5汤匙后放上精盐、姜片、葱条, 将蟹盖面向下放在四周, 入蒸笼。

特点:

此菜原味鲜美, 为粤菜“十大海鲜”之一。

所属菜系: 粤菜

蒸带鱼女贞子

原料:

主料: 鲜带鱼1条。配料: 女贞子20克。

制作方法:

①将带鱼洗净，去内脏及头鳃，切成段，放入盘中，入蒸锅蒸熟。②取蒸熟带鱼的上层之油与女贞子混合，加水再蒸20分钟后取汁服用。

特点:

适合于迁延型肝炎、慢性肝炎者食用，可护肝、改善肝功，消除症状。

所属菜系: 其他

蒸扒三丝干贝

原料:

水发干贝200克。冬笋、水发冬菇、火腿各100克。精盐12克、绍酒30克、酱油10克、味精7.5克、葱姜各10克、清汤300克、麻油15克、湿淀粉25克、鸡油10克、猪油100克。

制作方法:

将干贝放入沸水中氽一下，捞出沥干水分，再整齐均匀地沿碗底直到碗边排列一层，冬笋、冬菇、火腿均切丝。炒锅内加入少量猪油，用旺火烧七成热（约154℃），放入葱姜略煸，加入笋丝、冬菇丝、火腿丝，煸炒，再加精盐、绍酒、酱油、味精、清汤，待沸后勾芡，淋上芝麻油，盛入干贝碗内压紧、压平，放笼中蒸10分钟，取出扣入大圆盘内。炒锅内加入清汤、精盐、味精、绍酒，待沸后，用湿淀粉勾芡，淋上鸡油浇于干贝上即成。

特点:

造型美观，色泽悦目，味清鲜软嫩，原汁原味。

所属菜系：鲁菜

蒸樱桃丸子

原料:

原料：肥瘦猪肉300克，鸡蛋1个，牛奶250克。啤酒50毫升，金糕25克，白糖50克，生菜叶、精盐各适量。

制作方法:

"1.将猪肉去筋、洗净，剁成茸状，放入碗内，打入鸡蛋液。再放入精盐、牛奶搅拌均匀成糊状。 2.把啤酒与白糖熬成咖啡色的糖汁，备用。 3.把糊状的肉茸均匀地挤成樱桃般大小的丸子，放在瓷碗里，将糖汁浇在丸子上。然后，放入蒸锅内蒸熟。

4.将金糕切成小方丁备用。

特点:

枣红色，甜香适口。

所属菜系：其他

蒸牛肉卷

原料:

牛肉300克，蘑菇50克，水发木耳50克，罐头竹笋100克，糯米100克，大葱50克，鸡蛋12个，精盐10克，花生油40克，淀粉50克，味精10.5克，辣酱20克，芝麻油20克。

制作方法:

1、牛肉洗净，去筋膜，剁成泥茸。2、蘑菇去蒂，洗净，水发木耳去蒂，洗净，大葱去皮，洗净，与竹笋均剁成碎末。3、炒锅放入花生油，烧五成热，放入牛肉末煸炒，再加入蘑菇末、水发木耳、竹笋末、大葱末翻炒几下，加味精、淋上芝麻油，用淀粉勾芡，与糯米拌匀，做成馅料，待用。4、将鸡蛋打入碗内，用筷子打散后加入淀粉，再打匀，加盐，拌匀。5、炒锅烧热，倒入少许油滑锅，将鸡蛋糊逐个摊成薄饼状，熟后扣于案板上，每张切成4片。6、用鸡蛋皮包馅料，卷成长条，切去两端毛料，整齐地竖放在盆里。把盆放入蒸笼中用急火蒸30分钟，出锅。7、食用时，蘸着辣酱吃，即成。

特点:

色泽鲜艳，口味鲜美，软糯适口。

所属菜系：韩国

蒸猪肚

原料:

猪肚、猪脾各1个，党参、陈皮各30克，粟米饭250克，盐、酱、椒、姜各适量。

制作方法:

制法：先将猪肚洗净去脂；陈皮汤浸刮去橘白；猪脾切末；再将党参、陈皮捣为末，以猪脾拌粟米饭，加盐、酱、椒、姜等调味品混和，纳猪肚内缝合，蒸熟。

功效：补益脾胃，开胃进食。

用法：酌量空腹食。

应用：适用于脾虚食少体弱者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益脾胃，开胃进食

所属菜系：其它菜系

蒸甜菜丸子

原料:

甜菜叶500克，大米300克，猪肉(肥3唐7)500克，鸡蛋3个，淀粉40克，胡椒粉10克，料酒2克，精盐15克，葱末、姜末、味精各适量。

制作方法:

"1.将甜菜叶洗净剁碎、猪瘦肉洗净后，剁成茸，肥肉切黄豆粒大小的叮 2.猪肉放盐、胡椒、料酒、姜末、味精、鸡蛋搅拌均匀，再放入少许清水搅匀（分几块加入加入甜菜末，葱末、肥肉丁搅匀、捏成20克重的丸子40个。） 3.将丸子放入大米里，一个一个似滚雪球样使丸子全粘上大米,再轻轻地在手里搓整,随即放入蒸笼内,在沸水锅上蒸15分钟出笼即成.

特点:

清香滑嫩

所属菜系：其他

蒸蒜香大虾

原料:

材料: 大虾350克, 蒜头5粒, 红椒丝、葱粒各1汤匙。芡汁料: 蒜茸辣酱1/2汤匙, 糖1平茶匙, 生抽1茶匙, 水2汤匙。

制作方法:

(1) 大虾划开虾背, 去虾肠, 洗净, 用布吸乾水分。(2) 蒜头去衣拍碎。预备红椒丝和葱粒。(3) 大虾排在碟上, 把蒜茸、红椒丝放在大虾上面。(4) 用保鲜纸包裹, 留一开口处疏气, 高火煮3分半钟, 取出。(5) 调备汁料和葱粒在一碗内, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮1分半, 淋在大虾上面, 即可供食。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

蒸蒜香大虾

原料:

材料: 大虾350克(约9两半), 蒜头5粒, 红椒丝、葱粒各1汤匙。芡汁料: 蒜茸辣酱1/2汤匙, 糖1平茶匙, 生抽1茶匙, 水2汤匙。

制作方法:

" (1) 大虾划开虾背, 去虾肠, 洗净, 用布吸乾水分。(2) 蒜头去衣拍碎。预备红椒丝和葱粒。(3) 大虾排在碟上, 把蒜茸、红椒丝放在大虾上面。(4) 用保鲜纸包裹, 留一开口处疏气高火煮3分半钟, 取出。(5) 调备汁料和葱粒在一碗内, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮1分半, 淋在大虾上面, 即可供食

特点:

所属菜系: 微波炉菜

蒸蛋羹

原料:

鸡蛋、熟猪油、虾米、干贝、火腿丁咸肉丁

制作方法:

"特点: 北方家常菜肴,成菜色泽乳黄,松软滑嫩,清香滑口,老少均宜.

原料:鸡蛋3个,熟猪油20克,虾米,干贝,火腿丁,咸肉丁各15克.

烹饪方法:将鸡蛋敲入大碗中打散,加入虾米,干贝,火腿丁,咸肉丁,精盐,味

精,葱花后调匀.在碗中徐徐加入300克温水,边加边搅动,最后放熟猪油,入锅隔水蒸,约10分钟即可.

特点:

" 北方家常菜肴,成菜色泽乳黄,松软滑嫩,清香滑口,老少均宜.

所属菜系: 北京菜

蒸酿豆腐

原料:

鱼脊肉（已绞烂）150克（约4两），肥肉35克（约1两），虾米1汤匙，果皮少许，冬菇1只，葱菜粒1茶匙，茺萎2棵，板豆腐6方格（可用布包豆腐代替）。调味料：糖、生抽、麻油、水各1茶匙，粟粉2茶匙，胡椒粉少许。芡汁料：蚝油1汤匙，酒、姜汁、糖、粟粉各1茶匙，水1汤匙半。

制作方法:

（1）虾米、果皮、冬菇均浸软切碎。（2）肥肉切小粒状。（3）鱼肉加调味料，搅至起胶，加入虾米。果皮、冬菇、肥肉及葱菜等碎粒，搅匀。（4）切成长方块或三角形，中央挖一孔，撒少许粟粉，把鱼肉馅料嵌进，用茺萎叶作装饰。（5）豆腐排在碟上，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，高火煮3—3分锺半，取出。（6）芡汁材料放在盛器内搅匀後，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，高火煮1分锺半，取出淋在豆腐上，即可供食。

特点:

所属菜系：微波炉菜

蒸鱼迎春

原料:

主料: 鲤鱼一条, 大虾两只, 鸡肉。配料: 葱姜、蕃茄、料酒、糖、花椒、盐、味精、淀粉。

制作方法:

将整理好的鲤鱼切花刀做成燕形, 下勺炸好, 用两只大虾做成两个小鸟, 放在盘边, 炸好的鱼放上对好的番茄汁即可。

特点:

甜酸适口, 选型美观。

所属菜系: 其他

蒸鲳鱼

原料:

"鲳鱼1条,冬菇2朵(浸软),火腿2片,葱白1条,姜2片,酒1汤匙,麻油少许,生抽1/2汤匙.

制作方法:

"(1)鲳鱼宰后,洗净,在两面横划3刀至骨,抹干水分,排放碟中. (2)冬菇去蒂,切薄片,火腿,葱白,1片姜同切丝. (3)取1片姜塞进鱼腹,把(2)的材料撒在鱼面上,淋上酒和麻油,隔水蒸约20分钟. (4)去掉鱼腹内的姜片,淋上生抽供食.

特点:

味道鲜美可口.

所属菜系: 浙江菜

蒸鲳鱼

原料:

鲳鱼1条，冬菇2朵（浸软），火腿2片，葱白1条，姜2片，酒1汤匙，麻油少许，生抽1/2汤匙。

制作方法:

（1）鲳鱼宰后洗净，在两面横划3刀至骨，抹干水分，排放碟中。（2）冬菇去蒂、切薄片，火腿、葱白、1片姜同切丝。（3）取1片姜塞进鱼腹内，把（2）的材料撒在鱼面上，淋上酒和麻油，阁水蒸约20分钟。（4）去掉鱼腹内之姜片，淋上生抽供食。

特点:

所属菜系：浙江菜

蒸鸡蛋肉卷

原料:

瘦猪肉1公斤，鸡蛋600克，生菜油100克，肉蔻末10克，牛奶250毫升，精盐30克，胡椒粉5克。玉米粉100克，味精20克，油纸1/4张，猪肥膘肉50克，红白菜150克，生菜叶150克。

制作方法:

1. 将猪肉去筋膜，切小块，洗净，上绞肉器绞三遍，放入瓷盆内，加鸡蛋200克和精盐25克、胡椒粉、肉蔻末、味精，用力搅匀，再下入玉米粉继续搅打，然后，陆续下入牛奶搅匀。使其成肉泥馅。
2. 用小煎盘放在火上，放入50克生菜油，烧热后再将油倒回。用叉子叉住猪肥膘肉在小煎盘上稍擦，把泻开的鸡蛋摊成4个薄蛋饼，摊鸡蛋饼动作要块、不要火大。
3. 再把4张鸡蛋饼放在案上，用刷子蘸余下的鸡蛋在饼上抹一层，再把肉馅分成4份，分摊在4?鸡蛋饼上，卷成卷，两头用手捏祝
4. 将搪瓷盘抹上生菜油，上放鸡蛋卷，用油纸盖严，入蒸锅蒸40分钟左右，取出，取下油纸，在鸡蛋卷上浇生菜油少许，以免蛋卷干燥，食用时，用锯刀法切成3厘米厚的片，码成波浪形或梯形，周围配上红白菜，清毒生菜叶，即成

特点:

呈黄色透白，口味清香，质软细腻。

所属菜系：法国名菜

蒸鸭卷鲜

原料:

熟鸭肉100克，猪夹心肉150克，鸡蛋75克，鲜猪脚爪100克，油发肉皮75克，罐头竹笋75克，料酒15克，鸭汤650毫升，精盐7.5克，味精1.5克，葱段10克，生姜2片。

制作方法:

1、将猪脚爪用刀刮洗干净，斩成小块，用开水氽过，捞出，用清水洗净，放在瓷盆中，加入5克料酒、5克葱段、1片姜，少许清水，上蒸锅隔水蒸至酥烂，待用。2、油发肉皮用凉水浸泡后，片成片，；加碱少许，用开水泡后，用手洗，换水漂清挤干水，竹笋切成条块。3、鸡蛋打入碗内，摊成1张蛋皮。4、猪肥夹心肉用清水洗净，置于砧墩上，用刀剁成泥茸，放入碗中，加入5克料酒、1克精盐、0.5克味精，搅拌上劲后，抹在蛋皮上，卷成蛋卷，上蒸锅用小火蒸熟。5、熟鸭肉斩成条块，整齐地码在扣碗中间，蛋卷斜切成块，码于鸭块两侧，放入肉皮片、冬笋条和蒸好的脚爪，这样鸭卷鲜已扣好。6、再往鸭卷鲜碗内，放入10克料酒、1.5克精盐、5克葱段、1片姜片、150毫升鸭汤，上蒸锅蒸15分钟，熟透后取出，扣在汤碗里。7、炒锅上火，加入500毫升鸭汤、5克精盐、1克味精，烧开后，撇去浮沫，倒入汤碗里，即可。

特点:

肉质软糯，鲜香可口，整齐美观。

所属菜系: 韩国

蒲菜萝卜猪肺汤

原料:

猪肺 1 0 0 0 克，鲜蒲菜 2 5 0 克，鲜萝卜 5 0 0 克，生姜、红枣适量。

制作方法:

"做法

把全部材料分别洗净，放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 2 小时，调味供用。

说明

本汤治症是因痰热壅肺，肺气失宣所致。治宜清肺化痰为主，辅以下气止咳。汤中蒲菜为十字花科草本植物蒲菜、印度蒲菜的茎叶，含有蒲菜素、蒲菜酰胺、维生素（B₁、C）等，其中蒲菜素、蒲菜酰胺对肺炎球菌、流感杆菌有抑制作用，本品性味辛微苦平，功能祛痰止咳，并能理气消食。肺与大肠相表里，理气消食有助于肺气之肃降，故又选用既能清肺化痰，又能下气消食的萝卜以增强蒲菜止咳的作用。猪肺性味甘平，功能补肺润燥，并使萝卜下气而无伤气之虑。生姜开胃、化痰、与红枣、猪肺相配，则使汤味为甘辛微苦，甚宜咳嗽病者之饮用。

特点:

清肺化痰，下气止咳。肺热咳嗽，症见痰黄粘稠，胸腹胀闷。食欲不振，对于慢性支气管炎、支气管扩张、肺气肿、肠胃型感冒等属于痰热壅肺见有上症者，可用本汤治之。

所属菜系：粤菜

蔬果寿司

原料:

"白饭适量. 雪里红叶子2片. 卤香菇4朵(大的2朵). 白萝卜片2片. 黄秋葵2支. 水果适量. 海苔1/2张. 醋姜少许. 寿司醋. 米醋1/3杯. 糖2大匙. 盐1大匙,调味料:酱油、绿芥末各适量

制作方法:

1.黄秋葵烫过漂凉。 2.寿司醋先煮开待凉后，加入热的白饭中拌匀再捏成小饭团，抹少许芥末，再铺上各类蔬果材料，容易滑动的就用海苔卷起来固定。注意:鱼虾类胆固醇太高，变换一下材料，健康又多样化。水果可依自己喜欢的口味来挑眩

特点:

所属菜系: 日本料理

蔬菜沙拉

原料:

菠菜1000克，大葱、大蒜各50克，鲜薄荷叶4片，酸牛奶100克，柠檬汁10克，黑胡椒粉、精盐各适量。

制作方法:

制法：菠菜洗净后入沸水中烫熟，捞出挤干水分，切成碎末，大葱洗净，切成丝，大蒜去皮洗净后用刀拍碎，切成末，薄荷叶洗净切丝。柠檬汁、葱末、精盐和胡椒粉放入菠菜碗中，拌匀，再加酸牛奶和蒜，撒上薄荷丝即成。

功效：提神醒脑。

用法：随食。

应用：适用于用脑过度引起的头昏眼花，疲乏无力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

提神醒脑

所属菜系：其它菜系

蔬菜瘦身汤

原料:

材料: 洋葱、青椒、大西红柿各2个, 西芹2颗, 贡丸5粒

制作方法:

做法:

1.青椒、西红柿去蒂,洗净,切块;洋葱去皮,切块;西洋芹去除老皮及筋,洗净,切段。

2.锅中倒入3杯水煮滚,放入洋葱、青椒和西红柿煮至熟烂,加入贡丸煮熟即可。

注意: 此汤的瘦身效果不错,对于治疗高血压、血管硬化很有帮助,并可强化血管。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此汤的特点是将材料炖烂,不加调味料,可以当水喝,有很好的利水去湿效果;如加调味料和贡丸则可当晚餐食用,具有去湿、帮助排泄和促进新陈代谢的功效。

所属菜系: 其它菜系

"蔬菜角配香菜,薄荷

原料:

面粉100克; 苏打粉1克; 黑胡椒粉1克; 盐1克; 小茴香 籽1克; 植物黄油50克; 白酸奶30毫升; 植物油100毫升。

制作方法:

"1、过滤面粉及苏打粉到一个盆中,加入盐,胡椒及小茴香,并搅好;
2、揉入人造黄油并搅入酸奶,直至成为团状,面团应湿润且硬,盖上置入冷库1小时,最好放一晚;
3、弄为直径为2.5厘米的球状,在有面粉的板或大理石上将其压为2毫米 厚的圆形,一片片叠起,但每两片间撒好面粉;
4、将堆好的圆切为一半,将会得到15-20片半圆面皮,将长边弄湿,从左下角向右边叠好,并沾好,弄成个袋状,小心的用勺填入蔬菜,然后盖上沾好;
5、在锅中加热油,然后一个一个的投入面饺,轧至金黄色,并酥脆,取出;用纸巾沾干,并根据要求加入装饰。

特点:

所属菜系: 其他西餐

蕃茄咸肉汤

原料:

咸猪瘦肉 250 克，蕃茄 500 克，克萝卜 2 个，葱 1 根。

制作方法:

做法

(1) 咸猪瘦肉制作：猪瘦肉洗净，抹干水，切大块，用盐搽匀，腌过晚，第二天切小块。

(2) 蕃茄洗净，切块，胡萝卜去皮，洗净，切厚片，葱洗净，切葱花。

(3) 把咸肉、胡萝卜放入锅内，加清水适量，文火煲 20 分钟，放蕃茄再煲 5 分钟，放入葱花，调味供用（调味时注意，咸肉已有盐，避免加盐过量）。

说明

本汤是清胃热、滋胃燥、生津止渴之汤品。汤中咸猪瘦肉性味咸甘平，有健脾滋润下火的作用，猪瘦肉是治热伤津液常用的调养之品，咸者则更增其清火润燥之功。蕃茄性味甘酸微寒，有生津止渴、健胃消食的作用，含有苹果酸、柠檬酸、腺嘌呤、胡芦巴碱、胆碱、矿物质和多种维生素。胡萝卜性味甘平，有健胃化积滞的作用，含有丰富的胡萝卜素、维生素b、挥发油等。葱气味辛香，可健胃通阳。合而为汤，开胃消食、生津止渴、酸甜可口，可作家庭常用汤品。

注意

胃溃疡胃酸过多者不宜用本汤。

特点:

清热润燥，健胃生津。胃热，症见口渴，食欲不振，或消化不良，口热气臭，或口腔溃烂，牙龈肿痛等。亦用于胃炎胃酸不足者。

所属菜系：粤菜

蕃茄咸肉汤

原料:

咸猪瘦肉 250 克，蕃茄 500 克，克萝卜 2 个，葱 1 根。

制作方法:

做法

(1) 咸猪瘦肉制作：猪瘦肉洗净，抹干水，切大块，用盐搽匀，腌过晚，第二天切小块。

(2) 蕃茄洗净，切块，胡萝卜去皮，洗净，切厚片，葱洗净，切葱花。

(3) 把咸肉、胡萝卜放入锅内，加清水适量，文火煲 20 分钟，放蕃茄再煲 5 分钟，放入葱花，调味供用（调味时注意，咸肉已有盐，避免加盐过量）。

说明

本汤是清胃热、滋胃燥、生津止渴之汤品。汤中咸猪瘦肉性味咸甘平，有健脾滋润下火的作用，猪瘦肉是治热伤津液常用的调养之品，咸者则更增其清火润燥之功。蕃茄性味甘酸微寒，有生津止渴、健胃消食的作用，含有苹果酸、柠檬酸、腺嘌呤、胡芦巴碱、胆碱、矿物质和多种维生素。胡萝卜性味甘平，有健胃化积滞的作用，含有丰富的胡萝卜素、维生素b、挥发油等。葱气味辛香，可健胃通阳。合而为汤，开胃消食、生津止渴、酸甜可口，可作家庭常用汤品。

注意

胃溃疡胃酸过多者不宜用本汤。

特点:

清热润燥，健胃生津。胃热，症见口渴，食欲不振，或消化不良，口热气臭，或口腔溃烂，牙龈肿痛等。亦用于胃炎胃酸不足者。

所属菜系：其它菜系

蕃茄鸡煲

原料:

鸡半只，笋虾3两，蒜茸2茶匙，姜数片，葱三条切段，蕃茄1个，水一杯，酒，生抽，鸡粉，糖，八角，生粉，盐各适量。

制作方法:

"做法:

①鸡洗净，抹干水，斩块，加老抽一茶匙捞匀。泡油；笋虾用清水洗数次，抹干水，放入滚水中煮十分后捞起，再用清水洗一洗，搽干水，切成适当的长短或大小；

②下油四汤匙，爆葱、蒜、蕃茄酱，下笋虾炒片刻，加入调味煮滚，慢火焖二十分钟，加入鸡兜匀，再焖十五分钟，试味勾芡，铲起放入煲内煮滚，放上葱，原煲上台。

特点:

所属菜系：小吃

蕃茄鸡煲

原料:

鸡半只，笋虾3两，蒜茸2茶匙，姜数片，葱三条切段，蕃茄1个，水一杯，酒，生抽，鸡粉，糖，八角，生粉，盐各适量。

制作方法:

"①鸡洗净，抹干水，斩块，加老抽一茶匙捞匀。泡油；②笋虾用清水洗数次，抹干水，放入滚水中煮十分后捞起，再用清水洗一洗，搽干水，切成适当的长短或大小；③下油四汤匙，爆葱、蒜、蕃茄酱，下笋虾炒片刻，加入调味煮滚，慢火焖二十分钟，加入鸡兜匀，再焖十五分钟，试味勾芡,铲起放入煲内煮滚,放上葱,原煲上台.

特点:

粤菜

所属菜系：粤菜

蕨菜

原料:

请看下文

制作方法:

蕨菜又名吉祥菜、龙爪菜。每当冰雪消融、春回大地的季节，正是采蕨的黄金季节。

蕨菜营养丰富，有提神、去油腻、助消化的作用，因此，人们称蕨菜是“山野菜之王”，“雪果山珍”。祖国医学认为，蕨味甘，性寒，有清热、利湿消肿、安神、活血、止痛之效，可用于治疗发热、痢疾、黄疸、白带增多等证，也可作为风湿性关节炎、高血压的食疗。

1) 治肠风热毒：用蕨菜花焙为末，每次服6克，米汤过下。

2) 治泄泻：蕨菜根30克，水煎，去渣，分二次早晚服。也可用蕨菜根研粉，先用冷开水调匀，加红糖，开水冲服。

3) 治发热不退：蕨菜根30克，水煎服。

4) 治脱肛：蕨菜全草5克，煎汤服。

蕨菜吃起来清脆细嫩，滑润无筋，味道馨香。家常可炆、炒、打卤下面条作包子馅等，吃法极多。烹饪界对蕨菜更是珍爱。因其颜色翠绿，造型美观，能做出多种色味香形俱佳的凉热菜，即富有浓厚的山村风味，又清香四溢，使人望而垂涎。如经名厨之手，也可做出不少美味佳肴，如商芝肉、炒肉蕨菜、木樨蕨菜、海米蕨菜等，都是脍炙人口的珍馐。日本的“鸡素烧”更是知名的蕨菜佳蔬。

《齐民要术》、《本草纲目》等书中对蕨菜早有记载，宋代诗人陆游曾盛赞蕨菜“蕨芽珍嫩压春蔬”。

拌蕨芽

配料：嫩蕨芽300克，香醋、食盐、胡椒末、香油、白糖适量。

制法：将蕨菜捋去毛茸，摘去叶苞，洗净，放在草灰中浸数小时，放入清水中洗后切成小段，放入大碗内，用香醋浸30分钟，加盐、蒜末、胡椒末、白糖拌匀，淋上香油即可食。此菜有降压理气作用。

腌酸蕨菜

配料：蕨菜芽、细盐、姜汁、味精、香麻油各适量。

制法：嫩蕨菜洗净，去毛茸叶苞，放入烧开的清水浸透，捞出晒3小时，使之变软，切成小段；用细盐拌腌，装泡坛中，待发酵变酸后即可；食用时拌姜汁、味精、香麻油。

此菜味道清脆爽口，有清热化痰，降血压的功用，适宜于支气管炎咳嗽、高血压患者食用。

干腌蕨菜

配料：蕨菜，盐适量。

制法：蕨菜晒干后稍加蒸煮，一般放在95～98℃的沸水中烫5至7分钟，捞出晾晒或烘干，在晾晒或烘烤的过程中，要连续揉搓几次，直至充分干燥时才可储藏。盐渍时先将蕨菜扎成把，在木桶或其它容器中，每放一层蕨菜，撒一层盐，最后压上相当于蕨菜二分之一的大石头，八、九天后即可食用。

朝鲜风味蕨菜

配料：蕨菜芽250克，香油20毫升，酱油20毫升，葱丝7毫升，蒜泥7毫升，芝麻10毫升，精盐7毫升，排骨汤60毫升。

制法：先把蕨菜放在淘米水中浸泡，连同淘米水一起，原封不动地冷却后，用清水洗干净，再继续用冷水浸泡，浸泡到茎秆光滑时，捞出挤去水分，切成长约6厘米左右的茎条（如是鲜嫩叶，直接洗，切）；把切好的蕨菜在香油中炒一下，加入葱、蒜、酱油翻动一下，再放到排骨汤中，出熟味后加入炒好的芝麻盐中。

蕨菜话絮

《搜神记》说：郗鉴镇徒，二月出错，有甲士折蕨一枝，食之，觉心中淡淡成疾，后吐出一小蛇，悬屋前，渐干成蕨。于是人们逐渐地明白此物不可生食。

明代有一位学者罗永恭，写了一首赞美蕨菜的诗：“堆盘炊熟紫玛瑙，入口嚼碎明琉璃。溶溶漾漾甘如饴，但觉馁腹回春熙。”

“夷齐食蕨而夭”。说的是商代的末年，孤竹君的两个儿子，伯夷和叔齐，因为反对周武王伐商纣王，而逃到首阳山上（今河南省偃师

县西北），发誓不食周朝的粮食，采蕨而食，最后就活活地饿死在首阳山上了。

“四皓食芝而寿”。指秦代末年，有四位老先生（角里先生、夏黄公、东园公和绮里季），为逃避战乱，隐居在商山（今陕西省商县东南），采芝（即蕨菜）而食，结果都获得长寿。

其实，四皓的长寿与夷齐的短命，主要原因并非是食蕨之故。四皓既食蕨菜又吃粮食（粟，即小米），甚至将蕨当小菜，而且心情闲适，故不影响健康而长寿；而夷齐只食蕨菜，什么粮食也不吃，加上心情抑郁，后来连蕨菜也不肯吃了，干脆绝食，当然就活不成了。

特点:

治病

所属菜系：其它菜系

蕺菜醋饮料

原料:

制作方法:

"将蕺菜洗净，用食醋杀菌后，切成数厘米长，浸泡在食醋中，在10摄氏度下保存。将上述蕺菜置于灭菌后的食醋中，加热至约110℃，发酵，再冷去口至约30摄氏度，反复数次，将沉淀在底部的蕺菜榨汁，过滤后，制成蕺菜醋。将整只鸡蛋置于热水中，半熟后投入蕺菜醋中，加热至45摄氏度，待蛋壳溶解后，过滤除去蛋膜，搅拌均匀，制得蕺菜醋蛋饮料。

蕺菜中含有丰富的药效成分，但略有腥味。为了改善风味，提高口感性，用氧化酶氧化分解蕺菜的腥味，制取的蕺菜醋饮料深受消费者喜爱，具体制法如下：

榨取蕺菜青汁液，借助于氧化酶将腥味成分氧化分解，得到无臭味的青汁液。添加糖及酒精发酵用酵母，进行酒精发酵，生成酒精后添加醋酸菌，进行醋酸发酵，制得蕺菜醋。

特点:

有利尿、清热、解毒、消炎、排浓、祛痰作用。对卡他球菌、金黄色葡萄球菌、肺炎双球菌、溶血性链球菌、流感病毒等有抑制作用，能增强白细胞吞噬作用和免疫功能。民间早就流传将蕺菜与猪肚，加蜂蜜、食醋、食盐、黄酒等调料，作凉拌菜，用于保健食疗。蕺菜在中西医结合防治“非典”中发挥了重要作用，在防治“非典”的中药方中，蕺菜是一味主药。

所属菜系：其它菜系

薄棒肉卷

原料:

里脊肉300克，西红柿150克，鸡蛋1个，面包渣100克，食用油500克，精盐、料酒、湿淀粉、葱花、姜末、胡椒粉各适量。

制作方法:

1.里脊肉横着切成0.2厘米左右厚的肉片。鸡蛋打入碗里，加入精盐、料酒、湿淀粉、葱花、姜末调拌成蛋糊。西红柿洗净，切成围边用的花片。2.将里脊肉片挂上蛋糊，取一片缠绕到筷子上（如肉片较小可用两片），滚上面包渣后取下筷子，这样逐一筷子将肉片卷成肉卷。锅置火上，待锅中水气充分烘干后，倒入全量食用油，油温升至六成熟时下入肉卷炸制，视肉卷里外熟透，色呈金黄即可捞，沥油后整齐地摆入到盘中，撒上胡椒粉，盘边围上西红柿片即成。

特点:

外香脆、里鲜软脆嫩爽口

所属菜系：浙江菜

薄荷蔬菜沙拉

原料:

薄荷叶20克、优格（小）1瓶、盐少许、胡椒少许、生菜叶100克、玉米粒15克、小黄瓜5克、番茄2个、三椒丝少许、鸡肉丁10克

制作方法:

1、先把薄荷页切碎，与优格、盐、胡椒一同拌匀。2、用生菜页排放于盘底，放少许玉米粒；再加入小黄瓜、番茄、三椒丝。3、把鸡肉丁炒熟拌入，淋上做法1的薄荷优格酱汁即可。

特点:

"清凉适口,内涵大量的维生素.

所属菜系：浙江菜

薇菜里脊丝

原料:

薇菜200克，通脊肉500克，熟猪油300克（实耗50克）青椒20克，鸡蛋清3只，姜、葱、淀粉、味精、胡椒粉、精盐、料酒各少许。

制作方法:

"薇菜干先煮20分钟，用温开水涨发好，并需多次换温水脱净涩味，挤净涩汁备用，通脊肉切成丝漂去血水备用。薇菜用熟猪油小火煨好调味盛放在盘中。用鸡蛋清上浆，肉丝滑炒，然后放入青椒组织上、薇菜，勾芡淋明油即成。

特点:

肉丝均匀洁白，用珍稀薇菜配制，味道清淡鲜香，薇菜涩而不苦，质感滑嫩。

所属菜系：其他

薏仁粥让你更苗条

原料:

薏仁1/2杯，糙米1/2杯，猪肚1/2个

制作方法:

想要减肥，饮食控制最为重要，若你克制不了想吃的念头，也要选择低卡又可帮你消瘦的食品，薏仁粥就具有这样的功效ㄟ！

＊薏仁糙米粥

做法

- 1.先将猪肚用水洗净，切成细丝。
- 2.然后将猪肚、薏仁和糙米一起放入锅中，水分则依个人喜爱的浓稠度增减，熬煮成粥。

功效

薏仁具有利尿消炎的作用，可以帮助排出体内多余的水分，改善水肿，而糙米中的食物纤维，则可促进肠胃蠕动，帮助消化。

特点:

薏仁具有利尿消炎的作用，可以帮助排出体内多余的水分，改善水肿，而糙米中的食物纤维，则可促进肠胃蠕动，帮助消化。

所属菜系：其它菜系

薏仁马蹄汤

原料:

马蹄 10 粒，瘦猪肉适量。药物：生薏仁 25 克

制作方法:

做法

以上各药料食物齐放入煲，加水 5 碗，煲 2 小时汤成。

说明

身体本来虚弱，若因天气或其他因素致热气，饮此汤较适合。薏仁虽有微寒，但有健脾之功，加瘦猪肉，互补长短，各见特长

特点:

清热解毒，开胃，健脾，利湿。薏仁乃清补凉之主要药物，止消渴、除湿气、治脚气肾火等。

所属菜系：粤菜

薏米杏仁瘦肉汤

原料:

猪瘦肉100克，薏米50克，杏仁12克，白糖少量

制作方法:

"[制法]: 1.瘦肉洗净，切件；薏米、杏仁分别用清水洗净，备用。

2.将瘦肉、薏米放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲半小时，加入杏仁再煲半小时，加入白糖少量，即可食用。

[功能]: 健脾祛湿、化痰止咳

[适用范围]: 用于内伤痰湿咳嗽。症见咳嗽痰多、痰白而稠或息胸闷脘痞、神疲体倦、食少纳呆、舌苔白腻、脉滑。

特点:

健脾祛湿、化痰止咳

所属菜系: 其它菜系

薏米淮芪猪胰汤

原料:

猪胰2条 薏米30克 黄芪30克 淮山120克

制作方法:

"[制法]: 1.猪胰洗净、切片; 薏米、黄芪、淮山分别用清水洗清。

2.将备用料一齐放入砂煲内, 加清水适量, 武火煮沸后, 改用文火煲2小时, 调味供用。

[功能]: 滋阴养津、健胃益脾

[适用范围]: 用于脾胃虚弱之消渴。症见多食易饥、形体消瘦、大便秘结、烦渴、小便频数、舌红苔黄。

特点:

滋阴养津、健胃益脾

所属菜系: 其它菜系

薏苡仁冬瓜瘦肉汤

原料:

薏苡仁、冬瓜各30克，猪瘦肉50克，油、盐、味精各适量。

制作方法:

制法：冬瓜去皮，切片；猪瘦肉切片，与薏苡仁、冬瓜同放入沙锅内，加水适量，煮汤，汤成后加油、盐、味精调味。

功效：清热健脾利湿。

用法：每日1次，可连续食1--3个月。

应用：适用于脾虚湿胜型乙型肝炎患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清热健脾利湿

所属菜系：其它菜系

薏苡仁炖鸡

原料:

鸡1只，薏苡仁20克，绍酒、精盐、葱花、姜丝、胡椒各适量，橙子1个。

制作方法:

制法：将鸡去毛及内脏（内脏别用），洗净，将鸡肉连骨切成约3厘米的方块，放入深锅内，加水约10杯，加入薏苡仁。先用猛火煮滚，继用文火煮2小时，以鸡肉煮烂能离骨为度，加入酒、盐、葱、姜、椒、橙子汁等调味即成。

功效：补益元气。

用法：佐餐食用。

应用：适用于体倦乏力之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益元气

所属菜系：其它菜系

薤白三七鸡肉汤

原料:

鸡肉（连骨）500克，薤白60克，陈皮6克，三七12克，生姜、红枣、米酒适量。

制作方法:

做法

（1）三七洗净，打碎成小粒状，鸡肉洗净，切块；陈皮水浸洗净；薤白除去根须，洗净，生姜，红枣（去核）洗净。

（2）把三七、鸡肉、陈皮、生姜、红枣放入开水锅内，武火煮沸后，文火煲2小时，放入薤白再煮沸片刻，调味，放入米酒搅匀。

说明

本汤实为《金匱要略》瓜蒌薤白白酒汤化裁而成。荡中薤白为百合科草本植物小根蒜和薤的地下鳞茎，广东人称之为晶（上加草花头）头，其含有大蒜氨酸、甲基大蒜氨酸、大蒜糖等，性味辛酸苦温，功能下气导滞、通阳散结，并能健胃消食，是胸痹症较为理想的保健食品。陈皮辛行温通、芳香醒胃，既能燥湿化痰，又能健脾和胃，配伍薤白则可曾强祛湿消滞之力。三七性味甘微苦微湿，《本草纲目拾遗》曾云：“人参补气血第一，三七补气血第一，味同而功亦等。”本品既能补血生血，又能活血止痛，在心血管疾病的防治方面具有较高的价值。米酒行周身之气血，故亦用之以加强薤白行通阳之力。合而为汤，使胸中阳气宜通，痰（湿）瘀消散，气机舒畅，则胸痹诸症

特点:

行气消肿，通阳散结。痰（湿）瘀凝滞胸痹症，症见胸部隐痛或胁肋不适，喉中有痰（痰白），倦怠乏力等。亦可用于冠心并高血压、胸膜炎、肋间神经痛、非化脓性肋软骨炎、胸部撞伤等属于痰（湿）瘀凝滞胸部见有上症者。

所属菜系：粤菜

薯丁培根蛋

原料:

薯条125克、培根（火腿肉片）丁3大匙、蛋2个调味料盐1/2小匙

制作方法:

【制作过程】

1、将薯条切成1公分小段；培根丁先爆香后，再把切好的薯条丁一起拌炒至熟，盛起备用。2、将蛋打散，加入炒好的薯条丁及培根丁，并加入盐，搅拌均匀备用。3、锅子预热后加入少许油，倒入作法2的材料，炒至蛋液熟后，即可盛起放入盘中食用。

特点:

" 营养丰富,色泽鲜亮.

所属菜系：江浙菜

薯丁培根蛋

原料:

薯条125克、培根（火腿肉片）丁3大匙、蛋2个调味料盐1/2小匙

制作方法:

1、将薯条切成1公分小段；培根丁先爆香后，再把切好的薯条丁一起拌炒至熟，盛起备用。2、将蛋打散，加入炒好的薯条丁及培根丁，并加入盐，搅拌均匀备用。3、锅子预热后加入少许油，倒入作法2的材料，炒至蛋液熟后，即可盛起放入盘中食用。

特点:

"营养丰富,色泽鲜亮.

所属菜系：浙江菜

薯条手卷

原料:

薯条100克、生菜3片、海苔2片、芦笋15根调味料沙拉酱2匙、白芝麻1大匙

制作方法:

1、将生菜洗净沥干。2、薯条用烤箱烤12—15分钟，至外表略呈金黄色即可，放凉备用；海苔片对角剪开成三角形。3、取1张三角形海苔片铺平，先将生菜叶平铺于中间，再依序放入薯条、芦笋、沙拉酱、白芝麻等。包法是从左边卷至右边，要注意必须将中间材料卷紧，海苔边塞入尾端后，再把另一片的海苔从右卷至左，然后放入盘中，全部做好即可食用。手卷内的材料及份量可以自行调整，找出自己最喜欢的手卷口味。

特点:

"外脆里嫩,还有营养丰富的海苔,芦笋等.

所属菜系: 浙江菜

薯蓣拨粥

原料:

鲜山药100-150克（或干山药45克）白面粉100克 葱 姜 红糖各适量。【来源】《神巧万全书》

制作方法:

"1. 将鲜山药洗净，刮去外皮，捣烂，或将干山药捣罗为末。2. 将山药同面粉相和，加入冷水调成糊后入沸水中搅匀煮作面粥，再加入葱、姜、红糖，

稍煮即可。【用法】空腹食用。

特点:

健脾益气，养心。适用于食欲不振、消化不良、心慌心跳、自汗盗汗、腹泻久立男子遗精、妇人带下等症。

所属菜系：其他

藏心鱼圆

原料:

白鱼肉茸750克。熟冬笋片50克、笋末10克、去骨猪瘦肉100克、木耳10克、韭菜10克、虾仁50克。精盐15克、味精2克、绍酒6克、熟猪油10克、湿淀粉5克。

制作方法:

将猪瘦肉剁成末，放在碗内加入笋末。绍酒、精盐、味精、拌匀挤成桂圆大小的圆丸子20个。另取汤盒一只、涂上熟猪油待用。用手抓起鱼茸，中间放入一颗猪肉丸子，从虎口处挤出，制成藏心鱼圆，放在汤盘中，作完后上笼蒸5分钟取出，沥去原汁，待用。再将炒锅置旺火上。倒进原汁，加入清汤，木耳、笋片、精盐、绍酒、烧沸，放入味精、韭菜芽等，用湿淀粉勾薄芡，淋熟猪油，浇在鱼圆上即成。

特点:

色白晶莹，月巴嫩鲜香，口味清纯，松软滑爽。

所属菜系：浙江菜

藕丝羹

原料:

藕500克, 鸡蛋3个, 琼脂100克, 蜜饯银杏80克,

制作方法:

"用料: 藕500克, 鸡蛋3个, 琼脂100克, 蜜饯银杏80克,

蜜枣60克, 玉米粉150克, 糖30克。

烹饪方法: 将藕切成2厘米的长段, 在沸水中氽一下, 把琼脂, 蜜饯, 银杏切

成与藕同等大小的块, 将鸡蛋打碎放入碗中, 装满水搅拌, 上蒸锅蒸5分钟取出, 将藕, 琼脂, 蜜饯, 银杏排在蛋羹上, 把200克水放在火上煮沸, 加入淀粉和糖藕汁, 浇在装

特点: 北京宫廷甜菜,汤汁清亮,香甜爽口,有益胃健脾,养血补虚之效.

特点:

" 北京宫廷甜菜,汤汁清亮,香甜爽口,有益胃健脾,养血补虚之效.

所属菜系: 北京菜

藕丝羹

原料:

嫩藕500克，云片糕、青梅、蜜枣各100克，鸡蛋3个，调味品适量。

制作方法:

制法：嫩藕洗净削皮，切成丝，放入沸水内烫一下，捞出；蜜枣、云片糕、青梅均切成与藕一样的丝；用鸡蛋清加少量水搅匀，放入蒸笼中，猛火蒸5分钟，用刀划成3厘米厚的白色固体蛋羹，然后将各种丝放在蛋羹上，两头为藕，中间为糕、枣、梅丝。再在锅内放水200毫升，倒入白糖，猛火烧开后加入湿淀粉，勾兑成白色甜汁，浇到蛋羹、藕丝之上即成。

功效：清心助眠益智。

用法：随意服食。

应用：适用于血虚引起的心悸失眠，神思不宁，智力减退，疲倦乏力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清心助眠益智

所属菜系：其它菜系

藕片汤

原料:

嫩藕300克，猪肉100克，水发冬菇适量，糖1茶匙，绍酒、盐、味精各适量，葱末、姜丝各适量。

制作方法:

1、将藕去节、削皮洗净，切成菱形片；把猪肉洗净切成薄片，用少许盐、绍酒、葱末、姜丝略腌待用。2、炒锅置旺火上，放油1汤匙烧热，先下腌好的肉片，煸炒片刻后下藕片同炒，加入适量清水，同时下冬菇、绍酒、糖，烧开后加入盐和味精调味，出锅即可。

特点:

"味道鲜美,酸甜适口.

所属菜系: 浙江菜

藕粉圆子

原料:

藕粉400克。红绿丝5克、金桔5克、蜜枣15克、桃仁10克、松子仁5克、麻粉7.5克、糖油丁50克。绵白糖75克、桂花1克。

制作方法:

将红绿丝、金桔、蜜枣、桃仁、松子仁碾碎，加上芝麻粉、绵白糖和糖油丁和成馅心，搓成弹子大的馅心待用。藕粉碾碎过筛放入小筐内。再放入馅心滚上一层藕粉，取出装入爪篱中入沸水锅中烫过，再放入小筐滚一层藕粉，依次反复多次，使之成为大的圆子。锅里加清水，下入圆子。煮熟捞入放有糖桂花的原汁汤中，即成。

特点:

形似鸽蛋，色泽棕红，质地软糯，入口甜爽。

所属菜系：江苏菜

藕香芹味

原料:

云耳（干）10克，银耳10克，莲藕50克，红萝卜20克，粉丝5克，洋芹10克，油1小匙；酱油2大匙，醋1大匙，麻油1小匙，开水1大匙，糖半匙。

制作方法:

粉丝用清水泡软，然后沥干水分；云耳银耳清水浸泡1小时，后切成小块；洋芹，莲藕，红萝卜切薄片备用；将以上几种材料分别用热水川烫，捞出沥干水分，摆盘，再淋上混合调味料即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

《百类蔬菜营养食谱》之蘑菇、蚝菇及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

蘑菇

蘑菇因从外地传入，故又名西洋菇，原产于美国，属野生菌类，经引进大量栽培，成为民间普及菜蔬，更有制成罐头。

蘑菇含大量维生素b、蛋白质、酵素，可帮助消化，更含有亚油酸和酪氨酸酶，常吃能降低胆固醇和高血压，帮助消化，对肝为更有防治能力。

蚝菇

蚝菇属野生的蕈类，寄生于植物上，菇身伞大而柄短，形状肖蚝，故称蚝菇。蚝菇原产于美国，引入台湾后，大量培植，制罐出口。蚝菇含麦角固醇和维生素d。

在市面上，我们可以买到新鲜的蚝菇和罐装的蚝菇。在选择新鲜的蚝菇时，要选菇伞白色的为新鲜，菇伞黄色的表示已经贮存了一段日子。罐装蚝菇开罐后，最好在一两天内吃完，以免变坏。蚝菇有降血压和胆固醇的功效。

发菜蚝菇扣鱼唇

材料：蚝菇1/2罐，发菜1/2两，鱼唇（急冻）250克，姜、葱各适量

调味料：盐1/2茶匙，生抽1茶匙，糖3/4茶匙

做法：

1.蚝菇冲净切片，发菜浸干，以姜葱水出水，揸干备用。

2.鱼唇解冻，飞水。烧红锅，下油，爆香姜片弃去，下蚝菇爆香，再下鱼唇、调味料、半碗清水及发菜，文火煨约15分钟，便可上碟。

罗汉斋

材料：罐頭蘑菇1/2罐，菜遠6條，冬菇4只，銀芽75克，油炸生筋100克，筍數片，云耳10克，白果肉數粒

調味料：鹽1茶匙，生抽1茶匙，糖1/2茶匙

做法：

1.蘑菇沖淨，冬菇浸軟去蒂，生筋洗去油份開力，云耳浸開沖淨，銀芽沖淨。

2.先起油鍋，下冬菇、生筋、云耳、白果肉及少許清水煮約5分鐘後下調味料，再下菜遠、筍、銀芽再煮5分鐘，便可上碟。

編輯：阿二

特點：

所屬菜系：其它菜系

蘑菇海参

原料:

水发海参250克，蘑菇150克，罐头竹笋50克，青豆25克，花生油50克，料酒20克，精盐5克，酱油25克，大葱15克，酱油25克，芝麻油10克，味精2克，淀粉10克，芝麻10克（焙好）

制作方法:

1、水发海参去内脏，洗净，切成5毫米宽的长斜条；罐头竹笋切丝；蘑菇洗净，去蒂根，一切两半；大葱去外皮，洗净，切成2厘米长的段；姜剁碎末；青豆洗净，待用 2、将海参放入开水锅，换水焯三次，去掉腥味；竹笋、蘑菇和青豆分别用开水焯一次 3、炒锅烧热，放入50克花生油，烧至五成热时，下入大葱段、生姜末煸炒出香味，烹入料酒、酱油和少许清水。待汤烧开后，撇去浮沫，加海参、青豆、蘑菇、竹笋、盐和味精，烧开后，用淀粉勾芡，淋上芝麻油，入盘，撒上芝麻，即可

特点:

海参滑润，口味香美，配料可口

所属菜系：韩国

蘑菇炒牛肉丝

原料:

瘦牛肉250克，大蒜泥3克，生姜片3克，精盐5克，鲜蘑菇250克，豆油40克，调料汁65克（或热水），玉米粉12克，凉水250毫升。

制作方法:

1、瘦牛肉洗净，切成大薄片，再横着肉纹切成细丝，加入大蒜泥，生姜末和精盐，抓匀。2、鲜蘑菇洗净泥沙，去蒂，切大块，待用。3、炒锅烧热，放入豆油，烧七成热，放入牛肉丝，用旺火爆炒，直炒至肉色变白，再放入蘑菇块，翻炒几下，倒入调料汁，改用小火，盖上锅盖，焖2分钟。4、玉米粉用凉水搅拌均匀，放入炒牛肉丝锅里，不断搅拌，直到变稠为止，最后把牛肉丝和玉米浆拌匀，出锅，即可。

特点:

口味清香，牛肉细嫩，蘑菇清香。

所属菜系：韩国

蘑菇炒牛肉丝

原料:

瘦牛肉250克，大蒜泥3克，生姜片3克，精盐5克，鲜蘑菇250克，豆油40克，调料汁65克（或热水），玉米粉12克，凉水250毫升。

制作方法:

1、瘦牛肉洗净，切成大薄片，再横着肉纹切成细丝，加入大蒜泥，生姜末和精盐，抓匀。2、鲜蘑菇洗净泥沙，去蒂，切大块，待用。3、炒锅烧热，放入豆油，烧七成热，放入牛肉丝，用旺火爆炒，直炒至肉色变白，再放入蘑菇块，翻炒几下，倒入调料汁，改用小火，盖上锅盖，焖2分钟。4、玉米粉用凉水搅拌均匀，放入炒牛肉丝锅里，不断搅拌，直到变稠为止，最后把牛肉丝和玉米浆拌匀，出锅，即可。

特点:

口味清香，牛肉细嫩，蘑菇清香。

所属菜系：韩国

蘑菇炒菠菜

原料:

菠菜200克，蘑菇10克，香油3克，蒜、葱花、姜丝、料酒及盐各适量。

制作方法:

制法：菠菜择洗干净；蘑菇去根，洗净，剖两半；油放炒锅中烧至六成热，放入菠菜，翻炒至熟，放于盘中；原锅置火上，放蒜、葱花、姜丝、料酒及盐，加少量水煮开，放入蘑菇炒熟，倒入盘中菠菜上即可。

功效：补铁健脾，养血清燥。

用法：佐餐食用。

应用：适用于一般人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补铁健脾，养血清燥

所属菜系：其它菜系

蘑菇炖豆腐

原料:

鲜蘑50克，南豆付4块，笋片10克，香油25克，酱油15克，精盐5克，味精2克，料酒4克。

制作方法:

1.将豆腐切成小块，放入冷水锅中，加入料酒，用旺火煮到起沙眼时，取出控净水。2.炒锅置火上，投入鲜蘑、笋片，加酱油、精盐、高汤或水，然后放入豆付，用大火烧开，移小火上慢慢炖约20分钟，再加入香油、味精出锅，也可勾芡再出锅。

特点:

鲜香味美、营养丰富。

所属菜系: 其他

蘑菇炖豆腐

原料:

鲜蘑50克，南豆付4块，笋片10克，香油25克，酱油15克，精盐5克，味精2克，料酒4克。

制作方法:

"1.将豆腐切成小块，放入冷水锅中，加入料酒，用旺火煮到起沙眼时，取出控净水。

2.炒锅置火上，投入鲜蘑、笋片，加酱油、精盐、高汤或水，然后放入豆付，用大火烧开，移小火上慢慢炖约20分钟，再加入香油、味精出锅，也可勾芡再出锅。

特点:

鲜香味美、营养丰富。

所属菜系: 其它菜系

蘑菇炖豆腐

原料:

嫩豆腐4块，鲜蘑菇50克，笋片25克，酱油、精盐、料酒、味精、清汤、香油各适量。

制作方法:

1.豆腐切成小块，放入冷水锅内，加少许料酒，用旺火煮至豆腐周围有小洞时，把煮豆腐的水去掉。2.豆腐内加入笋片、鲜蘑菇、酱油、精盐和清汤（以没过豆腐为准），用小火烧20分钟，撒入味精，淋入香油即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

蘑菇炖鸡

原料:

鸡脯肉700克，鲜蘑菇250克，去皮生虾125克，罐头竹笋50克，大葱15克，玉米粉25克，酱油15克，精盐5克，生姜2.5克，胡椒叶3克，芝麻油10克。

制作方法:

1、鸡脯肉去皮，剔净筋膜，去骨，放入清水中浸泡后，洗净，控干，剁成泥茸。2、取个儿均匀的鲜蘑菇，用净湿毛巾擦干水，切下顶盖完整无损，蘑菇蒂留下，另用。3、去皮生虾去掉虾肠，反虾肉剁碎末。4、取瓷盆，放入鸡泥茸，虾碎末，加大葱、生姜末、精盐、酱油、玉米粉、竹笋末搅拌均匀，入味。5、鲜蘑菇净后，放入入味的馅料，再用手稍微按紧，沾少许玉米粉，待用。6、铁盘放在火上，放入芝麻油，把入馅的鲜蘑菇放入，煎20分钟，至熟后，铲出，放入盘中，再用洗净，消毒的胡椒叶放入盘边装饰，即可。

特点:

鸡虾质嫩，蘑菇香鲜，味美可口。

所属菜系：韩国

蘑菇烩牛肋排

原料:

(4人分量) 牛肋骨 约1千克、甘笋(切块) 2条、洋葱(切块) 1个、西芹(切块) 2条、牛油 50克、白酒 1杯、鸡汤 1杯、番茄(罐头) 425毫升、蘑菇(切片) 150克、车厘茄 4个、薯茸 200克
调味料: 盐及黑椒 少量、迷迭香 1/2茶匙

制作方法:

1 放入所有海鲜, 炒至半熟时加入酱汁、鱼上汤及番茄粒慢火煮。2将螺丝粉加少许盐、油在水中煮熟备用。3放入所有海鲜, 炒至半熟时加入酱汁、鱼上汤及番茄粒慢火煮。4最后放入螺丝粉煮约2分钟即成。烹调时间: 120分钟

特点:

所属菜系: 其他

蘑菇焖土豆

原料:

净土豆500克、蘑菇20个、(罐装)，熬西红柿酱油20克，精盐适量，胡椒面少许，香菜末10克

制作方法:

1.把土豆洗净削去皮后，用刀切成厚片。2.用煎盘一个，放入熬西红柿酱的红油，上火烧热，然后下入生土豆片，可以稍加一些清汤，加盐和胡椒面，调好口味焖。待焖至八成熟时，放入切成片的蘑菇一起焖熟、即可。盛入盘时，上撒香菜末。

特点:

色泽红润，咸鲜可口

所属菜系：其他

蘑菇红参肉丸汤

原料:

前夹肉、鲜蘑菇各200克，红参枣（去核），鳝肉

制作方法:

原料：前夹肉、鲜蘑菇各200克，红参枣（去核）洗净，与鳝肉一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲1小时，调味供用。

功效：补气养血。

用法：佐餐食用。

应用：适用于气血不足之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气养血

所属菜系：其它菜系

蘑菇鲫鱼

原料:

鲜鲫鱼300克，鲜蘑菇100克，笋片5克，葱姜10克，清汤200克，植物油10克，大蒜片5克，油菜心10克，盐适量

制作方法:

(1)将鲫鱼去鳞、腮、内脏，洗净血污，入开水锅中烫过。鲜蘑菇洗去杂质，用手撕成大片，葱姜切末，油菜洗净。(2)炒勺内加植物油，烧至五成热时加葱姜末烹出香味，加入清汤、鲫鱼和蘑菇同炖，加精盐、笋片，炖至鱼肉熟时，加油菜、大蒜片，盛入汤盆中即成

特点:

此菜具有理气开胃，止泻化痰，利水消肿，清热解毒，通脉下乳等功

所属菜系：其他

虎皮兔肉

原料:

"净兔肉200克,水发香菇25克, 水发玉兰片25克, 鸡蛋4个。料酒15克, 精盐1.5克, 玉米粉30克, 面粉少许, 葱25克, 姜25克, 花生油500克(约耗60克), 清汤350克, 酱油5克

制作方法:

1.将清水注入锅中, 放入洗净的兔肉, 在火上煮20分钟左右捞出。将葱、姜切成段。用水将水发香菇、水发玉兰片洗净。 2.将清汤注入锅中, 加入料酒、精盐各少许和葱姜段、酱油, 放入兔肉, 在火上烧至七成烂时捞出。 3.将熟兔肉、水发香菇、水发玉兰片均切成筷子头大小的小丁坐煊锅, 注入少许花生油, 下入兔肉丁香菇丁玉兰片丁和料酒、精盐, 煊炒1至2分钟, 倒入漏勺中控净汤汁, 放入盘中, 分成四份馅。 4.将三个鸡蛋打入碗中, 加15克玉米粉、少许精盐, 搅拌均匀。坐油锅, 烧热, 用油刷子将锅内刷一层油, 然后将鸡蛋液倒在锅内, 吊成两张圆形薄鸡蛋皮将面粉倒入碗中, 用清水调成稀糊。 5.将鸡蛋皮改刀成四个边长4寸的正方形片。将一份馅放在一张蛋皮中间, 四周抹上面粉糊, 并从四面包起成长3寸5分、宽1寸5分的长方形条。按以上方法共包四个。 6.将一个鸡蛋打入碗中, 加入玉米粉、料酒、精盐、拌成糊。 7.坐煊锅, 注入花生油, 烧至六成热, 将兔肉沾满鸡蛋糊, 放入油锅中炸至金黄色时捞出控净油, 码在盘中即成。

特点:

所属菜系: 满汉全席

虎皮梳子肉

原料:

"猪五花肋条猪肉500克,绿叶菜250克,绵白糖15克,精盐2克,酱油40克,味精2克,绍酒10克,姜1片,茶叶15克,葱段1根,花椒10粒,熟猪油20克,花生油500克(耗约25克),湿淀粉10克,糖色5克.

制作方法:

"①将五花肋条肉皮上毛和油污刮掉,下锅煮至六成熟取出,趁热在肉皮上抹一层糖色.炒锅上火,放花生油烧至八成热,将肋条肉放入(皮朝下),盖锅盖,炸至皮起皱纹似虎皮时,用漏勺捞起,冷透后用刀切成10厘米长,1厘米厚的肉片 ②将花椒放在菜板上,姜片盖住花椒,用刀轻拍一下,使花椒嵌在姜片中.将花椒酱片葱段放入碗中,将肉片铺在上面成梳形,加酱油25克,白糖10克,绍酒10克,放入蒸笼内蒸熟取出. ③炒锅上火,放熟猪油10克,将绿叶菜丢入,加精盐20克,白糖2.5克,味精1克炒熟,放在肉碗上.将蒸肉的原卤倒入炒锅中,将肉片连菜口入菜盘中间,去掉姜,葱,花椒,炒锅在上火,加鸡清汤50克,酱油15克,白糖2.5克

特点:

所属菜系: 江苏菜

虎皮烩鸡丁

原料:

材料: 腐皮 1 张, 鸡肉 3 两, 冬菇粒、火腿粒、毛豆各少许, 清鸡汤 $\frac{3}{4}$ 杯。

制作方法:

"材料: 腐皮 1 张, 鸡肉 3 两, 冬菇粒、火腿粒、毛豆各少许, 清鸡汤 $\frac{3}{4}$ 杯。

调味: 生抽 1 汤匙, 麻油、胡椒粉各少许

做法:

(一)腐皮撕成块用清水泡软, 挤干水份。

(二)鸡肉切成块放入生粉、盐各少许拌匀, 泡油待用, 毛豆出水后待用。

(三)烧热少许油放入鸡汤、调味料, 煮至沸起, 放下腐皮略烩。

(四)将所有配料加入, 用生粉水打芡即可盛上碟供食。

注意: 将腐皮做成一个烩菜是江南一带家庭主妇的拿手好戏, 不过, 习惯上喜欢素烩。这次我们做""腐皮烩鸡丁"", 加入鸡丁与火腿似乎奢侈一

些, 需记住在调味料煮沸后才可放下腐皮, 否则会全部煮溶.

特点:

所属菜系: 粤菜

虎皮肉

原料:

主料: 带毛五花猪肉1公斤, 腌雪里红梗50克。调料: 植物油1公斤(实耗约100克), 料酒20克, 白糖150克, 盐50克, 酱油20克, 葱20克, 姜20克, 大料2枚。

制作方法:

(1) 将肉在火上烤黄, 放在温水中泡软, 刮去黄焦皮及脏物, 擦干。而后在皮上划成虎纹花刀, 再以清水洗净待用。(2) 把姜拍疏, 葱切3厘米长段。把腌雪里红梗除去根梢, 切成2厘米长段以后, 用凉水洗净, 稍干后用油炸焦待用。(3) 在锅里放些清水, 旺火烧开后, 加入酱油、料酒、大料、白糖、葱、姜、盐, 再放肉(皮朝上)。待汤烧开后以后, 撇去浮沫, 有文火煨至3~4成熟时, 把肉翻过去再继续煨, 当肉煨到8~9成熟时, 捞出来把肉皮朝下, 放在碗内, 把汤汁倒在肉上, 再加上待用的雪里红梗, 上屉用旺火再蒸15~20分钟。而后皮朝上扣入盘里, 把汤汁浇入炒勺中煮浓后, 浇在肉上即成。

特点:

油亮光滑, 纹似虎皮, 软烂醇香, 煨在渗甜。

所属菜系: 京菜

虎皮肉

原料:

"料 带毛五花猪肉1公斤，腌雪里红梗50克。

调料 植物油1公斤(实耗约100克)，料酒20克，白糖150克，盐50克，酱油

20克，葱20克，姜20克，大料2枚。

制作方法:

(1)将肉在火上烤黄，放在温水中泡软，刮去黄焦皮及脏物，擦干。而后在皮上划成虎纹花刀，再以清水洗净待用。(2)把姜拍疏，葱切3厘米长段。把腌雪里红梗除去根梢，切成2厘米长段以后，用凉水洗净，稍干后用油炸焦待用。(3)在锅里放些清水，旺火烧开后，加入酱油、料酒、大料、白糖、葱、姜、盐，再放肉(皮朝上)。待汤烧开后，撇去浮沫，有文火煨至3~4成熟时，把肉翻过去再继续煨，当肉煨到8~9成熟时，捞出来把肉皮朝下，放在碗内，把汤汁倒在肉上，再加上待用的雪里红梗，上屉用旺火再蒸15~20分钟。而后皮朝上扣入盘里，把汤汁浇入炒勺中待浓后，浇在肉上即成。

特点:

油亮光滑，纹似虎皮，软烂醇香

所属菜系：其他

虎皮肉

原料:

主料 带毛五花猪肉1公斤，腌雪里红梗50克。调料 植物油1公斤(实耗约100克)，料酒20克，白糖150克，盐50克，酱油 20克，葱20克，姜20克，大料2枚。

制作方法:

(1) 将肉在火上烤黄，放在温水中泡软，刮去黄焦皮及脏物，擦干。而后在皮上划成虎纹花刀，再以清水洗净待用。(2) 把姜拍疏，葱切3厘米长段。把腌雪里红梗除去根梢，切成2厘米长段以后，用凉水洗净，稍干后用油炸焦待用。(3) 在锅里放些清水，旺火烧开后，加入酱油、料酒、大料、白糖、葱、姜、盐，再放肉(皮朝上)。待汤烧开后以后，撇去浮沫，有文火煨至3~4成熟时，把肉翻过去再继续煨，当肉煨到8~9成熟时，捞出来把肉皮朝下，放在碗内，把汤汁倒在肉上，再加上待用的雪里红梗，上屉用旺火再蒸15~20分钟。而后皮朝上扣入盘里，把汤汁浇入炒勺中待浓后，浇在肉上即成。

特点:

油亮光滑，纹似虎皮，软烂醇香。

所属菜系: 其他

虎皮蛋

原料:

鸡蛋六个，水发蘑菇、青椒各50克，瘦猪肉75克，绍酒、精盐、味精、白糖、淀粉、芝麻油、鲜汤、酱油、猪油各适量。

制作方法:

1.蘑菇切成小丁，瘦猪肉、青椒各切成米粒大校肉末用鸡蛋（1个）、精盐、干淀粉拌匀；鸡蛋煮熟，去壳，放入酱油中上色。2.锅中加猪油，烧热后将鸡蛋放入油中炸，炸至虎皮色时捞出，沥净油。3.原锅净油倒入鸡蛋，加鲜汤、绍酒、酱油、味精，烧滚后改小火煮5分钟，然后用旺火收浓卤汁。将鸡蛋取出切成两半，蛋皮朝上排在盘里，再把卤汁倒入盘中。4.锅中留油少许，将肉末下锅，用勺搅散，至熟后沥干油。在锅中放入蘑菇青椒煸炒一下，加绍酒、味精、精盐、鲜汤、烧沸勾芡后，再放入肉末一起翻炒淋入麻油，起锅浇在鸡蛋上面即

特点:

"菜式美观,味道鲜美

所属菜系：浙江菜

虫草全鸭

原料:

冬虫夏草10克 老雄鸭1只 料酒 生姜 葱白 胡椒粉 食盐味精各适量

制作方法:

1. 将鸭宰杀，去净毛桩和内脏，清洗干净，剥去脚爪，在开水中氽一下，捞出晾凉；冬虫夏草用温水洗净；生姜、葱切好待用。2. 将鸭头顺颈劈开，取冬虫夏草8~10枚，装入鸭头内，再用棉线缠紧，余下的冬虫夏草和生姜、葱白一起装入鸭腹内，然后放入盆中，注入清汤，用食盐、胡椒粉、料酒调好味，用湿棉纸密封盆口，上笼蒸约2小时，出笼后去棉纸，拣去生姜，葱白，加味精即成。

特点:

【功效】补肺肾，益精髓。适用于虚劳咳喘、自汗盗汗、阳痿遗精、腰膝软弱、久虚等症。

所属菜系：浙江菜

虫草全鸭

原料:

虫草10克老雄鸭一只绍酒15克生姜5克葱白10克胡椒粉3克食盐3克

制作方法:

效用: 本品有平补肺肾和止喘嗽之功。对于肺气虚或肺肾两虚之喘嗽、自汗, 阳萎、遗精及病后虚弱, 神疲少食的病人, 有增加营养和辅助治疗的作用。

制作工艺:

1、鸭宰杀后去净毛妆, 剥去脚爪, 剖腹去脏, 冲洗干净, 在开水锅内略焯片刻, 再捞出用凉水洗净。虫草用温水洗净泥沙。姜、葱洗净切片待用。

2、将鸭头顺颈劈开, 取8--10枚虫草纳入鸭头内, 再用棉线缠紧, 余下的虫草同姜、葱一起装入鸭腹内, 放入容器中。

再注入清汤, 加食盐、胡椒粉、绍酒调好味, 用湿棉纸封严容器口, 上笼蒸约1.5小时鸭即成。

3、出笼后揭去棉纸, 拣去姜、葱, 加味精即可。

特点:

平补肺肾和止喘嗽

所属菜系: 其它菜系

虫草全鸭

原料:

冬虫夏草10克 老雄鸭1只 料酒 生姜 葱白 胡椒粉 食盐 味精各适量

【来源】民间方

制作方法:

1. 将鸭宰杀，去净毛桩和内脏，清洗干净，剁去脚爪，在开水中氽一下，捞出晾凉；冬虫夏草用温水洗净；生姜、葱切好待用。2. 将鸭头顺颈劈开，取冬虫夏草8~10枚，装入鸭头内，再用棉线缠紧，余下的冬虫夏草和生姜、葱白一起装入鸭腹内，然后放入盆中，注入清汤，用食盐、胡椒粉、料酒调好味，用湿棉纸密封盆口，上笼蒸约2小时，出笼后去棉纸，拣去生姜，葱白，加味精即成。

特点:

补肺肾，益精髓。适用于虚劳咳喘、自汗盗汗、阳痿遗精、腰膝软弱、久虚等症。

所属菜系：其他

虫草山药鸭肉汤

原料:

鸭肉90克，冬虫夏草15克，淮山药30克，党参12克，砂仁6克。

制作方法:

制法：将鸭肉洗净，斩块；淮山药、党参、砂仁洗净。把全部用料（砂仁后下）一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮2小时，加入砂仁，再煮半小时，调味即可。

功效：补脾气，养胃阴。

用法：随量饮用。

应用：适用于脾虚引起的纳呆，便溏，消瘦者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脾气，养胃阴

所属菜系：其它菜系

虫草扒鹿肉

原料:

虫草12根，鹿肉400克，精盐、味精、生抽、大料、五香粉、高汤、料酒各适量。

制作方法:

将生鹿肉用水氽透，改刀。虫草用水泡软，放在勺内，再放入鹿肉，加入高汤、调料，烧透勾芡，大翻勺装盘即可。

特点:

色泽鲜艳，口感咸香，营养丰富

所属菜系：其他

虫草杜仲炖海虾

原料:

"新鲜海虾1斤,冬虫夏草3钱,生杜仲3钱,酒1小匙,盐1小匙

制作方法:

(1)海虾留壳剪去须、脚，挑去泥肠，洗净沥乾。(2)冬虫夏草、生杜仲以清水洗净杂质。(3)取5碗水加虫草、生杜仲先熬汤。(4)约熬40分钟後，再放进处理好之虾，并加酒调味去腥，虾熟後，加盐即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

虫草枸杞子烤鲍鱼

原料:

主料: 鲍鱼60克。配料: 冬虫夏草6克, 枸杞子15克。

制作方法:

先将鲍鱼洗净, 用沸水灌浸3小时, 再用瓦锅加入开水煲至熟软。
各物同放瓦盅内烤熟即可食用。

特点:

定喘止咳、软化血管, 抑制癌细胞。适合于老年肺气肿、肺结核、虚喘癆咳、动脉硬化、老年性白内障等患者食用

所属菜系: 其他

虫草核桃胎盘汤

原料:

猪胎盘1具，冬虫草25克，核桃肉100克，陈皮1角，生姜2片

制作方法:

"[制法]: 1.猪胎盘用清水洗净、切块状，放入开水锅内煮几分钟，捞起过冷河；冬虫草、核桃肉、陈皮（去白）、生姜（去皮）分别用清水洗净，生姜切片。

2.将以上备用料一齐放入炖盅内，加冻开水适量、炖盅加盖，置锅内用文火隔水炖4至5小时，调味供用。

[功能]: 滋补肺肾、止咳定喘

[适用范围]: 用于身体虚弱、肺肾两虚、动则气喘、呼吸不畅、咳嗽哮喘、痰涎清息精神疲乏、记忆力减退，经常易患伤风感冒等症。

特点:

滋补肺肾、止咳定喘

所属菜系: 其它菜系

虫草水鱼裙腿

原料:

主料: 鲜活水鱼3只(约重1000克); 配料: 冬虫夏草10根, 枸杞5克; 调料: 鸡油25克, 味精3克, 冰糖10克, 胡椒粉少许, 盐适量, 葱姜酒汁25克, 高汤1000克。

制作方法:

"制法:

1.水鱼初加工, 下开水锅略煮, 褪出裙边, 斩下腿, 用葱姜酒汁、盐腌片刻。

2.虫草刷洗干净, 加入高汤, 冰糖, 上笼蒸十五分钟取出。

3.取竹盅十个, 各放入水鱼腿1只, 裙边少许, 加入1支虫草, 少许枸杞及虫草原汤, 用盐、味精、胡椒粉调正味, 滴几滴鸡油, 用皮纸封口上笼旺火蒸1小时, 原盅上桌。

营养成份: 蛋白质181克, 脂肪48克, 糖类81克, 热能1280千卡。

说明: 由于水鱼裙腿营养丰富, 加之冬虫夏草具有补肾益精、益肺止喘之药效, 故此菜对病后体虚、头晕、厌食者非常有益。

特点:

特点: 水鱼软糯, 汤味鲜美。

所属菜系: 其它菜系

虫草汽锅鸡

原料:

冬虫夏草2.5克，鸡肉165克，胡椒粉0.5克，味精1.5克，生姜3克，葱白3片，食盐1克。

制作方法:

制法：将鸡肉洗净后，砍成2.5厘米见方的块；在沸水锅内先下入生姜、葱、胡椒粉等，待2分钟后，再入鸡肉氽去血水，肉质变色后捞出，沥净水后，放入蒸锅内。虫草去灰渣，挑出较完整的6--7条（中等粗细），用清水漂洗后，分散开摆在鸡肉的面上，加生姜、葱少许，掺入少量清水，盖严盖子，在武火时上笼蒸制约1.5小时，即可取出。将鸡取出后，滗出原汁，加食盐和胡椒粉调味，再倒入汽锅内，盖上盖子，原锅上度即成。

功效：肺肾双补，益气补血。

用法：佐餐食。

应用：适用于肺肾气虚引起的咳嗽气喘，腰膝酸软无力，阳痿遗精者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

肺肾双补，益气补血

所属菜系：其它菜系

虫草洋参鸡汤

原料:

材料：全鸡1只，葱3根，姜5片，西洋参、冬虫夏草各20克，红枣12颗；调味料：盐1--2大匙

制作方法:

做法:

1.全鸡去除内脏及余毛，洗净，放入滚水中川烫；葱洗净，切段；姜去皮，切片；西洋参、冬虫夏草、红枣均洗净备用。

2.所有材料放入锅中，加水至完全淹没，大火煮开后改小火炖煮1小时，加盐调味即可。

注意：如用土鸡更有养生的功效，选择乌骨鸡则较具调理与滋养的功效。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

虫草洋参鸡汤有极好的补气功效，能活血暖身和增加身体对细菌的抵抗力，还能预防各种因细菌感染所引发的皮肤发炎症状。

所属菜系：其它菜系

虫草炖牛鞭

原料:

水发牛鞭 5 0 0 克，牛肉清汤 1 0 0 0 克，虫草 2 0 克，枸杞子 1 0 克，精盐 2 克，味精 2 克，葱、姜各 2 0 克，绍酒 2 0 克，香油 1 0 克，白胡椒粉少许

制作方法:

(1) 将水发牛鞭用刀带雕成若干朵菊花状，用牛清汤反复焯，至牛鞭无腥味。(2) 将牛鞭放入小盆内，倒入清汤，上笼炖 1 小时，再加鸟制过的虫草、枸杞和葱、姜、绍酒，再炖 1 小时，至牛鞭绵软、虫草糯化、枸杞味溢，倒出汤汁，将牛鞭取出倒入小汤盘中。(3) 炒锅上火，注入牛肉清汤，加盐、味精、胡椒粉、香油，调好味，倒入汤盘即成。

特点:

汤汁清爽鲜醇，牛鞭松绵软糯，虫草润肤健体，枸杞明目状元，营养上乘，滋补佳品

所属菜系：江苏菜

虫草炖甲鱼

原料:

主料: 活甲鱼1只, 重约1000克。配料: 冬虫夏草13克, 红枣8个。调料: 姜10克, 葱15克, 蒜瓣9个, 精盐10克, 味精1克, 料酒适量, 清汤1000克。

制作方法:

"①将甲鱼杀后, 放尽血(血也可以做汤), 在颈部剖切一个口, 抽出食管和气管, 剖腹去内脏, 去掉甲壳, 切除脚爪。把甲鱼放在热水中浸泡15分钟, 刮去黑皮和内膜, 切成块。冬虫

夏草洗净。红枣去核, 洗净。姜切块, 葱切段, 蒜去皮, 洗净。

②将甲鱼放入大碗中, 加入冬虫夏草、红

特点:

补阴阳, 益气血。适用于阳痿及气血双亏者食用。

所属菜系: 其他

虫草炖鹌鹑

原料:

用料: 鹌鹑1只, 冬虫草1扎。调料: 绍酒3茶匙, 精盐2茶匙, 胡椒粉、味精各1茶匙, 开水3杯。

制作方法:

将鹌鹑洗净, 用刀开背, 挖掉肠脏, 放入滚水里飞约5分钟, 取起洗净绒毛, 放在炖盅里, 加入冬虫草, 熟入绍酒, 再加入精盐、味精、开水, 放入笼内炖至稔, 取起, 用勺撇去汤面油, 撒上胡椒粉便成。

特点:

此菜汤味清鲜, 除痰止咳

所属菜系: 其他

虫草甲鱼

原料:

活甲鱼1只500克，虫草10克

制作方法:

制法：甲鱼洗净剁块，投入开水锅烫透，加料酒、葱姜、胡椒、盐，烫几分钟去腥，取出鱼块，装入小罐内。再加清汤、葱姜、盐，上笼蒸熟即成。

美食城

特点:

所属菜系：其它菜系

虫草红枣炖甲鱼

原料:

活甲鱼1只，虫草10克，红枣20克，料酒、盐、葱、姜、蒜鸡清汤各适量

制作方法:

制作方法:

1.将甲鱼切成4大块，放入锅中煮沸，捞出，割开四肢，剥去腿油，洗净。

2.虫草洗净；红枣用水浸泡。

3.甲鱼放入汤碗中，上放虫草、红枣，加料酒、盐、葱段、姜片、蒜瓣和清鸡汤，上笼隔水蒸2小时，取出，拣去葱、姜即成。

【用法】每日2次。佐餐食。

特点:

所属菜系：其它菜系

虫草红枣炖甲鱼

原料:

活甲鱼1只 虫草10克 红枣20克 料酒 盐 葱 姜 蒜鸡清汤各适量【来源】民间方

制作方法:

1. 将甲鱼切成4大块，放入锅中煮沸，捞出，割开四肢，剥去腿油，洗净。2. 虫草洗净；红枣用水浸泡。3. 甲鱼放入汤碗中，上放虫草、红枣，加料酒、盐、葱段、姜片、蒜瓣和清鸡汤，上笼隔水蒸2小时，取出，拣去葱、姜即成。【用法】每日2次。佐餐食。

特点:

滋阴益气，补肾固精。适用于腰膝酸软、遗精、阳痿、早泄乏力、痔疮、月经不调、白带多等。

所属菜系：其他

虫草羊肉汤

原料:

羊肉750克，冬虫夏草20克，淮山药30克，枸杞子15克，生姜4片，蜜枣4个。

制作方法:

制法：羊肉洗净，切块，用开水拖去膻味。冬虫夏草、淮山药、枸杞子洗净，与羊肉、姜、枣一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲3小时，调味供用。

功效：温补肝肾，益精壮阳。

用法：每日分1次，食肉饮汤。

应用：适用于肝肾两虚，肾阳不足之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

温补肝肾，益精壮阳

所属菜系：其它菜系

虫草老鸭

原料:

老公鸭1只（约1000克），冬虫夏草12根，盐、味精各适量，葱2根，姜10-15片，料酒4大匙。

制作方法:

"制作方法:

- 1、将老鸭洗净，放沸水中氽烫后捞出，夹净细毛。
- 2、冬虫夏草洗净，与鸭子、葱、姜、料酒一起放入陶锅或砂锅中。
- 3、加入浸没鸭子的清水，上笼蒸或直接用小火煨约2小时，至鸭肉酥透。
- 4、加盐、味精调味即可。

特点:

滋阴清热，培补肺肾，止血化痰。适用于哮喘病及肺结核患者咳嗽气短、痰中带血、自汗盗汗、食少消瘦，能增强此类病人的体质，减少发作，也可用于久病体虚。

所属菜系：其它菜系

虫草金龟

原料:

金钱龟200克，冬虫夏草10克，沙参12克，火腿瘦肉50克，瘦猪肉200克，鸡汤500克，猪油适量，食盐适量，味精适量，胡椒面适量，绍酒适量，生姜适量，葱适量。

制作方法:

功效：补虚益气，益阴补血。适用于病久体弱，阳痿，遗精，撈废骨蒸，久咳，咯血，肺虚燥咳等玻

制法:

1.将活金钱龟放入盆中，倒沸水烫2~~3分钟，取出从头后下刀，揭去硬壳，剥去头和爪尖，刮净黄皮，用清水洗净，小的剥成两块，大的剥成四块。

2.将金龟肉用沸水煮透捞出，再用温水洗净；猪瘦肉开水煮透捞出，温水洗净；沙参用温水润透切片，待用。

3.取大子一个，将沙参放入底部，再将金龟肉盖压在上面，虫草放在金龟肉周围，再把火腿瘦肉放在周围，加放鸡汤、葱、生姜、绍酒、味精，盖好盖子，上笼蒸熟烂取出，捞出火腿、瘦肉、生姜、葱不用，再加适量的食盐、味精、胡椒面即成。

特点:

所属菜系：其它菜系

虫草鸭子

原料:

嫩肥鸭，虫草，葱段，绍酒，味精，姜，川盐，鸭汤

制作方法:

将净鸭从背尾部横着开口，去内脏，割去肛门，放入沸水锅内煮尽血水，捞出斩去鸭嘴，鸭脚，将鸭翅扭翻在背上盘好；虫草用摄氏30度温水泡15钟后洗净；将竹筷削尖，在鸭胸腹部斜戳小孔，每戳一孔插入一根虫草，逐一插完后盛入大品锅中（鸭腹部向上），加绍酒，姜，葱，川盐，鸭汤，将锅盖严上笼蒸3小时至耙，捡去姜葱，加入味精，原品锅上席。

特点:

肉软烂，汤鲜美，营养丰富。

所属菜系：川菜

虫草鸭舌

原料:

鸭舌500克（100根），虫草60克（100根）。配料：白莲米50克，鸭子1只约1250克，猪排骨750克。调料：姜10克，葱10克，川盐4克，绍酒15克，胡椒粉1克，味精1克。

制作方法:

【制作过程】

1.用根条粗壮质地好的虫草，用温水清洗泥沙，去根足，浸泡回软。2.将鸭子、排骨洗净，斩成块，入沸水中去净血污装汤盘，加姜（5克）、葱（5克）、绍酒（8克）、川盐（2克），清水上笼蒸约2小时，制成特制鸭汤约1000克。3.将莲子泡涨，除去皮、心，蒸粳。4.选完整鸭舌，洗净煮熟去骨。将虫草逐一放入鸭舌内摆入碗中，加姜（5克）、葱（5克）、绍酒（7克）鸭汤250克、川盐（2克），上笼蒸熟定型。5.把已蒸好的虫草鸭舌翻扣入大盘内，熟莲子镶在鸭舌四周，倒入特制鸭汤（鸭子、排骨作它用）即成。

特点:

" 鲜醇浓香,菜形美观

所属菜系：川菜

虫草鸭舌

原料:

主料: 鸭舌500克(100根), 虫草60克(100根)。配料: 白莲米50克, 鸭子1只约1250克, 猪排骨750克。调料: 姜10克, 葱10克, 川盐4克, 绍酒15克, 胡椒粉1克, 味精1克。

制作方法:

1. 用根条粗壮质地好的虫草, 用温水清洗泥沙, 去根足, 浸泡回软。2. 将鸭子、排骨洗净, 斩成块, 入沸水中去净血污装汤盘, 加姜(5克)、葱(5克)、绍酒(8克)、川盐(2克), 清水上笼蒸约2小时, 制成特制鸭汤约1000克。3. 将莲子泡涨, 除去皮、心, 蒸粳。4. 选完整鸭舌, 洗净煮熟去骨。将虫草逐一放入鸭舌内摆入碗中, 加姜(5克)、葱(5克)、绍酒(7克)鸭汤250克、川盐(2克), 上笼蒸熟定型。5. 把已蒸好的虫草鸭舌翻扣入大盘内, 熟莲子镶在鸭舌四周, 倒入特制鸭汤(鸭子、排骨作它用)即成。

特点:

"鲜醇浓香,菜形美观

所属菜系: 川菜

虫草鹌鹑

原料:

鹌鹑8只。冬虫夏草8克。生姜10克、葱10克、胡椒粉3克、盐3克、鸡汤300克。

制作方法:

将冬虫夏草择去灰屑，用温水洗净。鹌鹑宰杀后去毛、内脏和头爪，洗净沥干水分，放入沸水锅内氽一下捞出晾凉。生姜、葱洗净，姜切片，葱切段。将每只鹌鹑的腹内放入冬虫夏草1—4只，然后逐只用绳缠紧，放入盆内，放入葱姜、胡椒粉和盐，注入鸡汤，用湿棉纸封口。上笼蒸约40分钟取出，揭去棉纸即成。

特点:

鹤肉软烂，鲜咸味配，并具有滋肺润肾，强筋健骨之功效。

所属菜系：川菜

虫草麻雀姜汤

原料:

冬虫夏草10克，麻雀5只，生姜60克，调料适量。

制作方法:

制法：麻雀去毛、内脏，洗净切块；生姜切片。雀肉、生姜同入锅，加适量水，放入冬虫夏草，文火炖2小时，佐入调料即可。

功效：补肾温肺平喘。

用法：吃肉喝汤。每周3--4次，连用10--20次。

应用：适用于肺肾气虚咳喘者；一般中老年人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾温肺平喘

所属菜系：其它菜系

虫草黄精骨髓汤

原料:

牛骨髓250克，冬虫草25克，黄精50克，陈皮10克

制作方法:

"[制法]: 1.牛骨髓、冬虫草、黄精、陈皮（去白）分别用清水洗净，备用。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内，加开水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，调味供用。

[功能]: 补益肝肾、养血强精

[适用范围]: 用于身体虚弱、气血不足、皮肤干燥皱裂、头晕目眩、面色苍白、腰膝酸软、腰脊疼痛等症。

特点:

补益肝肾、养血强精

所属菜系: 其它菜系

虾仁冬瓜汤

原料:

"虾5克,冬瓜300克香油、精盐各适量。

制作方法:

"①将虾去壳,挤出虾洗净,沥干水分放入碗内; ②冬瓜洗净去皮去心切成小骨牌块。虾仁随冷水入锅煮至酥烂再加冬瓜同煮至冬瓜熟,入盐调味后盛入汤碗,淋上麻油即可。

特点:

川菜

所属菜系: 川菜

虾仁干贝

原料:

虾仁100克，干贝50克，生菜2克，胡萝卜3克，大葱15克，鸡汤100毫升，料酒30克，精盐1克，味精2.5克，湿淀粉25克，芝麻油10克，花生油250克（实耗30克）

制作方法:

1、将干贝洗净，浸涨，去掉硬丁，放入碗内，加入15克料酒和150毫升清水，以没过干贝为度，放入蒸锅，用旺火蒸烂待用。2、再将炒锅烧热，用油滑锅后，倒入花生油，烧至三成热后，稍凉，放入虾仁，用筷子拨散，炸至变白，立即倒入漏勺，控油。3、炒锅中留10克底油，放入大葱段、糖炒出香味时，烹入15克料酒、盐、鸡汤和蒸干贝原汁，待汤烧开后，捞出葱段，放入干贝、味精，用湿淀粉勾芡，倒入虾仁，待芡汁煮开时，放入生菜丝和胡萝卜丝，淋上芝麻油，出锅，装盘，即可

特点:

鲜艳美观，虾仁滑嫩，干贝清爽

所属菜系：韩国

虾仁扒海参

原料:

水发海参400克，虾仁100克，油菜心50克，胡萝卜100克，大葱50克，鸡汤250毫升，料酒15克，酱油20克，白糖1.5克，精盐5克，味精2.5克，湿淀粉20克，花生油250克（实耗30克），芝麻油15克

制作方法:

1、水发海参去内脏，洗净，控干，切3厘米见方的丁，放入清水中浸泡 2、炒锅烧热，少许油滑锅后，放入花生油250克，烧三成热时，倒入虾仁，快速用手勺划散，约10秒钟，倒入漏勺，控油，保温 3、炒锅留25克底油，放入大葱段炒香，烹入料酒、鸡汤稍煮，捞出葱段，放入海参丁，加酱油、盐、白糖，烧3分钟，再放入味精，用湿淀粉勾薄芡，淋入芝麻油，出锅，倒入大盘内，把虾仁放在海参丁的两旁，油菜心丝和胡萝卜丝用开水氽熟，放在大盘的旁边，即可

特点:

虾仁鲜美，海参滑嫩，咸香微甜

所属菜系：韩国

虾仁拉丝蛋

原料:

鸡蛋300克、河虾仁50克。绍酒15克、盐3克、味精1.5克、熟猪油600克（实耗油50克）。

制作方法:

将鸡蛋打入碗中，虾仁洗净，斩成茸放入蛋中，加绍酒、精盐、味精搅匀。炒锅上火烧热，舀入熟猪油，烧至六成热（约132℃）时，将油向一个方向搅动旋转。再将虾仁蛋液徐徐倒入油锅中，边倒边用竹筷顺原方向搅动，使其成长丝形，待浮至油面，用漏勺捞出。挑松，装入盘中即成。

特点:

蛋丝松软细长，色泽金黄，腴美鲜香。

所属菜系：江苏菜

虾仁拌莼菜

原料:

鲜莼菜500克。虾仁7定克。盐1.5克，味精2.5克、麻油10克。

制作方法:

炒锅洗净置旺火上，加水1000克，烧沸后将莼菜用漏勺沥干水分，倒入沸水锅，沸后撇去浮沫，捞出莼菜。沥干水放入碗中，加精盐、味精，拌匀装盘。炒锅换清水置旺火上，至八成水温放入虾仁划散，沸后撇去浮沫，沥干虾仁盖在莼菜上即成。

特点:

虾仁玉白，莼菜翠绿，鲜嫩清香。

所属菜系：浙江菜

虾仁汤河粉

原料:

"河粉一斤,虾仁三两韭菜三两切短段银芽二两,鸭蛋二只打匀,油三汤匙,盐适量。

制作方法:

"①把河粉发松。银芽洗净,滴干水; ②下油,放入银芽炒两下,加入河粉炒匀下鸭蛋炒熟,加入调味炒匀,最后加入虾仁、韭菜、盐炒匀上碟即可。

特点:

所属菜系: 闽菜

虾仁汤河粉

原料:

"河粉一斤,虾仁三两韭菜三两切短段银芽二两,鸭蛋二只打匀,油三汤匙,盐适量。

制作方法:

"①把河粉发松。银芽洗净,滴干水; ②下油,放入银芽炒两下,加入河粉炒匀下鸭蛋炒熟,加入调味炒匀,最后加入虾仁、韭菜、盐炒匀上碟即可。

特点:

闽菜

所属菜系: 闽菜

虾仁炒芹菜

原料:

鲜虾仁50克，芹菜250克，猪油、精盐、味精适量。

制作方法:

"制法：1.将芹菜洗净，去掉菜叶，将叶柄切成2厘米长，放入开水锅中焯一下，捞出沥净水分备用。鲜虾仁沥净水分备用。

2.锅置火上，加入猪油，油热后炸一下虾仁（至红色为止）。然后将焯好的芹菜下锅，与虾仁搅拌均匀，加入盐、味精再搅一下，即可将盘食用。

疗效：这道菜适合于胃火过盛，咽喉肿痛、大便秘结、眼目昏花、血压偏高、动脉硬化、身体虚弱、阳痿早泄的人食用。

特点:

所属菜系：其它菜系

虾仁炒鲜奶

原料:

用料: 虾仁100克, 鲜牛奶5汤匙, 鸡蛋清4个, 炸橄榄仁250克, 火腿末15克。调料: 精盐2茶匙, 味精1茶匙, 湿淀粉0.5汤匙, 熟猪油500克。

制作方法:

1.将虾仁洗净沥干水分, 放入精盐、味精各一半腌制。2.在1汤匙牛奶中加湿淀粉调匀; 将蛋清打散加入精盐、味精各一半搅拌均匀。3.炒锅内放油烧五成热, 放入虾仁过油捞出沥油。4.将4汤匙牛奶放锅内煮沸后盛出, 将牛奶、淀粉浆、蛋清液、虾仁、火腿末倒入碗内搅拌均匀。5.炒锅内放油0.5汤匙, 烧四成热, 放入拌匀的牛奶, 炒动加油2次共0.5汤匙, 炒成糊状。6.放入炸橄榄仁, 淋入油0.5汤匙, 炒匀后盛入盘内。

特点:

此菜软嫩香软。

所属菜系: 其他

虾仁烘蛋

原料:

材料：鸡蛋4只，鲜虾仁80克，青豆仁2汤匙，油4汤匙，番芫荽1棵。虾调味料：盐、胡椒粉各1/8茶匙，粟粉1/2汤匙，蛋白、沙律油各1汤匙，酒1/2茶匙。蛋调味料：盐1/4茶匙，胡椒粉少许。

制作方法:

(1) 虾去壳除肠洗净，下调味料中的盐、胡椒粉拌匀，加粟粉、蛋白拌匀，最后拌入酒及沙律油。(2) 烧热油至微滚，下虾仁泡透，沥干油份。(3) 青豆仁放滚水中焯过。(4) 鸡蛋加入调味料打匀。(5) 烧热4汤匙油，倒入(4)的蛋液，在半凝固状态时下虾仁及青豆，烘至刚熟即成。(6) 虾仁烘蛋上碟，番芫荽装饰。进食时可切长块。

特点:

味道鲜美可口。

所属菜系：浙江菜

虾仁烘蛋

原料:

鸡蛋4只，鲜虾仁2两（约80克），青豆仁2汤匙，油4汤匙，番芫荽1棵。虾调味料：盐，胡椒粉各1/8茶匙，粟粉1/2汤匙，蛋白，沙律油各1汤匙，酒1/2茶匙。蛋调味料：盐1/4茶匙，胡椒粉少许，

制作方法:

（1）虾去壳除肠洗净，下调味中的盐，胡椒粉拌匀，加粟粉，蛋白拌匀，最后拌入酒及沙律油。（2）烧热油至微滚，下虾仁泡透，沥干油分。（3）青豆仁放滚水中焯过。（4）鸡蛋加入调味料打匀（5）烧热4汤匙油，倾入（4）的蛋液，至半凝固状态时下虾仁及青豆，烘至刚熟即成。亦可将蛋翻转煎至熟透。（6）虾仁烘蛋上碟，番芫荽装饰，进食时可切成长块。

特点:

所属菜系：浙江菜

虾仁玉子豆腐

原料:

虾肉4两（160克），玉子豆腐2条，草莓 1/2杯，葱 1条，蒜头2粒，红椒 1/2只。腌料：盐 1/4茶匙，麻油及胡椒粉少许，生粉 1茶匙。芡汁料：水 1/2杯，生抽，蚝油各1汤匙，麻油，糖各1/2茶匙，生粉1 1/2茶匙

制作方法:

（1）虾肉去黑肠，冲净及抹干，拌入腌料放10分钟。（2）玉子豆腐切半英寸厚件，草菇，蒜头切片，葱切段，红椒切圈。（3）烧热2汤匙油，先炒虾仁，加入蒜片，葱段及草菇兜炒，倒入芡汁料及红椒炒匀，最后加玉子豆腐轻轻兜匀铲起。玉子豆腐最后加入以免弄烂，这样菜形才好看。

特点:

所属菜系：浙江菜

虾仁童子鸡

原料:

虾仁15克，枸杞子30克，仔公鸡1只，料酒、味精、食盐、生姜、葱、水豆粉、清汤各适量。

制作方法:

制法：将仔公鸡宰杀后，去毛和内脏，洗净，装入大盆内备用。将枸杞子、虾仁用温水洗净，泡10分钟，分放在鸡肉上，加葱段、姜块、清汤适量，上笼蒸至烂熟。将仔公鸡出笼后，拣去葱段和姜块，放入味精、食盐，另用豆粉勾芡收汁后，浇在鸡的上面即成。

功效：温肾壮阳，益气补精。

用法：佐餐食用。

应用：适用于肾阳虚阳痿早泄，腰膝酸软者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

温肾壮阳，益气补精

所属菜系：其它菜系

虾仁蒸饺

原料:

面粉450克，淀粉50克，虾肉500克，肥猪肉125克，干笋丝125克，猪油90克盐、味精、白糖、麻油、胡椒粉各适量

制作方法:

"做法:

①将面粉、淀粉加盐拌匀，用开水冲搅，加盖焖5分钟，取出搓擦匀透再加猪油揉匀成团，待用；生虾肉洗净吸干水分，用刀背剁成细茸，放入盆内；熟虾肉切小粒；猪肥肉用开水稍烫冷水浸透，切成小粒；干笋丝发好用水漂清，加些猪油、胡椒粉拌匀；在虾茸中加点盐，用力搅拌，放入熟虾肉粒、肥肉粒、笋丝、味精、白糖、麻油等拌匀，放入冰箱内冷冻；

②将面团摘坯、制皮，包入虾馅，捏成水饺形，上旺火笼内蒸熟即可。

特点:

所属菜系：小吃

虾仁蒸饺

原料:

面粉450克，淀粉50克，虾肉500克，肥猪肉125克，干笋丝125克，猪油90克盐、味精、白糖、麻油、胡椒粉各适量；

制作方法:

①将面粉、淀粉加盐拌匀，用开水冲搅，加盖焖5分钟，取出搓擦匀透再加猪油揉匀成团，待用；②生虾肉洗净吸干水分，用刀背剁成细茸，放入盆内；熟虾肉切小粒；猪肥肉用开水稍烫冷水浸透，切成小粒；干笋丝发好用水漂清，加些猪油、胡椒粉拌匀；③在虾茸中加点盐，用力搅拌，放入熟虾肉粒、肥肉粒、笋丝、味精、白糖、麻油等拌匀，放入冰箱内冷冻；④将面团摘坯、制皮，包入虾馅，捏咸水饺形，上旺火笼内蒸熟即可。

特点:

所属菜系：粤菜

虾仁豆腐

原料:

豆腐500克，虾仁100克，豆油250克，料酒15克，酱油50克，精盐5克，糖10克，葱15克，蒜10克，辣椒油5克，味精3克，淀粉8克

制作方法:

1、将豆腐切成长3厘米，宽2厘米，厚1厘米的条；大葱去皮，洗净，切成2厘米长的段；生姜去皮，洗净，切末，待用 2、炒锅烧热，放入豆油，待七成热时，放入豆腐条，炸成两面金黄色时，捞出，控油，倒去余油 3、炒锅内放入25克豆油，旺火烧热，放入葱段、姜末、煸炒几下，下入虾仁，煸炒几下，加酱油、料酒、糖少许，烧开后，放入豆腐，改小火焖3分钟，加味精，用水淀粉勾芡，淋上辣椒油，即可

特点:

色泽鲜艳，口味辣鲜，促进食欲

所属菜系：韩国

虾仁豆腐

原料:

豆腐300克, 虾仁100克, 盐8.5克, 味精2克, 料酒4克, 鸡汤或水20克, 淀粉3克, 油40克, 香油1克, 葱姜各1克, 鸡蛋1个。

制作方法:

"①将豆腐切成方丁, 用开水焯一下滤干水分。葱、姜切成片。虾仁去掉背部沙线; ②将葱、姜、盐、味精、料酒、鸡汤、淀粉、香油放入碗中, 调成汁。将虾仁放入碗中, 加盐、料酒、淀粉、鸡蛋半个, 搅拌均匀; ③炒锅内注入油烧热, 放入虾仁炒熟后, 加入豆腐丁同炒, 受热均匀后倒入勾好的芡汁, 迅速翻炒, 使汤汁均匀地附着在豆腐和虾仁上, 即可出锅

特点:

所属菜系: 粤菜

虾仁豆腐

原料:

豆腐300克，虾仁 100克，盐8.5克，味精2克，料酒4克，鸡汤或水20克，淀粉3克，油40克，香油1克，葱姜各 1克，鸡蛋1个。

制作方法:

"做法:

①将豆腐切成方丁，用开水焯一下滤干水分。葱、姜切成片。虾仁去掉背部沙线；将葱、姜、盐、味精、料酒、鸡汤、淀粉、香油放入碗中，调成汁。将虾仁放入碗中，加盐、料酒、淀粉、鸡蛋半个，搅拌均匀。

②炒锅内注入油烧热，放入虾仁炒熟后，加入豆腐同炒，受热均匀后加入碗汁，迅速翻炒，使汁完全挂在原料上即可。

特点:

所属菜系：小吃

虾仁豆腐

原料:

豆腐300克, 虾仁 100克, 盐8.5克, 味精2克, 料酒4克, 鸡汤或水20克, 淀粉3克, 油40克, 香油1克, 葱姜各 1克, 鸡蛋1个。

制作方法:

①将豆腐切成方丁, 用开水焯一下滤干水分。葱、姜切成片。虾仁去掉背部沙线; 将葱、姜、盐、味精、料酒、鸡汤、淀粉、香油放入碗中, 调成汁。将虾仁放入碗中, 加盐、料酒、淀粉、鸡蛋半个, 搅拌均匀 ②炒锅内注入油烧热, 放入虾仁炒熟后, 加入豆腐同炒, 受热均匀后加入碗汁, 迅速翻炒, 使汁完全挂在原料上即可。

特点:

所属菜系: 粤菜

虾仁豆腐羹

原料:

虾仁150克，豆腐1块，冬笋1根，香菇5颗，猪肉40克。盐、味精适量，料酒，生粉少许，熟食油适量。

制作方法:

(1)豆腐切小块，竹笋切片，猪肉切丝，香菇浸软备用。(2)将油放锅内烧热，加猪肉丝、香菇、竹笋炒熟。(3)加清水约500克煮沸，再加入虾仁、豆腐、盐、味精及料酒，再加入生粉水勾芡即可盛汤碗内上桌。

特点:

所属菜系: 其他

虾仁面

原料:

面条300克，虾仁60克，鲜肉50克。青椒、红椒各30克葱、黄酒、姜汁、酱油、淀粉、麻油各适量。

制作方法:

"做法:

①将上浆虾仁滑油出锅，随即将葱末入锅，烹黄酒、姜汁，加水添调料烧沸，下虾子酱油勾芡，再次将虾仁入锅，淋上麻油出锅，制成面浇头。将肉、青椒、红椒切丝；

②将煮熟的面条，放入熟猪油和虾子酱油配制的鲜汤中，盖上虾仁的面浇头，放上肉丝，青、红椒丝，肉熟即可。

特点:

所属菜系：小吃

虾仁面

原料:

面条300克，虾仁60克，鲜肉50克。青椒、红椒各30克、葱、黄酒、姜汁、酱油、淀粉、麻油各适量。

制作方法:

①将上浆虾仁滑油出锅，随即将葱末入锅，烹黄酒、姜汁，加水添调料烧沸，下虾子酱油勾芡，再次将虾仁入锅，淋上麻油出锅，制成面浇头。将肉、青椒、红椒切丝；②将煮熟的面条，放入熟猪油和虾子酱油配制的鲜汤中，盖上虾仁的面浇头，放上肉丝，青、红椒丝，肉熟即好

特点:

所属菜系：粤菜

虾仁韭菜粥

原料:

鲜虾、韭菜各30克，粳米150克，精盐5克，姜末3克。

制作方法:

制法：将虾仁洗净，切成碎末，待用。把韭菜择洗干净，切成小段，待用。将粳米用清水淘洗干净，直接入煮锅内，加水适量，置于旺火上烧沸，加入虾末共煮粥，待粥将熟时，下姜末、韭菜、精盐，再沸一沸，即可供食用。

功效：补肾壮阳，健中固精。

用法：每日早、晚食用。

应用：适用于肾阳亏虚，腰膝酸软，阳痿早泄者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾壮阳，健中固精

所属菜系：其它菜系

虾仁饭煲

原料:

"大米3两,虾仁3两油菜二棵,火腿适量,酒一汤匙,磨鼓半汤匙,姜数片,生抽、盐、古月粉少许生粉半茶匙,葱少许。

制作方法:

"①先用饭煲煲米饭; ②下油二汤匙,爆香姜,葱,下虾仁及油菜段、火腿片,加入调味煮滚,铲起放在煲好的米饭上。将虾、蔬菜等与米饭搅拌后,稍煲片刻,煮滚原煲上台即可。

特点:

闽菜

所属菜系: 闽菜

虾姜泥鳅汤

原料:

泥鳅250克，鲜虾100克，生姜250克，酒少许

制作方法:

"[制法]: 1.将泥鳅放入水盆中，滴少许植物油，静养半天，洗净下油锅用慢火煎至金黄色；生姜刮去皮洗净，切片；鲜虾洗净，备用。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内，加清水适量和少许酒，武火煮沸后，改用文火煲2小时，调味食用。

[功能]: 滋补强精、温中益气

[适用范围]: 用于肾阳亏虚之阳痿、遗精、腰膝酸软、神疲乏力等症；亦用于贫血等。

特点:

滋补强精、温中益气

所属菜系: 其它菜系

虾子大乌参

原料:

水发大乌参，干虾子

制作方法:

将原只大乌参用水反复洗净，放入漏勺中沥去水份，将炒锅放在旺火上烧热舀入猪油，待油烧到八成热时，将乌参皮朝上放进油锅中炸，约十秒钟后将乌参连油倒出沥去油份，用原锅放入葱油，将大乌参皮朝上放入锅中加进料酒，酱油，白糖，酱色，高汤，把虾子均匀地撒在大乌参上面，用旺火烧开后，即盛入瓷碗内，上笼蒸半小时左右，待大乌参酥软时取出，推入热炒锅中，加盖后用微火煨 4 分钟后，即将大乌参盛起皮朝上平放于盆中，锅内原汁用水菱粉勾芡，放入葱段，淋入葱油，浇在乌参的面上即成。

特点:

乌光发亮，质软酥烂，鲜香汁浓。

所属菜系：沪菜

虾子大乌参

原料:

水发大乌参（1只，600克）、虾子（7.5克）、葱段（20克）、姜片（20克）、黄酒、酱油、白糖、糖色、菱粉、味精、清汤（400克）

制作方法:

"一、将虾子放在碗里，加上酒、葱、姜上笼蒸约一小时；将大乌参放入油锅拉一拉，以拉腥味。二、用猪油,葱,姜开锅,加上清汤烧开后,捞出葱,姜,将海参和虾子一起倒入略烧,再加酱油,糖,糖色,味精和极少的酒,继续烧至汤汁快收干时下湿菱粉勾芡,起锅推入长盘即好

特点:

色红，味鲜而糯，四季皆用。(沪菜)

所属菜系：沪菜

虾子扒海参

原料:

用料: 水发净参1000克, 虾子50克。调料: 味精1.5茶匙, 老抽、精盐、淀粉各3茶匙, 胡椒粉、香油各1茶匙, 料酒0.5汤匙, 姜汁酒1汤匙, 葱5段, 姜5片, 猪油1.5汤, 清汤6杯。

制作方法:

"1.水发海参斜刀切成厚片。 2.锅放底油烧热, 下入葱段, 姜片爆香, 下海参, 加料酒、清汤、精盐、味精、煨入味。起锅拣去葱段、姜片。

3.锅放底油, 下虾子, 烹姜汁酒, 加清汤、海参、精盐、蚝油、老抽、味精、胡椒粉略炆, 勾淀粉芡, 加香油出锅。

特点:

此菜香浓滑润。

所属菜系: 其他

虾子梅花参

原料:

主料: 梅花参一只(干)、虾子10克、老母鸡一只、酱油30克。

制作方法:

"1、将干参经水发后，复成原状。2、将老母鸡放入清水中制成高汤。3、将发好的梅花参一起放入高汤中套汤。

4、将虾子、套汤过参一起下入锅中，放入调料，烧干卤法即可。

特点:

造形美观，营养丰富，是菜肴中的上品菜。

所属菜系: 其他

虾子海参

原料:

主料 水海参600克，虾子200克。调料 香油30克，鸡汤300克，盐4克，白糖20克，胡椒粉少许，料酒30克，淀粉10克，味精少许，酱油20克，葱10克，姜10克。

制作方法:

(1)将海参用水发透，抠去肠子洗净干净，再用文火煮，待参体胀大后，再用冷水浸泡，如此反复进行加工。为了使参体易于膨胀，可加入碱面或柴灰催化，约需36~48小时，则可发好。(2)将发好的海参切成长条状，放入锅里，用葱、姜水除净灰味。(3)炒勺放旺火上，倒入香油烧到6~7成热，放入葱、姜煽出香味后，下入鸡汤、海参、虾子、翻炒几下，再加入盐、白糖、料酒、酱油、胡椒粉、味精等，最后用调稀淀粉勾芡即成。

特点:

色泽金黄，质地软骨，味美鲜浓，滋补佳肴。

所属菜系：粤菜

虾子烧海参

原料:

水发海参1000克，虾子25克，三合油50克（香油、酱油、醋），大葱段50克，生姜片25克，熟鸡油500克（实耗100克），葱姜末25克，料酒40克，精盐7克，味精10克，辣大酱10克，白糖20克，水淀粉40克，鸡汽500毫升，酱油20克

制作方法:

1、虾子用清水洗去泥沙，沥去水份 2、水发海参剖腹，去内脏，用清水洗净，捞出，控干 3、炒锅烧热，放入熟鸡油，待油八成热时，投入海参炸2分钟，捞出，除去腥味 4、净锅，放50克鸡油，放入葱段、姜片煸黄，加入鸡汤，推入海参煨炖，顺序将软烂海参取出，汤倒出，弃之 5、将锅烧热放熟鸡油50克，放入葱姜末，煸炒出香味，随即倒入虾子煸炒，再加入鸡汤，汤烧开后，用细网筛沥去末子，加入盐、味精、酱油、酒、辣大酱、，倒入海参，要腹面朝上，改小火煨8分钟后，待汤汁浓醇时，下入水淀粉勾成硬芡，沿锅边浇上香油、酱油、醋三合油，端锅将海参翻身，再浇上余下的三合油，待芡熟后，即倒入汤盆内，即

特点:

色泽金红，明亮剔透，香浓软滑

所属菜系：韩国

虾子烧豆腐

原料:

猪五花肉三两；白糖一钱；豆腐果三两；葱段一钱；酱油五钱；姜块一钱；精盐五分；食油三钱

制作方法:

"1.将豆腐果（又名豆腐泡）用刀一切两瓣。猪肉洗净，切成三分厚、一寸长、六分宽的片。2.锅放炉火上，放入食油烧热，投下肉片，炒至瘦肉变色时，

加酱油炒上色，放入豆腐果和水半斤，烧开后加精盐、白糖、葱段、姜块（拍松），改用小火烧二十分钟左右即成。

特点:

此菜猪肉酥，豆腐果含肉鲜汁，味美可口。

所属菜系：其他

虾子烧鲨鱼皮

原料:

"水发鲨鱼皮300克,虾子15克,葱姜油15克,盐3克,料酒12克,姜汁8克,味精4克,葱姜各8克,白糖2克,高汤,水淀粉,油各适量.

制作方法:

"(1)发好的鱼皮洗净,切成长4厘米,宽2厘米的菱形片泡在清水内. (2)虾子西京后加入高汤,葱丝,姜丝上锅蒸透,用纱布过滤. (3)将鱼皮用开水焯后加高汤,料酒稍煮捞出控净水. (4)炒勺上火加油,油热后放入虾略炒,加入葱丝,高汤,料酒,姜汁,白糖,盐,味精烧开,打去浮沫,放入鱼皮微火煮入味,转旺火加水淀粉勾芡,淋入葱酱油即可出勺

特点:

"质的脆软,鲜味浓郁

所属菜系: 京菜

虾子茄段

原料:

鲜茄子750克。水发香菇30克、干虾子5克。葱段2克、浓汤150克、湿淀粉5克、精盐1.5克、酱油7.5克、味精1.5克、芝麻油10克、熟猪油1000克（实耗油75克）。

制作方法:

茄子去皮，切成5厘米长的段，两面剖斜刀。水发香菇切菱形片。锅置中火上，下猪油至四成热（约88℃）时，下入前段，将油不断翻淋，温炸至前段绵糯，倒入漏勺沥去油。原锅留油15克，放入葱段们出香味，倒入虾子，加浓汤，捞出葱段，放入香菇与前段加精盐、酱油，待汤剩一半时，加入味精，将湿淀粉调稀勾跑马芡，淋上香油，出锅即可。

特点:

虾子鲜香，前段绵糯，素菜荤烹，清鲜爽口，夏令佳肴。

所属菜系：浙江菜

虾米拌豆腐

原料:

嫩豆腐500克，虾米50克，酱油10克，葱姜末5克，精盐2.5克，味精2克，芝麻油20克，红油5克。

制作方法:

1.嫩豆腐切成1.2厘米见方的丁，开水浸烫数次，沥干水分，晾凉装盘。2.虾米用沸水烫一下，放入碗中，加入酱油、精盐、味精、红油、芝麻油、葱姜末拌匀，浇在豆腐丁上即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

虾米炒黄瓜

原料:

黄瓜六两；虾米五钱；葱末一钱；姜末一钱；精盐八分；食油七钱

制作方法:

1.将虾米洗去灰尘放入小碗里，加开水少许（水与虾米平）浸泡。黄瓜（如用老黄瓜，要削皮）洗净，切成一寸长、三分宽的长条块。2.锅放在炉火上，放入食油烧热，下葱、姜末炒几下，加入虾米略炒后，放黄瓜、精盐，炒一分钟左右即成。

特点:

此菜色泽青黄，虾米鲜香，黄瓜脆。

所属菜系：江苏菜

虾米炒黄瓜

原料:

黄瓜六两；虾米五钱；葱末一钱；姜末一钱；精盐八分；食油七钱

制作方法:

"1.将虾米洗去灰尘放入小碗里，加开水少许（水与虾米平）浸泡。黄瓜（如用老黄瓜，要削皮）洗净，切成一寸长、三分宽的长条块。

2.锅放在炉火上，放入食油烧热，下葱、姜末炒几下，加入虾米略炒后，放黄瓜、精盐，炒一分钟左右即成。

特点:

此菜色泽青黄，虾米鲜香，黄瓜脆。

所属菜系：其他

虾米烧白菜

原料:

黄芽白（中层）一斤；葱末一钱；虾米五钱；姜末一钱；精盐一钱五分；食油（豆油最好）八钱

制作方法:

1.先将虾米洗去浮灰，用清水少许浸泡。大白菜洗净，切成六分宽的长条，再斜刀切成斜方片，菜叶和菜帮分开放。2.锅放炉火上，放入食油烧热，下葱末、姜末、煸炒至出香时，先倒下菜帮炒几下，再加入精盐、虾米（连浸泡的水），待烧至半烂时，放菜叶，烧至菜熟即成。烧黄芽白忌放酱油，否则后味微酸，没有白汁爽口。

特点:

此菜汤汁奶白，菜软烂，味香淡爽口。在烹调时，菜味应后放，因叶中含维生素c多，烧煮时间长，损失多。

所属菜系：其他

虾米煮干丝

原料:

豆腐干4块，虾米75克，猪油50克，鲜汤250克，嫩豆苗少许，精盐、味精、料酒各适量。

制作方法:

"做法：1.将豆腐干片成薄片，切成如火柴梗粗细的丝，用开水泡三次（每次间隔半小时，以去掉豆腥味）。

2.虾米洗净后，加料酒上屉蒸透。

3.锅内放猪油和鲜汤后，先将豆腐干丝放入，再将虾米放到锅的一边，用旺火煮两分钟，放入精盐、味精和嫩豆苗。

4.待烧沸后，即将豆腐干丝捞出，沥尽水分装盘，再将豆苗和虾米盖在上面即成。

特点:

所属菜系：其它菜系

虾米笋𩰾

原料:

大米和糯米、适量冷开水、赤肉、白肉、虾米、竹笋、香菇、适量油煎葱珠、方鱼末、味精、胡椒粉、芝麻油、鱼露、精盐、猪油

制作方法:

"名小食。注重𩰾皮和馅料，制作时十分讲究。𩰾皮用优质的大米和糯米制成：先将大米和糯米洗净后用冷水浸泡3小时，用石磨细磨成浆，再用布袋装好加压揉干水分，放进蒸笼蒸10分钟后取出，加适量冷开水揉拌成块，制成𩰾皮。馅料主要把赤肉、白肉、虾米、竹笋、香菇切成粒状，加入适量油煎葱珠、方鱼末、味精、胡椒粉、芝麻油、鱼露、精盐、猪油一起拌匀制成。将每粒粉团压薄成圆形𩰾皮，包裹馅料捏成上面突起呈球形，下边成半圆形，放进蒸笼蒸12分钟后取出，食时在平底锅中用猪油煎至一边灼赤，盛盘淋上浙醋。特点是上部色泽洁白，底部金黄，有鲜美竹笋甘味，𩰾皮柔软适口，滋味香醇。

20世纪50年代以前在汕头市小公园行街开设的潮成号小食店，专营虾米笋𩰾，壳桃𩰾等。1965年以后，汕头国平路飘香小食店专营潮汕传统名小食，虾米笋𩰾是其较为出色的小食之一。

特点:

上部色泽洁白，底部金黄，有鲜美竹笋甘味，𩰾皮柔软适口，滋味香醇

所属菜系：小吃

虾米粥

原料:

虾米30克, 粳米100克, 油、盐、味精各少许。

制作方法:

制法: 先将虾米用水浸泡30分钟, 与洗净的大米同入沙锅煮粥, 食用时加入调味品即可。

功效: 壮阳补肾。

用法: 每日早、晚食用。

应用: 适用于肾虚腰冷痛之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

壮阳补肾

所属菜系: 其它菜系

虾米茄子

原料:

材料：茄子300克（约8两），虾米40克（约1两），葱粒2汤匙，榨菜粒1汤匙，红椒丝1茶匙，姜2片，热水250毫升。芡汁料：生抽、油、糖各半汤匙，老抽1茶匙半，麻油1汤匙，水3汤匙。

制作方法:

"（1）虾米洗净，浸软，切碎。（2）茄子去皮，放在热水中，加姜片，盖上保鲜纸，高火煮15分锺，沥清水分，排在碟上。

（3）汁料、虾米碎、葱粒、榨菜粒及红椒丝同放碗内，盖上保鲜纸，留一开口处疏气。高火煮3分钟取出，淋在茄子上，便可供食。

特点:

所属菜系：其他

虾米茄子

原料:

材料：茄子300克（约8两），虾米40克（约1两），葱粒2汤匙，榨菜粒1汤匙，红椒丝1茶匙，姜2片，热水250毫升。芡汁料：生抽、油、糖各半汤匙，老抽1茶匙半，麻油1汤匙，水3汤匙。

制作方法:

（1）虾米洗净，浸软，切碎。（2）茄子去皮，放在热水中，加姜片，盖上保鲜纸，高火煮15分锺，沥清水分，排在碟上。（3）汁料、虾米碎、葱粒、榨菜粒及红椒丝同放碗内，盖上保鲜纸，留一开口处疏气。高火煮3分钟取出，淋在茄子上，便可供食

特点:

所属菜系：微波炉菜

虾米鲜蘑

原料:

罐装鲜菇五两；海虾米三钱；芝麻油三钱

制作方法:

1.将虾米洗去灰尘杂质，放碗里，加开水二两，盖严待泡至回软捞出。2.将鲜蘑（碎片）、虾米放盘中，加芝麻油拌匀即成。

特点:

此菜味鲜美、可口，是佐酒佳肴。

所属菜系：其他

虾籽大乌参

原料:

水发大乌参1只 虾籽2克 葱段1克

制作方法:

大乌参下6成热油中稍炸，加虾籽、清汤烧开，煮至软烂后捞出；葱段下5成热油中炸出香味，捞出葱段，下煮参原汁烧开后，勾芡淋在大乌参上即成。

特点:

所属菜系：其他

虾籽大乌参

原料:

"水发大乌参1只,虾籽2克,葱段1克

制作方法:

1.大乌参下6成热油中稍炸,加虾籽、清汤烧开,煮至软烂后捞出; 2.葱段下5成热油中炸出香味,捞出葱段,下煮参原汁烧开后,勾芡淋在大乌参上即成。

特点:

所属菜系: 其他

虾籽烧豆腐

原料:

主料: 豆腐两块, 虾籽三钱, 熟油菜片少许。佐料: 酱油、盐、花椒水、葱、姜末、淀粉各少许。

制作方法:

"(1)将豆腐切成二分半的正方块, 用开水烫一下, 将虾籽用水洗净; (2)锅内放油, 油热后把葱、姜末、熟油菜片放入炒一下,

然后放点酱油, 添点汤和盐、味素、花椒水, 汤开后把虾籽、豆腐放入锅里, 用慢火煨三四分钟, 再用淀粉勾汁即可出锅。

特点:

味道鲜美。

所属菜系: 其他

虾籽管廷

原料:

管廷...12根, 鸡汤...100克, 虾籽...5克, 酱油...15克, 水发冬菇...3个, 绍酒...15克, 熟笋片...15克, 湿淀粉...10克, 小葱末...10克, 熟猪油...250克 (约耗75克), 姜末...10克, 精盐...25克

制作方法:

"虾籽管廷

配料:

管廷...12根, 鸡汤...100克, 虾籽...5克, 酱油...15克, 水发冬菇...3个, 绍酒...15克, 熟笋片...15克, 湿淀粉...10克, 小葱末...10克, 熟猪油...250克 (约耗75克), 姜末...10克, 精盐...25克

制作方法:

1. 先半管廷外面的大油疙瘩择去洗净, 以筷子顶住稍细的一头, 从另一头把管廷翻过来洗净, 放入汤锅煮至八成熟捞出。然后在管廷上段隔0.3厘米剖一斜刀, 再切成4厘米长的段。冬菇切成片。

2. 锅置旺火上, 放入熟猪油, 烧至四成热时下管廷, 炸至刀花张开后, 倒入漏勺沥油。

3. 在原锅余油下葱末、姜末、虾籽煸炒, 待葱、姜煸出香味时, 先烹料酒, 再放笋片、冬菇片、管廷炒几下, 加入鸡汤和酱油、盐, 再翻炒几下, 用湿淀粉调稀勾薄芡、淋上猪油10克, 将锅颠两下, 出锅装盘即可。

注意:

剖管廷时, 刀口的深度应为2/3, 经加热后舒展美观。

风味特点:

管廷, 又名黄香管, 是猪食管后面的一截, 色奶黄、质脆因管内附着很多脂肪, 故味道很香。虾籽系选用江淮所产的淡水虾籽。二者同烹, 虾籽受热吐鲜, 管廷散发脂香, 两者互取其长, 味极鲜香, 是江淮名菜。

特点:

所属菜系： 安徽菜

虾胶瓢鱼肚

原料:

干炸鱼肚50克、姜片10克、虾胶180克、葱条10克、菜芫150克、精盐2克、熟火腿末2.5克、味精1克、香菜叶5克、鸡蛋清10克、胡椒粉0.5克、二汤350克、姜汁酒10克、芡汤10克、干淀粉25克、芝麻油0.5克、湿淀粉7.5克、花生油60克、上汤125克

制作方法:

"做工:

1.半干炸鱼肚用清水浸泡约2小时，反复换水搓洗三次，去掉异味，取出沥去水分，剪去皮、筋，切成直径4厘米的圆形片12块，放入沸水锅内氽30秒钟，捞出沥去水。炒锅用中火烧热，下花生油15克，放姜、葱爆至有香味，烹绍酒，下二汤250克、精盐1克，烧沸后下鱼肚煨约1分钟，取出，去掉姜、葱，用洁净毛巾吸干水分，盛在盘中，晾凉后，在每块鱼肚的一面撒上干淀粉。

2.虾胶分成12颗小丸，放在干淀粉一面的鱼肚上，用鸡蛋清把虾胶抹平。香菜叶、火腿末分别放在虾胶两端，入蒸笼用旺火蒸约5分钟至熟，取出，转放在另一盘中，排成2行，每行6块。

3.炒锅用中火烧热，下花生油10克，放入菜芫*、精盐1克，二汤100克，炒至九成熟，倒入漏勺沥去油。将锅放回炉上，下花生油10克，放入菜芫*、芡汤，炒熟取出，分三排放在两行鱼肚中间和两侧。

4.炒锅洗净，放在中火上，下花生油10克，再放上汤、胡椒粉、味精，用湿淀粉7.5克调稀勾芡，加入芝麻油和花生油15克推匀，淋在虾胶上便成。

注意:

1.干炸鱼肚：用清水将干鱼肚500克浸泡约6小时后剪开，刮去内膜，洗出外筋。平铺在竹笪子上晒干后砍段（长的分三段、短的分两段）。将深口铁锅在中火柴炉上，下花生油10000克，烧至六成热，放入鱼肚，边炸边翻动，至鱼肚膨胀时，改用微火，用特制铁丝笪将鱼肚压至半浮沉，继续浸炸。见鱼肚升起的气泡由大、快、密变为孝慢、疏时，取出铁丝笪，捞起冷却。炸时要掌握好火候、油温，如炸

的时间不够，水发后，发韧而不膨胀；过之，则捞起易碎；只有恰到好处，才能捞起能折断，闻之有响声。

2.虾胶：把猪肉75克切成细料，放入冰箱。将吸干水分的虾仁500克用刀背剁成泥，放在盆里，加入精盐5克、味精6克、小苏打15克，顺着一个方向搅拌，至成胶状后下冻肉粒再拌匀，入冰箱冷藏2小时便成。广东饮食行业习惯把虾胶称为“百花”。

3.菜芜：将青叶菜的菜心剪去菜花和老梗，取最嫩的一段剪取约6厘米即为菜芜*。剪取约12厘米即为效菜。

4.芡汤：将上汤500克、精盐25克、味精35克、白糖5克调匀，用微火加热溶解后便成。使用时加入胡椒粉0.5克、芝麻油1.5克。

特点：

鱼肚，是鱼鳔的干制品。鱼肚的品种很多，常见者有黄鱼肚、鲷鱼肚、广肚、毛常肚等。鱼肚是海八珍之一含蛋白质、脂肪及粘胶物。中医认为，鱼肚甘、咸、平，有养血止血、补肾固精的食疗效果。此菜是选用黄鱼肚，油炸涨发，再水浸至软，然后切成小块，瓢上虾蒸熟而成。颜色洁白，质地爽软。口味清鲜，四季皆宜。

所属菜系：小吃

虾胶瓢鱼肚

原料:

干炸鱼肚50克、姜片10克、虾胶180克、忽条10克、菜茰150克、精盐2克、熟火腿末2.5克、味精1克、香菜叶5克、鸡蛋清10克、胡椒粉0.5克、二汤350克、姜汁酒10克、芡汤10克、干淀粉25克、芝麻油0.5克、湿淀粉7.5克、花生油60克、上汤125克。

制作方法:

"虾胶瓢鱼肚

配料:

干炸鱼肚50克、姜片10克、虾胶180克、忽条10克、菜茰150克、精盐2克、熟火腿末2.5克、味精1克、香菜叶5克、鸡蛋清10克、胡椒粉0.5克、二汤350克、姜汁酒10克、芡汤10克、干淀粉25克、芝麻油0.5克、湿淀粉7.5克、花生油60克、上汤125克。

制作方法:

1.半干炸鱼肚用清水浸泡约2小时，反复换水搓洗三次，去掉异味，取出沥去水分，剪去皮、筋，切成直径4厘米的圆形片12块，放入沸水锅内氽30秒钟，捞出沥去水。炒锅用中火烧热，下花生油15克，放姜、葱爆至有香味，烹绍酒，下二汤250克、精盐1克，烧沸后下鱼肚煨约1分钟，取出，去掉姜、葱，用洁净毛巾吸干水分，盛在盘中，晾凉后，在每块鱼肚的一面撒上干淀粉。

2.虾胶分成12颗小丸，放在干淀粉一面的鱼肚上，用鸡蛋清把虾胶抹平。香菜叶、火腿末分别放在虾胶两端，入蒸笼用旺火蒸约5分钟至熟，取出，转放在另一盘中，排成2行，每行6块。

3.炒锅用中火烧热，下花生油10克，放入菜茰*、精盐1克，二汤100克，炒至九成熟，倒入漏勺沥去油。将锅放回炉上，下花生油10克，放入菜茰*、芡汤，炒熟取出，分三排放在两行鱼肚中间和两侧。

4.炒锅洗净，放在中火上，下花生油10克，再放上汤、胡椒粉、味精，用湿淀粉7.5克调稀勾芡，加入芝麻油和花生油15克推匀，淋在虾胶上便成。

注意:

1.干炸鱼肚：用清水将干鱼肚500克浸泡约6小时后剪开，刮去内膜，洗出外筋。平铺在竹筴子上晒干后砍段（长的分三段、短的分两段）。将深口铁锅在中火柴炉上，下花生油10000克，烧至六成热，放入鱼肚，边炸边翻动，至鱼肚膨胀时，改用微火，用特制铁丝筴将鱼肚压至半浮沉，继续浸炸。见鱼肚升起的气泡由大、快、密变为孝慢、疏时，取出铁丝筴，捞起冷却。炸时要掌握好火候、油温，如炸的时间不够，水发后，发韧而不膨胀；过之，则捞起易碎；只有恰到好处，才能捞起能折断，闻之有响声。

2.虾胶：把猪肉75克切成细料，放入冰箱。将吸干水分的虾仁500克用刀背剁成泥，放在盆里，加入精盐5克、味精6克、小苏打15克，顺着一个方向搅拌，至成胶状后下冻肉粒再拌匀，入冰箱冷藏2小时便成。广东饮食行业习惯把虾胶称为“百花”。

3.菜芡*：将青叶菜的菜心剪去菜花和老梗，取最嫩的一段剪取约6厘米即为菜芡*。剪取约12厘米即为效菜。

风味特点：

鱼肚，是鱼鳔的干制品。鱼肚的品种很多，常见者有黄鱼肚、鲷鱼肚、广肚、毛常肚等。鱼肚是海八珍之一含蛋白质、脂肪及粘胶物。中医认为，鱼肚甘、咸、平，有养血止血、补肾固精的食疗效果。此菜是选用黄鱼肚，油炸涨发，再水浸至软，然后切成小块，瓢上虾蒸熟而成。颜色洁白，质地爽软。口味清鲜，四季

特点：

无

所属菜系：粤菜

虾胶瓢鱼肚

原料:

"干炸鱼肚50克,姜片10克,虾胶180克,忽条10克,菜芫150克,精盐2克,熟火腿末2.5克,味精1克,香菜叶5克,鸡蛋清10克,胡椒粉0.5克,二汤350克,姜汁酒10克,芡汤10克,干淀粉25克,芝麻油0.5克,湿淀粉7.5克,花生油60克,上汤125克

制作方法:

"1. 半干炸鱼肚用清水浸泡约2小时,反复换水搓洗三次,去掉异味,取出沥去水分,剪去皮、筋,切成直径4厘米的圆形片12块,放入沸水锅内氽30秒钟,捞出沥去水。炒锅用中火烧热,下花生油15克,放姜、葱爆至有香味,烹绍酒,下二汤250克、精盐1克,烧沸后下鱼肚煨约1分钟,取出,去掉姜、葱,用洁净毛巾吸干水分,盛在盘中,晾凉后,在每块鱼肚的一面撒上干淀粉。2. 虾胶分成12颗小丸,放在干淀粉一面的鱼肚上,用鸡蛋清把虾胶抹平。香菜叶、火腿末分别放在虾胶两端,入蒸笼用、旺火蒸约5分钟至熟,取出,转放在另一盘中,排成2行,每行6块。3. 炒锅用中火烧热,下花生油10克,放入菜芫*、精盐1克,二汤100克,炒至九成熟,倒入漏勺沥去油。将锅放回炉上,下花生油10克,放入菜芫、芡汤,炒熟取出,分三排放在两行鱼肚中间和两侧。4. 炒锅洗净,放在中火上,下花生油10克,再放上汤、胡椒粉、味精,用湿淀粉7.5克调稀勾芡,加入芝麻油和花生油15克推匀,淋在虾胶上便成。注意: 1. 干炸鱼肚: 用清水将干鱼肚500克浸泡约6小时后剪开,刮去内膜,洗出外筋。平铺在竹笪子上晒干后砍段(长的分三段、短的分两段)。将深口铁锅在中火柴炉上,下花生油10000克,烧至六成热,放入鱼肚,边炸边翻动,至鱼肚膨胀时,改用微火,用特制铁丝笪将鱼肚压至半浮沉,继续浸炸。见鱼肚升起的气泡由大、快、密变为孝慢、疏时,取出铁丝笪,捞起冷却。炸时要掌握好火候、油温,如炸的时间不够,水发后,发韧而不膨胀;过之,则捞起易碎;只有恰到好处,才能捞起能折断,闻之有响声。2. 虾胶: 把猪肉75克切成细料,放入冰箱。将吸干水分的虾仁500克用刀背剁成泥,放在盆里,加入精盐5克、味精6克、小苏打15克,顺着同一个方向搅拌,至成胶状后下冻肉粒再拌匀,入冰箱冷藏2小时便成。广

东饮食行业习惯把虾胶称为“百花”。 3. 菜芫：将青叶菜的菜心剪去菜花和老梗，取最嫩的一段剪取约6厘米即为菜芫。剪取约12厘米即为效菜。 4. 芡汤：将上汤500克、精盐25克、味精35克、白糖5克调匀，用微火加热溶解后

特点：

所属菜系：粤菜

虾胶龙凤卷

原料:

鲜虾仁300克 鸡蛋2个

制作方法:

"制法

虾仁去沙线制茸，加料酒、盐、味精、小苏打、肥肉末顺一个方向搅上劲。

入冰箱冷藏2小时成虾胶，用蛋糊封口，沾上干粉下6成热油炸熟，取出改刀装盘即成。

特点:

所属菜系：粤菜

虾茸酿面包

原料:

净虾肉 250克，配餐面包 2片，鸡蛋 1只，玉米粉适量，烹调油 300克，料酒 1汤匙，精盐，味精，胡椒粉各1/3茶匙。

制作方法:

(1) 把虾肉用清水漂洗干净，挤干水分，剁成茸，和鸡蛋清，玉米粉，精盐，味精，胡椒粉，料酒同放在碗中，调匀使上劲。(2) 把面包切成长4厘米，宽2厘米的长片，把调好的虾茸用餐刀均匀地抹在面包上。(3) 锅中加入烹调油烧热，虾茸面包依次下锅，炸至色泽浅黄，捞出即可。心得：面包在下锅时，虾茸一面朝下入锅，油要温热，炸至变色时将其翻过来，再炸至浅黄色时捞出，面包极易炸糊，切莫过火，制作此菜需要30分钟。

特点:

色泽浅黄，虾肉酥黄，面包质脆，香酥适口，为佐酒美味。

所属菜系：浙江菜

虾须牛肉

原料:

瘦牛肉500克，黄酒15克，精盐20克，白糖25克，味精2克，辣椒面3克，花椒面5克，五香粉5克，豆油500克（实耗50克），焙好芝麻15克，芝麻油10克。

制作方法:

1、牛肉（忌用水洗）剔去筋膜，顺着纹路片成6毫米厚的大片；盐炒到滚烫，晾到不烫手时待用。2、在牛肉的两面都搓上盐，平放（勿重叠）在竹筛内晾上，控去血水。3、把晾好的牛肉散铺在铁丝算上，用木炭火烘烤，火要微小，每15分钟翻烤一次，约烤3小时。4、再把烤好的牛肉直接放在蒸屉上，沸水旺火蒸2小时，取出晾凉，撕成火架棍一般粗的丝。5、炒锅烧热，放入豆油，烧七成热时，放入牛肉丝，炸透，捞出，控油，余油倒入油罐里。6、炒锅放50克豆油，烧热，加入黄酒、辣椒面、花椒面、味精、糖、五香粉、焙好的芝麻，快速翻炒均匀，淋入芝麻油，出锅，入盘即可。

特点:

色泽红亮，质地酥脆，麻辣咸香。

所属菜系：韩国

虾须牛肉

原料:

·鲜牛肉、

制作方法:

·鲜牛肉、

·盐、曲酒、姜、葱、

·红油辣椒、花椒油、白糖、

·味精、香油、熟菜油。

做法:

1.牛肉洗净切成较大薄片，

2.加盐、曲酒、姜、葱码味6小时，入笼内蒸熟，出笼晾凉，撕成细丝。

3.将牛肉丝放入油锅内炸酥捞出，加入白糖、味精、红油辣椒、花椒油、香油拌匀，装盘即成。

特点:

麻辣味浓，干香滋润。

所属菜系：川菜

虾须牛肉

原料:

鲜牛肉、盐、曲酒、姜、葱、红油辣椒、花椒油、白糖、味精、香油、熟菜油。

制作方法:

1、牛肉洗净切成较大薄片，加盐、曲酒、姜、葱码味6小时，入笼内蒸熟，出笼晾凉，撕成细丝。2、将牛肉丝放入油锅内炸酥捞出，加入白糖、味精、红油辣椒、花椒油、香油拌匀，装盘即成。

特点:

麻辣味浓，干香滋润。

所属菜系：川菜

虾饺烧卖

原料:

澄面500克，清水600克，烧卖馅500克，清水笋100克，猪油25克。

制作方法:

"1、先把笋洗净、剁烂，用毛巾吸干水份后加入烧卖馅拌匀，即成是饺馅。2、清水煮沸冲入已筛过的澄面中（最好瓦盆），即冲即搅，倒进案板中用手搓匀，

加入猪油继续搓透即成澄面皮。3、将澄面皮用刀压薄，包上馅，捏成虾饺胚后，用猛火蒸5分钟便成。

特点:

所属菜系：其他

蚂蚁上树

原料:

主料:粉丝100克, 猪肉末75克。调料:植物油750, (实耗鸡50克), 葱5克, 姜、蒜瓣各3克, 豆瓣酱13克, 辣椒粉1克, 酱油20克, 料酒13克, 味精3克, 汤150克。

制作方法:

(1) 用旺火把炒勺内的油烧到6~7成热, 下入粉条, 炸至发泡时捞出。(2) 葱、姜、蒜均切末。(3) 炒后, 再把葱、姜、蒜、辣椒粉炒几下, 随即把料酒、汤和酱油倒入, 再下入粉条, 待收干汁, 加味精便成。

特点:

色泽红亮, 肉末贴在粉丝上(形似蚂蚁爬在树枝上), 食之别有风味。

所属菜系: 川菜

蚕豆春笋

原料:

春笋300克，蚕豆瓣250克，熟火腿25克，鸡汤250克，盐、味精、料酒、胡椒面、水淀粉、猪油、白糖各适量，鸡油少量。

制作方法:

1.先把鲜嫩春笋去皮根洗净，火腿切成指甲片，蚕豆瓣洗净。2.锅内注入猪油烧热，不入春笋过油，半熟时投入蚕豆瓣二者都已熟时倒入漏勺内。3.锅内留50克油烧热，倒入笋，豆瓣，火腿下入鸡汤浇开，加盐，料酒，糖，胡椒面，尝好味，勾入水淀粉淋入鸡油即成。

特点:

笋脆嫩，蚕豆具翡翠色。

所属菜系：其他

蚕豆炒虾仁

原料:

主料 小虾500克，嫩蚕豆120克，鸡蛋1个。调料 大油600克(实耗约50克)，盐、味精各4克，料酒15克，胡椒粉1克，姜3克，葱5克，湿淀粉20克，汤25克。

制作方法:

(1) 将小虾制成虾仁(见锅巴仁)，用葱、姜、盐、味精各1.5克和胡椒粉1克、料酒5克，拌匀掩一下，烹调时挑出葱姜，浆上湿淀粉(12克)和蛋清糊。2) 蚕豆去皮掰成两半，两开水氽过后再过冷水。葱、姜均切片。用味精、盐各3克，湿淀粉、料酒各8克和汤对成汁。(3) 炒内留油少许，将蚕豆迅炒后，把虾仁下入，再翻炒几下，将对好的汁倒入，汁开后翻匀即可。

特点:

色美味鲜，清嫩适口

所属菜系: 其他

蚕豆炒虾仁

原料:

"虾仁500克, 嫩蚕豆120克, 鸡蛋1个,大油600克(实耗约50克), 盐、味精各4克, 料酒15克, 胡椒粉1克, 姜3克, 葱5克, 湿淀粉20克, 汤25克。

制作方法:

(1)将虾仁用葱、姜、盐、味精各1.5克和胡椒粉 1克、料酒5克, 拌匀掩一下, 烹调时挑出葱姜, 浆上湿淀粉(12克)和蛋清糊。(2)蚕豆去皮掰成两半, 两开水氽过后再过冷水。葱、姜均切片。用味精、盐各3克, 湿淀粉、料酒各8克和汤对成汁。(3)炒内留油少许, 将蚕豆迅炒后, 把虾仁下入, 再翻炒几下, 将对好的法倒入, 汁开后翻匀即可。

特点:

色美味鲜, 清嫩适口

所属菜系: 川菜

蚝油凤爪2

原料:

大鸡脚750克, 酱油, 蚝油各30克, 花生油, 汤各1000克,

制作方法:

"特点: 著名广州菜,成菜色泽金黄,皮下含汁,食之有灌汤之感,风味十分独特.

用料: 大鸡脚750克, 酱油, 蚝油各30克, 花生油, 汤各1000克, 味精, 大茴香, 陈皮各15克。

烹饪方法: 鸡爪用酱油拌匀, 放入油锅中炸至大红色, 捞起在清水中泡

2小时捞出, 和姜, 葱, 精盐, 白糖, 味精, 料酒, 酱油, 汤, 大茴香, 陈皮, 花椒一起旺火蒸烂, 捞起鸡爪留原汁。中火热油, 加料酒, 汤, 鸡爪, 蚝油, 白糖, 味精, 原汁, 酱油, 胡椒面焖2分钟, 用湿淀粉勾芡加香油炒匀即可

特点:

" 著名广州菜,成菜色泽金黄,皮下含汁,食之有灌汤之感,风味十分独特.

所属菜系: 粤菜

蚝油大鲍片

原料:

干岩城鲍鱼（550克）、嫩高笋头（15棵）、蹄膀（1只）、白糖（少许）、黄酒（325克）、酱油（少许）、蚝油（2匙）。

制作方法:

一、鲍鱼1只装1碗，每碗加水浸二三天，等已有涨发现象，取出鲍鱼，洗净皮面灰沙，撕去头上沙块。把每碗水内的污汁撇清，仍将鲍鱼照原样放入碗内，上笼蒸熟，取出切片，合放在一个碗内。
二、把蹄膀拆骨洗净，加酒、糖、少许酱油，用温火炖出嫩黄色的汁，肉不要，将汁同蚝油一起浇在鲍鱼片上。
三、最后将莴笋头蒸熟，镶在鲍鱼旁边。

特点:

色淡黄，味肥嫩。

所属菜系：淮阳菜

蚝油扒冬瓜

原料:

冬瓜500克，蚝油2汤匙，绍酒、白糖、鸡粉、盐、水淀粉、葱末、姜末各适量。

制作方法:

1、将冬瓜削去外皮，去瓢、籽，洗净切成半厘米厚的大片，瓢面向上，逐片整齐排列在平盘内。2、炒锅上火，放油烧热，放入葱末、姜末煸出香味，再勾入鲜汤（用鸡粉加水代替，以刚能淹没冬瓜为宜）、蚝油、绍酒、白糖、盐，将冬瓜整齐地推入锅中，旺火烧至入味，用水淀粉勾芡，出锅装盘即可。

特点:

"汁浓味鲜,瓜嫩爽滑.

所属菜系: 浙江菜

蚝油扒凤爪

原料:

用料: 净鸡脚500克, 香菜3棵。调料: 陈皮1块, 生姜1块, 蒜3瓣, 蚝油、深色酱油、绍酒、湿淀粉、精盐各3茶匙, 味精1.5茶匙, 白糖3茶匙, 芝麻油1.5茶匙, 胡椒粉1茶匙, 二汤2杯, 花生油750克。

制作方法:

"将鸡脚剥掉外衣, 斩去趾尖, 洗净, 放在沸水锅中滚约20分钟, 捞出趁热涂抹上深色酱油; 陈皮洗净, 切细粒; 生姜去皮洗净切成米; 大蒜去外衣, 砸成茸; 香菜洗净待用。炒锅内放花生油700克, 烧至七成热时, 放入鸡脚炸至上色, 捞出沥去油。

炒锅置火上, 放入姜末, 蒜茸、陈皮

特点:

所属菜系: 其他

蚝油炒草菇

原料:

"草菇1罐(约1杯),葱丝及红椒适量. 调味料: 李锦记旧庄特级蚝油1汤匙.

制作方法:

"1. 烧热油1汤匙,炒香草菇至熟透,拌入调味料,炒匀. 2. 饰以葱丝及红椒即可.

特点:

"色泽诱人,口感更为佳.

所属菜系: 浙江菜

蚝油焖平菇

原料:

新鲜的平菇500克，蚝油1汤匙，绍酒1汤匙，葱丝、姜丝、蒜片共30克，盐、淀粉、鸡粉适量。

制作方法:

- 1、把平菇洗净，撕成大片，投入沸水中烫透，取出挤干水分。
- 2、起油锅，将油烧热，依次下葱丝、姜丝、蒜片及蚝油，煸炒出香味时，烹入绍酒，加鸡粉和适量水，再下平菇、盐，烧开，待平菇入味熟透，勾入水淀粉即成。

特点:

"味道香甜,内含丰富营养.

所属菜系: 浙江菜

蚝油焖鸭

原料:

用料: 鸭肉600克。调料: 蚝油、深色酱油、一般酱油、白糖、湿淀粉、绍酒各0.5汤匙, 蒜茸2茶匙, 姜末1.5茶匙, 精盐2.5茶匙, 大葱1棵, 上汤2杯, 花生油1汤匙

制作方法:

"将鸭肉洗净, 放砧板上斩成块; 大葱去皮、老叶, 切成段。炒锅内加花生油0.5汤匙, 放入蒜茸、姜末、鸭件煸炒, 熟绍酒爆透, 加入上汤、白

糖、精盐、深色酱油、一般酱蚝油, 加盖焖至鸭肉稔烂, 揭盖, 用湿淀粉勾芡, 加花生油0.5汤匙推匀, 再加葱段, 炒匀装盘即成。

特点:

此菜稔烂鲜香, 汁浓味厚

所属菜系: 其他

蚝油牛肉

原料:

腌牛肉片300克，蒜泥3克，葱段，酱油，湿淀粉各5克，

制作方法:

"特点：广东风味名菜,此菜蚝味鲜浓,肉质滑嫩

用料：腌牛肉片300克，蒜泥3克，葱段，酱油，湿淀粉各5克，
花生油750克，蚝油10克，淡二汤25克。

烹饪方法：将蚝油，味精，酱油，香油，花椒粉，湿淀粉，二汤
调成

芡汁。油烧至七成热，下牛肉片至九成熟后捞出，炒锅中放油，蒜，葱姜爆至有香味，放入牛肉片，烹料酒，用芡汁勾芡，淋香油炒匀迅速盛出即可。

特点:

" 广东风味名菜,此菜蚝味鲜浓,肉质滑嫩

所属菜系：粤菜

蚝油牛肉

原料:

·腌牛肉片500克,

制作方法:

"腌牛肉片500克,

·蒜泥3克,

·葱段、酱油、湿淀粉各5克, 胡椒粉1克,

·料酒、香油、姜片各2克,

·味精1克,

·生油750克,

·蚝油10克,

·淡高汤25克。

烹饪方法

1.将蚝油、味精、酱油、香油、胡椒粉、湿淀粉、高汤调成芡汁;

2.油烧至四成热, 下牛肉至九成熟, 捞出沥去油, 炒锅放油放葱、蒜、姜爆至有香味, 放入牛肉片, 烹料酒, 用芡汁勾芡, 淋香油炒匀迅速盛出即可。

蚝油提鲜

蚝油是广东、福建一带人民所偏爱的鲜味调料, 在烹调中, 蚝油即可以炒、烧菜肴, 又可以作菜肴蘸食的佐料。蚝油在烹调中主要起提鲜, 增香, 除异味等作用, 同时, 还具有提色补咸的作用。

特点:

广东风味名菜。以腌牛肉为主料, 用蚝油炒制而成。蚝油为广东特有调料, 用它烹制牛肉, 蚝味鲜浓, 肉质滑嫩, 制法简便, 为广东家常菜式。

所属菜系: 粤菜

蚝油牛肉

原料:

黄牛腿肉，苏打粉，黄酒，鸡蛋，糖，淀粉，水，生抽王，上浆，蚝油，味精，酱油，胡椒粉，湿淀粉，上汤，葱，姜，黄酒。

制作方法:

"做法:

①将净黄牛腿肉切成柳叶薄片，用苏打粉、黄酒、鸡蛋、糖、淀粉、水和少许生抽王拌和上浆，掺一些花生油搅匀待用。将蚝油、味精、酱油、胡椒粉、湿淀粉、上汤拌和成味汁；

②将上浆牛肉片撒入三成熟的油锅内，滑至成熟，倒出沥干油。将葱、姜入锅煸香，倒入牛肉片，烹黄酒，用拌好的味汁勾芡，在旺火上翻炒几下，迅速装盘即可。

特点:

所属菜系：小吃

蚝油牛肉

原料:

黄牛腿肉，苏打粉，黄酒，鸡蛋，糖，淀粉，水，生抽王，上浆，蚝油，味精，酱油，胡椒粉，湿淀粉，上汤，葱，姜，黄酒。

制作方法:

"①将净黄牛腿肉切成柳叶薄片，用苏打粉、黄酒、鸡蛋、糖、淀粉、水和少许生抽王拌和上浆，掺一些花生油搅匀待用。将蚝油、味精、酱油、胡椒粉、湿淀粉、上汤拌和成味汁； ②将上浆牛肉片撒入三成熟的油锅内，滑至成熟，倒出沥干油。将葱、姜入锅煸香，倒入牛肉片，烹黄酒,用拌好的味汁勾芡,在旺火上翻炒几下,迅速装盘即可

特点:

(粤菜)

所属菜系：粤菜

蚝油生菜

原料:

生菜600克，蚝油30克，清油60克，酱油10克，白糖10克，料酒20克，胡椒面1克，盐1克，水淀粉10克，味精3克，香油5克，汤适量，蒜末3克。

制作方法:

做法:

①把生菜老叶去掉，清洗干净。坐锅放水，加盐、糖、油，开后放生菜，翻个倒出，压干水分倒盘里；

②坐勺放油，加蒜炒一炒，加蚝油、料酒、胡椒面、糖、味精、酱油、汤，开后勾芡，淋香油，浇在生菜上即可。

特点:

所属菜系：小吃

蚝油生菜

原料:

生菜600克，蚝油30克，清油60克，酱油10克，白糖10克，料酒20克，胡椒面1克，盐1克，水淀粉10克，味精3克，香油5克，汤适量，蒜末3克。

制作方法:

①把生菜老叶去掉，清洗干净。坐锅放水，加盐、糖、油，开后放生菜，翻个倒出，压干水分倒盘里；②坐勺放油，加蒜炒一炒，加蚝油、料酒、胡椒面、糖、味精、酱油、汤，开后勾芡，淋香油，浇在生菜上即可。

特点:

所属菜系：粤菜

蚝油芦笋沙律

原料:

鲜芦笋6两（约240克），番茄1个，生菜叶数片，青瓜1/2条。汁料：蚝油，蛋黄酱各1 1/2汤匙。

制作方法:

1. 鲜芦笋削去根部老皮，放加盐滚水中焯片刻取出，放冷开水中浸片刻，沥干。2. 番茄去蒂，切半月形厚片，生菜洗净，撕成大片，沥干，置冰箱内冷冻，青瓜先用盐擦匀，洗净，纵开半再切片。3. 将鲜芦笋及2的材料排放碟中，进食时淋上拌匀的汁料即成

特点:

所属菜系：浙江菜

蚝油芦笋砂律

原料:

材料: 鲜芦笋6两(约240克), 番茄1个, 生菜叶数片, 青瓜1/2条。汁料: 蚝油、蛋黄酱各1.5汤匙。

制作方法:

"(1)鲜芦笋削去根部老皮, 放加盖滚水中焯片刻取出, 放冷开水中浸片刻, 沥干。(2)番茄去蒂, 切半月形厚片, 生菜洗净, 撕成大片, 沥干, 置冰箱内冷冻, 青瓜先用盐擦匀, 洗净、纵开半再切片。(3)将鲜芦笋及(2)的材料排放碟中, 进食时淋上拌匀的汁料即成。

特点:

"脆嫩清口,鲜咸宜人.

所属菜系: 浙江菜

蚝油茭白

原料:

嫩茭白500克，蚝油2汤匙，绍酒、盐、、糖胡椒粉、水淀粉、鸡粉各适量。

制作方法:

1、将茭白削去外皮，切去老跟，洗净后剖开，斜切成片。2、旺火烧约500克油至五成热，放入茭白过油片刻，捞出沥干油待用。3、炒锅洗净，置小火上，放入蚝油加热，倒入茭白同炒，烹入绍酒，加入大半杯水，放鸡粉、盐、胡椒粉和少量糖，加盖焖约3分钟，加入水淀粉勾芡，淋香油即可起锅。

特点:

"鲜咸适宜,清淡爽口.

所属菜系：浙江菜

蚝油靠羊腿

原料:

用料: 羊后腿全腿约1000克, 香菜3根。调料: 精盐2茶匙, 味精2茶匙, 蚝油、姜汁酒、深色酱油、白糖各0.5汤匙, 干陈皮1块, 花椒15粒, 八角1粒, 芝麻油、蒜茸各2茶匙, 二汤6杯, 葱5段, 姜5片, 植物油1汤匙。

制作方法:

"将羊腿刮净毛, 洗净。将植物油放炒锅内烧四成热, 将葱段、姜片、羊腿放在锅中爆透, 放入姜汁酒, 注入二汤, 加入精盐、味精1茶匙, 八角、花椒、白糖、陈皮, 待滚后, 加入深色酱油、蚝油

盖盖靠至稔, 然后, 将全腿放在长形大碟中, 将原汁隔掉渣滓, 麻油均匀淋在羊腿上。再

特点:

此菜软烂香浓

所属菜系: 其他

蚝油鲜菇

原料:

"鲜菇1250克，蚝油0.5汤匙,酱油3茶匙，料酒、湿淀粉、精盐各3茶匙，味精1.5茶匙，清汤半杯，胡椒粉1茶匙。

制作方法:

(1)将鲜菇洗净，捞出控净水。(2)锅放植物油0.5汤匙烧三成热下入鲜菇、料酒、蚝油、清汤，烧片刻，放入精盐，酱油，味精调好口味，用湿淀粉勾芡，撒上胡椒粉出锅即可。

特点:

此菜味道鲜美。

所属菜系：浙江菜

蚝油鸡翅

原料:

鸡翅中段500克 青江菜250克 葱段20克, 姜片25克, 蚝油40克, 味精1克, 精盐5克, 糖、酱油各20克 水200克, 油300克

制作方法:

鸡翅用酱油腌5分钟, 油炸变色后取出; 锅中留少许油爆香葱、姜, 倒入鸡翅、蚝油、糖、水、味精, 焖煮至汁稠; 半锅开水加精盐, 投入青江菜烫一下, 捞出冲凉排盘, 把煮好的鸡翅排入即可。

特点:

广东风味菜。以鸡翅为主料, 经炸、焖、煮而成。成菜鸡翅金黄, 配菜脆绿, 汁稠味厚, 肉质软嫩。广东喜食鸡翅

所属菜系: 粤菜

蚝油鸭掌

原料:

鸭掌（500克）、陈皮（少许）、八角（少许）、味精（少许）、生油（少许）、蚝油（12.5克）、地栗粉（少许）、鸡汤（适量）

制作方法:

"(1)将鸭掌剪去甲趾，先放入滚水内滚一滚，取出，剥去外皮，再洗净 (2)将陈皮切成小块，八角切成小粒，与蚝油、鸭掌放入锅内，加适量鸡汤，用文火焖一小时左右，再放味精。临起锅前，除去陈皮、八角不要，将鸭掌取出，装在菜盘内。(3)再用锅内卤汁调少许地栗粉勾芡，淋在鸭掌上面,另外浇上一点生油即好.

特点:

"味脆而鲜,作小吃最好

所属菜系：粤菜

蚝油鸭脚

原料:

鸭脚20对（约800克），葱条15克，姜片5克，陈皮2.5克，八角1克，精盐40克，白糖10克，蚝油15克，芝麻油0.5克，深色酱油45克，绍酒15克，湿淀粉10克，植物油50克。

制作方法:

1.把鸭脚去皮衣和趾甲，用精盐30克擦匀，洗净晾干，用酱油10克涂匀。2.旺火烧热炒锅，下油15克，放入姜、葱、鸭脚略炒，烹绍酒，加酱油15克，转入用竹筴子垫底的瓦煲，加入蚝油、八角、陈皮、酱油20克，精盐10克，味精3克，白糖5克及适量的水，加盖，用中火煲约70分钟至软烂取出。3.倒出原汁，去掉姜、葱、八角、陈皮，把鸭脚排放在碗里，入蒸笼蒸热后取出，覆扣在碟上。4.用中火烧热炒锅，下油15克，加原汁，余下的酱油、白糖、味精，用湿淀粉调稀勾芡，再加入麻油和花生油推匀，淋在鸭脚上便成。

特点:

此菜肉质软滑鲜美，芡汁味浓，蚝香透骨，酒饭皆适。

所属菜系：粤菜

蚝皇凤爪

原料:

大鸡脚 7 5 0 克 葱、姜块各 2 0 克, 酱油、蚝油各 3 0 克, 味精、大茴香、陈皮各 1 5 克, 精盐、花椒、香油各 1 0 克, 白糖 5 0 克, 料酒 2 5 克, 胡椒面 5 克 花生油、汤各 1 0 0 0 克

制作方法:

"【原料】

大鸡脚 7 5 0 克葱、姜块各 2 0 克, 酱油、蚝油各 3 0 克, 味精、大茴香、陈皮各 1 5 克, 精盐、花椒、香油各 1 0 克, 白糖 5 0 克, 料酒 2 5 克, 胡椒面 5 克花生油、汤各 1 0 0 0 克

【制作过程】

将鸡爪外衣脱净, 去趾尖, 用酱油拌匀; 油七成热时放入鸡爪炸至大红色, 捞起用清水泡 2 小时, 控去水分, 和姜块、葱条、精盐、白糖、味精、料酒、酱油、汤、

大茴香、陈皮、花椒一起旺火蒸烂, 捞起鸡爪, 留原汁; 中火热油, 加料酒、汤、鸡爪、蚝油、白糖、味精、原汁、酱?

特点:

著名广州菜。广东人嗜食鸡爪, 吃法颇多。但此菜烹调方法制作精细, 先煮后炸再炖而成。成菜色泽金黄, 皮下含

所属菜系: 粤菜

蚝皇凤爪

原料:

大鸡脚 7 5 0 克 葱、姜块各 2 0 克, 酱油、蚝油各 3 0 克, 味精、大茴香、陈皮各 1 5 克, 精盐、花椒、香油各 1 0 克, 白糖 5 0 克, 料酒 2 5 克, 胡椒面 5 克 花生油、汤各 1 0 0 0 克

制作方法:

"将鸡爪外衣脱净, 去趾尖, 用酱油拌匀; 油七成热时放入鸡爪炸至大红色, 捞起用清水泡 2 小时, 控去水分, 和姜块、葱条、精盐、白糖、味精、料酒、酱油、汤、

大茴香、陈皮、花椒一起旺火蒸烂, 捞起鸡爪, 留原汁; 中火热油, 加料酒、汤、鸡爪、蚝油、白糖、味精、原汁、酱?

特点:

著名广州菜。广东人嗜食鸡爪, 吃法颇多。但此菜烹调方法制作精细, 先煮后炸再炖而成。成菜色泽金黄, 皮下含

所属菜系: 粤菜

蛇羹

原料:

请看下文

制作方法:

广东人吃蛇是“家常便饭”。蛇肴被作为上等菜，可以制作几十种蛇肴，其中蛇羹的色、味最有代表性。

制法:

(1) 把去蛇皮及内脏成蛇壳。到肉菜市场及野生动物商店去买蛇壳。

(2) 把蛇壳切成几段，放锅里加水煮60--70分钟，捞出，拆去骨，把蛇身切成丝。用酱油、黄粉、花生油加配料鸡丝或猪瘦肉丝拌匀，再放少许陈皮丝和韭黄、冬菇丝。把煮蛇的汤过滤，放锅内煮沸，投入蛇肉丝、盐和鸡、猪肉丝。煮八成熟时，加入陈皮丝等配料、熟酱油，再勾入薄芡，使汤呈稀糊状，撒上韭黄，即可出锅装盆。吃时，加少许胡椒粉，鲜香味扑鼻。

(3) 家庭制作1大碗蛇羹，约需200克去骨蛇肉，配料可酌情搭配。

(4) 用蛇肉也可煮汤，制法较简单。将蛇肉配上瘦猪肉、鸡肉、加水煮2小时便成，吃时放点盐、胡椒粉，味道十分鲜美。

特点:

蛇肉味美，汤胜鸡汤，席上珍肴，兼治风湿类疾病

所属菜系: 小吃

蛇羹

原料:

三蛇，料酒，味精，精盐，姜片，葱条，蛋清，湿粉粉，狸肉，香菇丝，蟹鱼肚丝，木耳，胡椒粉，熟猪油。

制作方法:

将三蛇宰杀，去皮，头，尾及内脏，煮熟，剥肉成丝，去骨，用熟猪油略炒，烹料酒，下蛇汤，味精，精盐，盛瓦钵加姜片，葱条，入蒸笼用中火蒸约一小时，取出蛇肉丝，与挂上蛋清和湿淀粉后过油至熟的鸡肉丝，熟果子狸肉丝，香菇丝，蟹鱼肚丝，木耳，高汤，蛇汤同烩煮沸加精盐，胡椒粉，水淀粉，熟猪油即成。

特点:

羹液稀稠适中，色白，鲜美。

所属菜系：粤菜

蛋拌豆腐

原料:

"熟鸡蛋2只,嫩豆腐1盒,精盐、酱油、味精、蒜泥、葱花和麻油备少许。

制作方法:

"①将熟鸡蛋剥去外壳用冷水洗净; ②和嫩豆腐一起放到碗内,加入精盐、酱油、味精、蒜泥、菊花和麻油调好口味用竹筷将鸡蛋和豆腐搅碎拌匀即可。

特点:

闽菜

所属菜系: 闽菜

蛋拌豆腐

原料:

" 熟鸡蛋2只,嫩豆腐1盒,精盐、酱油、味精、蒜泥、葱花和麻油备少许。

制作方法:

①将熟鸡蛋剥去外壳用冷水洗净; ②和嫩豆腐一起放到碗内,加入精盐、酱油、味精、蒜泥、菊花和麻油调好口味用竹筷将鸡蛋和豆腐搅碎拌匀即可。

特点:

所属菜系: 闽菜

蛋拌豆腐

原料:

"熟鸡蛋2只,嫩豆腐1盒,精盐、酱油、味精、蒜泥、葱花和麻油备少许。

制作方法:

"①将熟鸡蛋剥去外壳用冷水洗净; ②和嫩豆腐一起放到碗内,加入精盐、酱油、味精、蒜泥、菊花和麻油调好口味用竹筷将鸡蛋和豆腐搅碎拌匀即可。

特点:

所属菜系: 闽菜

蛋挞(tortilere)

原料:

面粉500克 白脱油1.125公斤 砂糖1.5公斤 鸡蛋1.5公斤 水1.5公斤
面粉1公斤 鸡蛋200克 水适量

制作方法:

脆皮形圆如碟，皮面松酥；皮盛黄色蛋浆，皮可作盛器亦可食，是方便食品中的又一特色。

制作方法:

1.制油酥：将面粉500克与溶化白脱油拌匀，擦透成油酥。

2.制蛋浆：将砂糖1.5公斤加水750克，烧成糖浆，再加冷水750克搅匀，将蛋1.5公斤溘入糖浆内，搅成蛋浆。

3.制坯：将面粉1公斤、蛋200克，加水揉和至不粘手时，再将油酥包入，用擀面杖擀薄(约1厘米厚)，再将其对折成四层，再擀保如此重复折迭三次，最后擀成0.3厘米厚的薄皮。

4.成型：把饼坯放入碟形模内，把蛋浆舀入。

5.烘烤：送入炉内烘焙约13分钟即熟。

花色品种：将酥皮制成不同形状，如浅盘形、斗形、碗形、浅筒形等，然后盛入不同馅料烘焙成各种方便食品。酥皮中还可添加奶油、人造白脱作油酥料。

特点:

所属菜系：甜品

蛋挞

原料:

鸡蛋5只，面粉500克，精盐适量，砂糖100克，熟猪油10克，黄油10克，米酒适量。

制作方法:

①将鸡蛋磕入碗中，加黄酒、精盐少许搅匀；②将鸡蛋与面粉搅拌均匀，加入砂糖与黄酒，搅拌后擀成圆饼状，将边缘捏成内卷花形，放入烤箱烤10分钟左右。取出后，将打好的蛋黄液倒入即可。

特点:

所属菜系：粤菜

蛋松

原料:

鸡蛋5只，精盐1.5克，黄酒5克，味精1.5克。

制作方法:

"【制作过程】

1.鸡蛋中加入盐、黄酒、味精，打匀。2.锅中加油烧至4成热（油多些），手握细眼筛子对准油锅，四面均匀的淋入打匀的蛋液，使之逐渐淋入油中受热成丝并浮起时，用筷把它翻过来，略松一下捞出，放在小箩中尽量压干油份。3.用干净的包装纸放入压干的蛋丝，卷起，轻轻的推搓，纸潮即换纸，反复3-4次，使蛋丝成为干而膨松的蛋松即可。

特点:

" 营养丰富,适合做儿童食品

所属菜系：江浙菜

蛋松

原料:

鸡蛋5只，精盐1.5克，黄酒5克，味精1.5克。

制作方法:

1.鸡蛋中加入盐、黄酒、味精，打匀。 2.锅中加油烧至4成热（油多些），手握细眼筛子对准油锅，四面均匀的淋入打匀的蛋液，使之逐渐淋入油中受热成丝并浮起时，用筷把它翻过来，略松一下捞出，放在小箩中尽量压干油份。 3.用干净的包装纸放入压干的蛋丝，卷起，轻轻的推搓，纸潮即换纸，反复3-4次，使蛋丝成为干而膨松的蛋松即可。

特点:

"营养丰富,适合做儿童食品

所属菜系：浙江菜

蛋梅鸡

原料:

去毛嫩母鸡一只（重约750克）。鸡蛋25克、熟火腿丁15克、火腿末10克、鸡肫肝25克、虾仁50克、虾子5克，冬菇丁10克、笋丁20克、青菜心25克。葱25克、姜25克、酱油30克、白糖10克、绍酒30克、精盐10克、花生油25克。

制作方法:

将鸡从脊背部开治净，放入沸水锅内烫一下，再洗净，连同肫肝一起放入有竹箅垫底的砂锅中，加入葱姜、绍酒、清汤，置火上烧沸去沫，加盖移小火焖3小时至酥烂，捞出肫肝切成丁炒锅上火放油。投入配料丁，加酱油、白糖、虾子炒熟成馅。虾仁洗净，剁成茸，加调料搅拌成虾茸。把鸡蛋打入碗内，加精盐、绍酒调匀成蛋糊。铁勺置小火上烧热，用熟猪油抹匀，用汤匙舀入蛋液，摊成10厘米直径的蛋皮，每张蛋皮中间放上熟馅，包捏成烧卖，用虾茸粘住口，再撒上火腿末、香菜末、上笼蒸熟取出。净整鸡从砂锅中取出，胸脯朝上放入大汤盘中，蛋烧买围放在鸡的周围，将青菜心加调料烧熟衬在盘边。原砂锅鸡汤加精盐烧沸，起锅浇在鸡上即成。

特点:

色彩悦目，汤醇味浓，鸡肉酥烂脱骨，蛋烧买滋味鲜美。

所属菜系：江苏菜

蛋梅鸭

原料:

肥鸭1只(1.5公斤), 鸡蛋4个, 鸡蛋清30克, 虾仁100克, 瘦火腿25克, 熟鸡肉50克, 蘑菇、冬笋各50克。

制作方法:

"[原料]:

主料: 肥鸭1只(1.5公斤), 鸡蛋4个, 鸡蛋清30克, 虾仁100克, 瘦火腿25克, 熟鸡肉50克, 蘑菇、冬笋各50克。

调料: 姜15克, 葱50克, 花雕酒100克, 酱油25克, 味精5克, 盐10克, 湿淀粉10克。

[制法]:

(1)将鸭子绒毛拔净, 剥去鸭脚、翼尖后, 从脊部剖开, 掏去内脏, 洗净控水后, 在表皮上抹上酱油, 稍晾一下。然后放入8成热油勺中, 炸成金黄色时, 捞出放进沙锅中(鸭胸脯朝下, 锅底垫上竹篾)放上葱、姜、花雕酒、味精、盐、酱油和适量的水, 用小火炖2小时左右后取出(拆去鸭骨后保持整鸭形状), 上屉继续蒸烂。

(2)冬笋煮熟后同熟鸡肉、蘑菇分别切成小丁火腿切成末。虾仁剁成茸。

(3)将虾仁70放在碗中, 加入蛋清、盐、湿淀粉拌和, 放入5成热的油勺中划熟后盛碗, 加进熟鸡肉、冬笋、蘑菇、盐、酱油、味精拌均匀做成馅。

(4)用鸡蛋摊成蛋皮4张, 用圆模子刻出几张蛋皮。将馅放在蛋皮上捏成烧麦形, 以虾茸封口, 粘上少许火腿末, 放在盘内上屉蒸熟。

(5)把鸭子滗去卤汁置于圆盘中间, 四周围上蒸好的蛋烧麦, 再用大火将卤汁上浓, 而后浇在鸭子上即成。

[特点]:

烧麦蛋黄, 鸭子金黄, 原汁味鲜

特点:

烧麦蛋黄, 鸭子金黄, 原汁味鲜

所属菜系： 其它菜系

蛋梅鸭

原料:

主料: 肥鸭1只(1.5公斤), 鸡蛋4个, 鸡蛋清30克, 虾仁100克, 瘦火腿25克, 熟鸡肉50克, 蘑菇、冬笋各50克。调料: 姜15克, 葱50克, 花雕酒100克, 酱油25克, 味精5克, 盐10克, 湿淀粉10克。

制作方法:

(1) 将鸭子绒毛拔净, 剁去鸭脚、翼尖后, 从脊部剖开, 掏去内脏, 洗净控水后, 在表皮上抹上酱油, 稍晾一下。然后放入8成热油勺中, 炸成金黄色时, 捞出放进沙锅中(鸭胸脯朝下, 锅底垫上竹篾)放上葱、姜、花雕酒、味精、盐、酱油和适量的水, 用小火炖2小时左右后取出(拆去鸭骨后保持整鸭形状), 上屉继续蒸烂。(2)冬笋煮熟后同熟鸡肉、蘑菇分别切成小丁火腿切成末。虾仁剁成茸。(3)将虾仁70放在碗中, 加入蛋清、盐、湿淀粉拌和, 放入5成热的油勺中划熟后盛碗, 加进熟鸡肉、冬笋、蘑菇、盐、酱油、味精拌均匀做成馅。(4)用鸡蛋摊成蛋皮4张, 用圆模子刻出几张蛋皮。将馅放在蛋皮上捏成烧麦形, 以虾茸封口, 粘上少许火腿末, 放在盘内上屉蒸熟。(5)把鸭子滗去卤汁置于圆盘中间, 四周围上蒸好的蛋烧麦, 再用大火将卤汁上浓, 而后浇在鸭子上即成。

特点:

烧麦蛋黄, 鸭子金黄, 原汁味鲜

所属菜系: 浙江菜

蛋泡银鱼

原料:

主料 银鱼150克。辅料 鸡蛋清3个，淀粉、面粉适量，精盐、味精、绍酒，猪清油、花椒盐。

制作方法:

- 1、将银鱼去掉眼睛、前面的一块骨头及下水，用凉水洗净，用干白布吸干水分，撒上精盐，味精绍酒卤三分钟，再蘸上一层面粉。
- 2、勺内放入清油，油烧至三、四成热时，将银鱼蘸上鸡蛋泡糊一个一个地放油内炸。炸透时捞在盘内，盘边放上花椒盐即成。

特点:

银鱼软嫩鲜香。

所属菜系：东北菜

蛋清红鲷鱼条

原料:

鲜红鲷鱼1条（约750克），鸡蛋清4只，大葱白段50克，辣椒酱50克，料酒25克，精盐2.5克，味精2.5克，干淀粉75克，豆油1000克（实耗75克），花椒盐25克。

制作方法:

1、将红鲷鱼去鳞，从鳃部挖出鳃和内脏，洗净，斩去头，把鱼肉切成两片，剔去鱼皮，切成长5厘米、宽5毫米长的鱼条，放入碗中，用料酒、盐、味精腌渍1分钟，入味，待用。2、再将蛋清放入碗中，抽打成泡沫，拌入干淀粉，涂遍鱼条。3、炒锅烧热，放入豆油，烧热后，稍冷却，再将鱼条逐条入锅，炸2分钟，待结壳时，捞出，控油，入盘。4、食用时，随跟花椒盐、葱白段和辣椒酱各一碟，配食，即可。

特点:

色泽淡黄，脆酥爽口，焦香微辣

所属菜系：韩国

蛋清羹

原料:

鸡蛋2个，白糖40克。

制作方法:

[做法]将鸡蛋去黄取清与白糖搅匀，沸水冲服。

[用法]每早空腹饮用，连服15日。

[作用]清热解毒。主治鼻衄。

[评注]鸡蛋清甘寒、能清热解毒，白糖甘凉、能清热润肺消炎。

两种原料配伍能清热凉血。此羹还宜于老年人冬季饮用。

网易健康

特点:

所属菜系: 其它菜系

蛋白丸子

原料:

猪膘柳肉300克，水发木耳100克，罐头竹笋250克，鸡汤500毫升，花椒5克，胡椒面2.5克，鸡蛋清5克，味精3克，干淀粉15克，鸡汤500克（实耗50克），大葱15克，芝麻面25克（焙好），料酒25克。

制作方法:

1、将猪腰柳肉洗净，剔去筋，剁成八成细，打入2个鸡蛋清，加大葱末、生姜末、芝麻面，拌匀，再剁成极细的泥；罐头竹笋切成4厘米长，1厘米宽的条，用开水氽一下，捞在凉水中冲凉；把大葱去皮，洗净，切成段；生姜去皮，洗净，切成片。2、取3个鸡蛋清，加干淀粉调成稀糊，不能太稠。3、肉泥加盐、味精、料酒，搅拌均匀。大盘内放入极细的无粒干淀粉，将肉挤成40个丸子放入盘内滚满淀粉，搓圆，然后，按成边薄中间厚的扁圆形，放在铺好屉布的笼屉上用大火蒸熟，取出晾凉。4、炒锅烧热加入鸡油，油热时，将丸子裹上蛋糊下入（油不宜太热，更不要炸上色），每炸熟1个，即捞出，控油后，放在热水内泡上，逐个炸完为止。5、将蛋白丸子捞入大碗内，加木耳片、竹笋条、大葱段、花椒、生姜片、料酒、盐、鸡汤，上蒸锅蒸至竹笋烂时，取出，去葱、姜、花椒，翻扣在另一个大碗内。6、蒸丸汤过滤，烧开，加芝麻面，拌匀，放入丸子碗中，即可。

特点:

色白细嫩，汤清味鲜，易于吸收。

所属菜系：韩国

蛋茸牛肉羹

原料:

用料: 腌牛肉片（见滑蛋牛肉注）450克，鸡蛋液150克。调料: 精盐3茶匙，味精2茶匙，胡椒粉1茶匙，芝麻油2茶匙，绍酒0.5茶匙，湿淀粉1.5茶匙，淡二汤5杯，熟猪油0.5汤匙。

制作方法:

1.将腌制的牛肉片剁成麦粒状，放入沸水锅中氽过，至五成熟时捞出，沥干水分。2.炒锅置中火上，烧热下猪油一半，烹绍酒，加二汤、精盐、胡椒粉、芝麻油和牛肉粒，烧至微沸，用湿淀粉调稀勾芡。3.将炒锅端离火口，将搅匀的鸡蛋液徐徐倒入锅中，边倒边顺同一方向搅成糊，最后淋猪油一半推匀，盛入汤碗中即成。

特点:

此菜软嫩鲜美，清淡香滑。

所属菜系: 其他

蛋酥花仁

原料:

花生仁500克。鸡蛋100克、豆粉50克。精盐5克、菜油500克。

制作方法:

先用少量蛋清将豆粉调散，再将鸡蛋全部加入调成蛋豆粉糊。花仁用沸水泡一下捞起，加盐拌匀，放入蛋豆粉糊中穿衣。炒锅置火上，放菜油烧热（约120℃），下花仁炸至呈金黄色时捞起，晾凉装盘即成。

特点:

色泽金黄，酥香可口。

所属菜系：川菜

蛋黄凤尾白玉卷

原料:

大虾10只，冬瓜500克，咸蛋黄10粒，菜心100克，葱段、姜片各10克，精盐5克、鸡精3克，料酒3克，湿淀粉10克，鸡汤500克，食油适量。

制作方法:

制法：1、大虾除去头、壳，留虾尾，用刀在虾的背部开一刀口，取出虾线，加葱段、姜片、精盐、鸡精、料酒码味。2、冬瓜去皮、瓢后批10张薄片，加精盐、鸡精、料酒腌制；剩余冬瓜修成10个厚约1.5cm，大小均匀的圆柱形瓜环，中间用挖球器掏空，放入鸡汤中稍煨入味后捞出，分别镶入一粒咸蛋黄。3、凤尾虾用冬瓜片包裹起来，仅留虾尾在外面，连同冬瓜环一起入笼蒸熟取出，将冬瓜环装在圆盘的中间，白玉卷围在四周，虾尾朝外，并间隔摆放炒熟的菜心。4、净锅中调咸鲜味汁，勾玻璃芡，热油淋在菜肴上面即成

特点:

造型美观，咸鲜滑嫩，色泽鲜亮。

所属菜系：粤菜

蛋黄卷

原料:

紫菜 2 片，鲮鱼肉 4 两，咸蛋黄 2 只，西芹 1 条。

制作方法:

"材料：紫菜 2 片，鲮鱼肉 4 两，咸蛋黄 2 只，西芹 1 条。

调味：盐1/4茶匙，胡椒粉少许，清水 2 汤匙，生粉1/2茶匙。

做法:

(一)在鲮鱼肉内放下调味料拌匀，咸蛋黄切幼丝，西芹去边节切成长条状。

(二)将鲮鱼肉酿在紫菜上，放上西芹、咸蛋黄。

(三)将紫菜卷起成条状，利用小竹帘卷实。

(四)放在碟上隔水蒸熟，斜切片，即成美味诱人的蛋黄卷。注意：""蛋黄卷""是用鱼胶、紫菜、咸蛋黄、芹菜做成的少油菜式，如果你明白做

法之后，可以将馅料改变成其他款式，老少咸宜。

特点:

美味诱人

所属菜系：粤菜

蛋黄卷

原料:

生咸鸡蛋，冬瓜条，白糖，白芝麻，炸花生米，面包糠。

制作方法:

将咸蛋黄压成薄片，卷入主料，裹上面包糠，放入三层热油中，炸至金黄色即可

特点:

浓香酥脆，口感独特

所属菜系：其他

蛋黄泥

原料:

主料 鸡蛋1个。辅料 精盐、开水各少许。

制作方法:

1.将鸡蛋洗净，放入锅内煮熟，剥去蛋壳，除去蛋白，取其蛋黄，加入精盐、开水少许，用匙搅烂即成。2.也可将蛋黄泥用牛奶、米汤、菜水等（略加一点盐或糖）调成糊状，即可喂食。注：要选择鲜蛋做原料。

特点:

此菜软烂适口，微咸，营养丰富，给婴儿喂食既可营养大脑，又可满足婴儿对铁质的需要。

所属菜系：其他

蛋黄羹

原料:

[主料] 煮鸡蛋黄5个，肉汤200克。[辅料] 精盐3克。

制作方法:

"（1）将熟蛋黄放入碗内研碎，并加入肉汤研磨至均匀光滑为止。（2）将研磨好的蛋黄放入锅内，加入精盐，边煮边搅拌混合。

[制作关键] 蛋黄要研碎、研匀，不能有小疙瘩。此菜适宜3个月以上的婴儿食用。

特点:

软嫩，鲜香

所属菜系：其他

蛋黄里脊卷

原料:

猪通脊肉200克，蛋黄150克，精盐3克，味精3克，料酒4克，葱、姜各3克，湿淀粉5克。

制作方法:

制法：1、将猪通脊肉批成大片，加葱姜、精盐、料酒、味精、湿淀粉上浆码味。2、用肉片包裹蛋黄成卷，并用纱布扎紧，然后上笼蒸熟，待冷却后取掉纱布改刀成片装盘即成。

特点:

肉卷鲜嫩，滋味别致，佐酒佳品。

所属菜系：粤菜

蛭溜奇

原料:

蛭肉（300克）、熟猪肥膘（40克）、鸡蛋（3只）、葱末（少许）、大蒜头（5瓣）、盐（少许）、面粉（150克）、麻油（12.5克）

制作方法:

【制作过程】

一、将蛭洗清，用开水川一下，剥去壳，剔去黑的污质；将熟猪肥膘切成小粒；葱切成2、3分长的细末；鸡蛋打发。二、开热猪油（250克）锅，先将蒜头拍碎，下锅炒香，再将打发的鸡蛋、肥膘粒、面粉、盐、葱末、蛭肉拌和，倒入锅内，炒至金黄色时，随即浇上麻油一翻炒即成。

特点:

】色金黄，鸡蛋松而不老，有肥膘香、蒜香、葱香、麻油香

所属菜系：闽菜

蛭溜奇

原料:

蛭肉（300克）、熟猪肥膘（40克）、鸡蛋（3只）、葱末（少许）、大蒜头（5瓣）、盐（少许）、面粉（150克）、麻油（12.5克）

制作方法:

一、将蛭洗清，用开水川一下，剥去壳，剔去黑的污质；将熟猪肥膘切成小粒；葱切成2、3分长的细末；鸡蛋打发。二、开热猪油（250克）锅，先将蒜头拍碎，下锅炒香，再将打发的鸡蛋、肥膘粒、面粉、盐、葱末、蛭肉拌和，倒入锅内，炒至金黄色时，随即浇上麻油一翻炒即成。

特点:

色金黄，鸡蛋松而不老，有肥膘香、蒜香、葱香、麻油香。

所属菜系：闽菜

蛭溜奇

原料:

蛭肉（300克）、熟猪肥膘（40克）、鸡蛋（3只）、葱末（少许）、大蒜头（5瓣）、盐（少许）、面粉（150克）、麻油（12.5克）

制作方法:

一、将蛭洗清，用开水川一下，剥去壳，剔去黑的污质；将熟猪肥膘切成小粒；葱切成2、3分长的细末；鸡蛋打发。二、开热猪油（250克）锅，先将蒜头拍碎，下锅炒香，再将打发的鸡蛋、肥膘粒、面粉、盐、葱末、蛭肉拌和，倒入锅内，炒至金黄色时，随即浇上麻油一翻炒即成。

特点:

色金黄，鸡蛋松而不老，有肥膘香、蒜香、葱香、麻油香。（福建菜）

所属菜系：闽菜

蛙式黄鱼

原料:

鲜黄鱼一尾（约重1250克）。白蛋糕1克、熟冬菇1克、红椒0.5克、青菜叶50克、鸡蛋25克。绍酒30克、精盐5克、葱25克、姜15克、干淀粉30克、白糖20克、番茄酱50克、水淀粉25克、香醋15克、花生油1000克（实耗油125克）。

制作方法:

将黄鱼治净，留胸鳍、尾鳍，从肛门处剖腹至颈部，再从鱼头后的2/5背脊处将刀切进脊骨，批向尾部，使鱼成为二片。斩去脊骨，在鱼肉上均斜剞上花刀，制成“青蛙”后腿，再用剪刀在胸鳍的腹皮上略斜向前剪开约2厘米宽的长条，作“青蛙”的两条前肢。鸡蛋加淀粉、面粉调成蛋糊。将黄鱼用绍酒、精盐、葱姜腌渍10分钟，后拍干淀粉，把鸡糊放入漏勺中，做成坐式蛙形，下七成热（约175℃）油锅中炸熟，捞出。待油温升至八成热（约200℃），再入油锅复炸至外酥里嫩时捞起。将白蛋糕、香菇做成鱼眼睛嵌在鱼头上。红椒入油锅过油，做成蛙舌装上。青菜叶入水略烫做成荷叶形放在长盘中，放上炸好的黄鱼。炸鱼同时，另取锅上火放油，放入番茄酱煸至起沙时，放入精盐、白糖和适量清水，烧沸后用水淀粉勾芡，烹入香醋，淋热油，浇在炸好的鱼身上即成。

特点:

“青蛙”跃跃欲跳，形象逼真。鱼肉外脆里嫩，口味酸甜适中，堪为形美、味美之佳肴。

所属菜系：江苏菜

蛟龙卧雪

原料:

"活鳝,蒜片葱盯豆瓣酱、黄酒、盐、酱油、汤、鳝鱼,

制作方法:

"活鳝钱宰杀后,带骨切段,入沸水锅烫一下,下热油中过一下捞出。蛋清打成雪花状,加入干淀粉稍拌,下入沸水锅中烫一下,垫在盘底。

锅中留底油,下少许白糖炒成糖色,再下蒜片葱盯豆瓣酱、黄酒、盐、酱油、汤、鳝鱼,用中火烧至五分钟,汁浓后出锅。

特点:

所属菜系: 其他

蛤蚧羊肺汤

原料:

羊肺150克，蛤蚧7克，绍酒8克，姜末10克，花椒10粒，味精1克，精盐2克。

制作方法:

制法：先将羊肺放入水中反复洗净，置于沸水锅煮30分钟，再用清水冲净，切成片，待用。把蛤蚧眼去除（有毒不能使用），清洗干净，烘干，研成粉末，待用。将净锅置于中火上，加水适量，放入羊肺，烧开后，撇净浮沫，加绍酒、花椒、生姜末、蛤蚧粉，炖至羊肺熟透，点入精盐、味精，调好口味，即可食用。

功效：补肺肾，壮阳。

用法：每日1次服食，连用3--5天，再改为2--3天1次。

应用：适用于肺肾阳虚引起的咳喘者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肺肾，壮阳

所属菜系：其它菜系

蛤蚧鹌鹑汤

原料:

鹌鹑1只，蛤蚧1对，生姜2片

制作方法:

"[制法]: 1.鹌鹑剖净，去内脏，洗净斩件；蛤蚧剖开去内脏，洗净，用酒稍浸。

2.将鹌鹑、蛤蚧、生姜片一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2--3小时、调味供用。

[功能]: 补肾壮阳、益气安神

[适用范围]: 用于身体虚弱、腰酸脚软、食欲不振、失眠健忘、阳痿早泄、肺虚咳喘、夜多小便、记忆力减退等症。

特点:

补肾壮阳、益气安神

所属菜系: 其它菜系

蛤蜊氽鲫鱼

原料:

"活鲫鱼2尾,活蛤蜊250克,熟火腿3片,笋肉5片,水发香菇一只

制作方法:

"1.鲫鱼治净,从脊背剖开,从背上剖几刀,下清水锅加调料,姜块,葱段,笋片烧开,用小火煮熟装入汤盆. 2.蛤蜊下清水锅煮到外壳张开捞出,置于汤盆中. 3.滗出鱼汤,蛤蜊汤烧开,加香菇,熟火腿片调好料后倒入汤盆即成

特点:

所属菜系: 沪菜

蛤蜊氽鲫鱼

原料:

活鲫鱼一条（重约750克）。绿蔬菜25克、蛤蜊20只。绍酒25克、盐2克、葱结25克、姜10克、熟鸡油10克、熟猪油50克、味精5克、姜米醋1碟、白汤1250克。

制作方法:

将鲫鱼去鳞，去鳃，去内脏，洗净，在脊背肉的半厚处从头至尾两面各直剖一刀，刀深至骨。炒锅置火上烧热，用油滑锅后，下猪油至三四成热（约66~88℃）时，将鱼在沸水中稍烫，即放入锅煎，迅速翻身加入绍酒、葱结、姜块、白汤，盖好锅盖，在旺火上烧5分钟左右，取出葱结、姜块，加入精盐、味精。将鱼捞出装入口锅，汤汁用细筛过漏后倒入口锅。在烧鱼的同时，将洗净的蛤蜊，用沸水烫至外略开，掰开蛤蜊壳去掉泥衣，放在鱼的两边，加上绿蔬菜，淋上熟鸡油即成。上桌带姜末醋一碟。

特点:

肉质鲜嫩润滑，汤汁浓白鲜香。

所属菜系：浙江菜

蛤蜊氽鲫鱼

原料:

"活鲫鱼2尾,活蛤蜊250克,熟火腿3片,笋肉5片,水发香菇一只

制作方法:

"1.鲫鱼治净,从脊背剖开,从背上剖几刀,下清水锅加调料,姜块,葱段,笋片烧开,用小火煮熟装入汤盆. 2.蛤蜊下清水锅煮到外壳张开捞出,置于汤盆中. 3.滗出鱼汤,蛤蜊汤烧开,加香菇,熟火腿片调好料后倒入汤盆即成

特点:

所属菜系: 沪菜

蛤蜊鲫鱼

原料:

原料：活鲫鱼1尾，约6两，活蛤蜊6两，熟火腿、笋肉、水发香菇、绿叶菜等各适量。调料：绍酒、胡椒粉、精盐等各适量。

制作方法:

1.将净鲫鱼在背肉上剖几刀。下清水锅中加调料和葱结、姜片、笋片烧开、再改用小火煮熟。 2.将蛤蜊下清水锅中烧开，烹入绍酒，待其外壳张开后捞出置汤盆中。 3.将煮蛤蜊的汤倒入鲫鱼汤内，加入香菇、熟火腿片、绿叶菜和调料烧开，注入蛤蜊汤盆内，放入煮好的鲫鱼，其上排放笋片、熟火腿片和香菇即成。

特点:

"滋味鲜美,原味醇香

所属菜系：浙江菜

蛤蜊鲫鱼

原料:

蛤蜊（500克）、鲫鱼（1条，600克）、葱（1根）、姜片（1片）、胡椒粉（少许）、黄酒（75克）、盐（4克）、清汤（700克）

制作方法:

一、将蛤蜊在冷水里泡约十二小时，使它吐净污物，再洗清。二、将鲫鱼剖开，去鳞，去内脏，洗清，放入热猪油锅略爆，泌去油，加清汤、酒、葱、姜，再用旺火烧，后用小温火烧。三、鲫鱼汤烧至浓白时，将蛤蜊一只只分别放在鲫鱼旁边，加盐同烧，待蛤蜊壳一张开，立即取去葱、姜，起锅推入盘中，撒上少许胡椒粉即好。

特点:

(福建菜)

所属菜系: 闽菜

蛤蟆鲍鱼

原料:

"罐头鲍鱼12个,鳊鱼肉100克,豌豆24粒,油菜叶250克,鸡蛋清4个,鸡鸭汤200克

制作方法:

1. 鳊鱼去骨制茸。 2. 油菜切丝过油。 3. 将鲍鱼在鸡汤鸭汤中煨5分钟后捞出,从底部肉边开口出向两边撕至一半,即“蛤蟆前腿”;在头部平片一口,填满鱼茸,即“蛤蟆嘴”;鱼茸上嵌两粒豌豆即“蛤蟆眼”。 4. 旺火蒸5分钟取出装盘,将鸡鸭汤加调料,烧开勾芡,淋在蛤蟆鲍鱼上即成。

特点:

香嫩可口

所属菜系: 沪菜

蛤蟆鲍鱼

原料:

"罐头鲍鱼12个,鳊鱼肉100克,豌豆24粒,油菜叶250克,鸡蛋清4个,鸡鸭汤200克

制作方法:

1.鳊鱼去骨制茸。 2.油菜切丝过油。 3.将鲍鱼在鸡汤鸭汤中煨5分钟后捞出,从底部肉边开口出向两边撕至一半,即“蛤蟆前腿”;在头部平片一口,填满鱼茸,即“蛤蟆嘴”;鱼茸上嵌两粒豌豆即“蛤蟆眼”。 4.旺火蒸5分钟取出装盘,将鸡鸭汤加调料,烧开勾芡,淋在蛤蟆鲍鱼上即成。

特点:

所属菜系: 京菜

蜂王浆水

原料:

蜂王浆适量。

制作方法:

制法: 取蜂王浆20克, 加开水2000克, 配制成1: 100的溶液。

功效: 滋补强壮, 健身益智。

用法: 每日口服2次, 可长期饮用。

应用: 适用于病后体虚, 营养不良者, 尤宜于脑力劳动者健脑强身用。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋补强壮, 健身益智

所属菜系: 其它菜系

蜂蜜

原料:

制作方法:

蜂蜜为蜜蜂科昆虫中华蜜蜂所酿的蜜糖，又名石蜜、石饴、食蜜、白蜜、白沙蜜、蜜糖、蜂糖等。味甘性平。具有润肺补中，缓急止痛，润肠通便，解毒抗癌，延年益寿等功能。

研究表明，蜂蜜中含丰富的蛋白质、氨基酸、果糖、葡萄糖，以及维生素（a、c、d、b2、b6）、尼克酸、泛酸、胆碱、叶酸和钾、钙、钠、硫、磷、铁、锰、铜、镍等矿物质。还含有转化酶、过氧化酶、淀粉酶等。蜂蜜能扩张冠状动脉，改善心脏功能，防止心绞痛；蜂蜜对贫血、急性肝炎、胃及十二指肠溃疡、习惯性便秘等有良好的治疗效果；蜂蜜还有健脑益智的作用，可用于治疗儿童弱智及老年性痴呆症；国外曾有人对数千名养蜂人进行追踪调查，发现其中只有两人患癌症，远远低于一般人群的癌症发病率，这说明蜂蜜具有较强的抗癌功能。所以，经常食用蜂蜜可强身健体，益寿延年。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系：其它菜系

蜂蜜桑椹膏

原料:

鲜红熟桑椹200 克 蜂蜜50克【来源】《大众药膳》

制作方法:

"将鲜红熟桑椹洗净，放入大碗内用擀面杖搗烂，倒入白纱布滤取汁液，然后将汁液放入瓦锅内熬至稍浓，加入蜂蜜，不停搅匀，煮成膏状，冷却后

装瓶备用。【用法】每日早晚各服1次，每次1-2汤匙，温开水送。

特点:

滋养肝肾，补益气血。适用于须发早白、病后血虚、未老先衰等症。

所属菜系：其他

蜂蜜雪梨汤

原料:

雪梨2个，蜂蜜30克

制作方法:

"[制法]: 雪梨去核和心，洗净切块，与蜂蜜一齐放入炖盅内，加少许冻开水，置锅内用文火隔开水炖半小时左右，即可食用。

[功能]: 润肌白肤、滋阴祛痰

[适用范围]: 用于气候干燥引起的咽喉干燥、发痒，皮肤干燥皴裂，口唇干裂等，常用本汤有健美容颜、益寿延年之功效。

特点:

润肌白肤、滋阴祛痰

所属菜系: 其它菜系

蜜三刀

原料:

"原料：标粉发面2500克,干面750克,饴糖750克,碱50克,植物油约1500克。另备饴糖2500克蘸蜜用。

制作方法:

1.将面发成老发面，对上碱，和成面团 2.干面750克，饴糖750克，和成饴糖面。发面团一分为二，擀成片状，饴糖面也擀成片状。两层发面夹一层饴糖面成三层用刀切成小块，顺切三刀连刀 3.油锅烧至六成熟，下生蜜三刀炸至浮起捞出，下入蜜锅中过蜜，捞出晾凉即可

特点:

所属菜系：其他

蜜三果

原料:

山楂100克、栗子100克、白果00克。蜂蜜50克。白糖20克、芝麻油100克、桂花酱刀克。

制作方法:

山楂洗净，用水蒸至五成热时取出，用铁扦捅去核，去皮，洗净。栗子用刀划断外壳，略煮，剥去外壳、内皮，洗净。白果剥去外壳，刷去软皮，剔除果芯，淘洗干净，栗子、白果加清水上笼蒸20分钟，熟透取出，滗净水分。炒锅内放入芝麻油，中火烧至浅红色，加水、白糖、蜂蜜、山楂、栗子、白果，煮沸后改用小火炆至糖汁浓稠时放入桂花酱，淋上芝麻油拌匀装盘即成。

特点:

色泽红、白，黄三色相间，鲜美雅洁。山楂软烂浓酸，栗子松散甘香，白果柔韧适口，果味浓郁，营养丰富

所属菜系：鲁菜

蜜枣核桃

原料:

蜜枣（325克）、核桃肉（125克）、鸡蛋白（5只）、糯米粉（125克）

制作方法:

"一、将蜜枣上笼蒸熟，使之回软，再取去核。二、将核桃肉用热水泡一下，取出，去净皮，放入热猪油锅内略炸，取出冷却（可使更加松脆），然后用一只蜜枣裹一块核桃肉卷成一只只橄榄。三、将蛋白打民，加糯米粉调和，然后将卷好的蜜枣核桃放下去滚一滚。四、开猪油锅,烧至两成热时,将蜜枣核桃一只只地放下去,炸至色黄而发脆,炸好一只拿出一只,待全部炸好后,再一起放入油锅内回一回,取出装盘即好

特点:

色黄，又香又松脆。(沪菜)

所属菜系：沪菜

蜜枣核桃仁

原料:

蜜枣250克，核桃仁、糯米粉各100克，蛋清、白糖等各适量。

制作方法:

制法：蜜枣蒸熟后去核，核桃仁放油锅内过油1分钟捞出；每粒蜜枣内包1小块过油的核桃仁；用蛋清调拌糯米粉，将卷好的蜜枣放入糯米浆内蘸匀。油锅烧至五成热，将蜜枣逐个下锅油炸至金黄色捞出，全部炸好后再加锅略炸，装盘后撒上白糖即可。

功效：益肾填精，补脑健脾。

用法：佐餐或作点心食用。

应用：适用于神经衰弱，头昏失眠，注意力不集中，记忆力减退者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益肾填精，补脑健脾

所属菜系：其它菜系

蜜枣桂圆粥

原料:

材料: 桂圆、米各180克, 红枣10颗, 姜20克; 调味料: 蜂蜜1大匙

制作方法:

做法:

- 1.红枣、桂圆洗净; 姜去皮, 磨成姜汁备用。
- 2.米洗净、放入锅中, 加入4杯水煮开, 加入所有材料和姜汁煮至软烂, 再加入蜂蜜煮匀即可。

注意: 蜂蜜是很好的滋润材料, 能补中益气、调和营养、使脸色红润, 以红糖取代较具暖身、活血的功效, 但滋润的效果会较差。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此粥具有补气健脾、养血安神的作用, 能使脸色红润、增强体力, 并可预防贫血及失眠。

所属菜系: 其它菜系

蜜枣水蟹汤

原料:

水蟹3只（约250克），生地黄150克，蜜枣2个。

制作方法:

制法：把生地黄洗净，水蟹（剖）后洗净。把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲2小时，调味供用。

功效：养阴和血，退热散结。

用法：佐餐食用。

应用：适用于阴血亏虚之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

养阴和血，退热散结

所属菜系：其它菜系

蜜枣甘草汤

原料:

蜜枣8枚 生甘草6克【来源】民间方

制作方法:

将蜜枣、生甘草加清水2碗煎至1碗，去渣。【用法】每日2次，饮服。

特点:

补中益气解毒润肺，止咳化痰。适用于慢性支气管炎咳嗽、咽干喉痛、肺结核咳嗽等症。

所属菜系：其他

蜜枣羊肉

原料:

羊肉1000克，蜜枣500克，橘饼75克，莲子50克，白糖100克，蜂蜜25克

制作方法:

制法：蜜枣去核，用橘饼作核。净羊肉切块。莲子掰成两瓣。羊肉块焯水、沥干，下8成热油锅中过油、捞出。莲子摆碗内，周围摆蜜枣，上面放羊肉，撒白糖上笼蒸3小时后，扣入盘中，将熬过的蜂蜜淋上即成。

美食城

特点:

所属菜系：其它菜系

蜜桔鸡丁

原料:

生鸡脯肉200克。鲜蜜桔100克、蛋清一个（重约25克）。精盐1.5克、味精1.5克、绍酒10克、湿淀粉20克、熟猪油750克（实耗油75克）。

制作方法:

鸡脯肉切成1.5厘米的片丁，加盐、蛋清、料酒搅匀，加湿淀粉搅匀待用。蜜桔去皮核，也切成大小相似的丁炒锅置中火上。下猪油至四成热（约88℃）时。将鸡丁放入划散，呈玉白色时倒入漏勺沥去油，原锅留油少许倒入鸡丁，放入味精，加少许汤汁。最后放入桔丁，烹炒均匀出锅，装盘即成。

特点:

肉丁玉白滑嫩，蜜桔鲜甜微酸，色泽淡雅清新，滋味鲜香味美。

所属菜系：浙江菜

蜜椒蝴蝶片

原料:

鲩鱼脊1条（约500克），蜜糖2汤匙，黑椒碎少许。生抽1茶匙，生粉2汤匙。

制作方法:

□1、鱼脊薄切成鱼片，沾生粉炸至金黄色，盛起备用。

2、用蜜糖、生抽及1汤匙水煮至起胶。

3、放鱼片、黑椒碎同兜即可起镬。

□□贴士

蜜糖可选用百花蜜或荔枝蜜，入口清甜，味道更佳。如果你觉得黑椒太热气，可以胡椒粉代替。

特点:

吃起来香脆惹味，蜜味香甜。

所属菜系：粤菜

蜜汁一品肉

原料:

主料】水发广肚、750克。【配料】火腿、冬笋、水发香菇各25克。菜心75克。【佐料】大油100克、味精1.5克、料酒25克、盐水10克、白汤1750克。

制作方法:

制作方法:

(1) 将发好的广肚用卧刀片成9厘米长、3毫米厚的大片。火腿、冬笋、香菇切成片，菜心破成四牙，用开水焯一下。(2) 锅放旺火上，下入大油，油热，添入白汤，将广肚、火腿片、冬笋片、香菇片下锅，加入味精、料酒、盐水，炖至汁浓，盛入品锅。

来源：大华网

特点:

所属菜系：粤菜

蜜汁山药

原料:

山药250克，苹果1个，金橘、葡萄干、青梅、山楂糕、桂花各5克，白糖200克，蜂蜜50毫升。

制作方法:

制法：将山药烫一下，去皮，切成滚刀块，用开水氽一下；苹果去核、切片。白糖放锅中，加水适量，放入山药块，烧开后，改小火烧透加苹果片同煮5分钟，捞出放盘中。糖汁加蜂蜜和所有果料同熬，熬浓后加入桂花，淋在山药、苹果上即成。

功效：健脑益智，滋阴养血。

用法：随时食用。

应用：适用于智力、记忆力减退者；脑力劳动者可经常服食。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脑益智，滋阴养血

所属菜系：其它菜系

蜜汁春鸡

原料:

材料: 春鸡1只, 酸予姜2两(约80克), 葱1条, 姜2片, 酒1汤匙, 油2杯。调味料: 老抽2汤匙, 蜜糖、酒、生粉各互茶匙。英计料: 水'山杯, 辣椒汁2茶匙, 蜜糖2汤匙, 老抽、酒各互茶匙, 生粉3/4汤匙。

制作方法:

(1) 春鸡宰后洗净。 a.煮滚半堡水, 加姜、葱、酒, 放入春鸡余水15分钟, 取出抹干水分, 再涂上调味料, 待1/2小时。最好能挂起待于。 b.烧热2杯油, 将鸡炸至金黄色, 取出切大件, 上碟。 c.烧热互场匙油, 下酸姜略炒1分钟, 加交汁料煮滚。淋于春鸡上即成。

特点:

"色泽鲜红,副料丰富

所属菜系: 浙江菜

蜜汁春鸡

原料:

春鸡 1 只，酸子姜 2 两（约80克），葱 1 条，姜 2 片，酒 1 汤匙，油 2 杯 调味料：老抽 2 汤匙，蜜糖，酒，生粉各1茶匙 芡汁料：水3/4 杯，辣椒汁 2 茶匙，蜜糖 2 汤匙，老抽，酒各1茶匙，生粉3/4汤匙

制作方法:

（1）春鸡宰后洗净（2）煮滚半煲水，加姜，葱，酒，放入春鸡氽水15分钟，取出抹干水分，再涂上调味料，待半小时，最好能挂起待干。（3）烧热2杯油，将鸡炸至金黄色，取出切大件，上碟。（4）烧热1汤匙油，下酸姜略炒1分钟，加芡汁料煮滚，淋于春鸡上即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

蜜汁梨球

原料:

黄梨500克、蜂蜜100克、白糖200克。

制作方法:

1.梨去皮去核，切成丝； 2.加鸡蛋清、淀粉、面粉调匀，制成丸子； 3.将梨丸放入5成热油锅中炸至金黄色捞出，沥油； 4.炒糖色，加清水、白糖、梨球慢火收汁，浓稠时放入蜂蜜； 5.浇明油装盘即成。

特点:

"山东菜,脆嫩爽口,诱人食欲.

所属菜系：浙江菜

蜜汁梨球

原料:

黄梨500克，蜂蜜100克，白糖200克。

制作方法:

梨去皮去核，切成丝，加鸡蛋清、淀粉、面粉调匀，制成丸子，将梨丸放入5成热油锅中炸至金黄色捞出，沥油，炒糖色，加清水、白糖、梨球慢火收汁，浓稠时放入蜂蜜，浇明油装盘即成

特点:

所属菜系：鲁菜

蜜汁火方

原料:

熟南腿中峰一块（约750克）。白糖莲子50克、松子仁50克、糖桂花5克、蜂蜜20克、冰糖15克。清油75克（实耗油25克）、精盐15克、味精12克。水淀粉10克。

制作方法:

将火腿修切成大方块，皮朝下放砧板上，用刀剖成小方块，深度至肥膘一半，但要皮肉相连。皮朝下放入碗内，加清水上笼蒸2小时30分钟取出，换清汤，加冰糖再上笼蒸1小时取出，放入莲子再蒸30分钟，取出滗去卤汁，装入盘中。锅上火烧热，放清油烧至五成热（约125℃），投入松子仁略炸至金黄色，取出待用。锅再置火上，倒入卤汁，加蜂蜜烧沸，用水淀粉勾芡，放入糖桂花搅和，浇在火方上面，再撒上松子仁即成。

特点:

色呈枣红，蜜汁芬芳，味甜而咸香，火腿酥烂甘鲜，“其香隔户便至”。

所属菜系：江苏菜

蜜汁火方

原料:

火腿，清水，白糖。

制作方法:

将火腿上方的净精肉一整块洗净，入汤锅煮至八成酥取出，除去筒骨，用盆子压平，冷却后入冰箱冰一下取出，切成厚片，砂锅内下火腿肉厚片，鸡汤煨煮，拔去咸味，如味仍过咸，滗去原汤，另加清鸡汤再拔咸味，至火腿肉厚片咸味拔净取出，放入另一锅内，加清水，白糖，用小火煨 1 小时至卤汁稠浓，色泽光亮即成。

特点:

色泽火红，卤汁透明，火腿酥烂，滋味鲜甜，深有回味。

所属菜系：沪菜

蜜汁火方

原料:

带皮熟火腿肉 1 块400克、通心白莲50克、蜜饯青梅1颗、冰糖樱桃5颗、糖桂花2克、绍酒75克、冰糖150克、干淀粉15克。

制作方法:

制作方法：1、将通心莲放在50℃的热水中浸泡后，放在碗内上蒸笼，用旺火蒸酥待用。2、用刀刮净火腿皮上的细毛和污渍，洗净。将火腿肉面朝是放在砧板上，切成12个小方块，放在碗里，用清水浸没，加入绍酒25克、冰糖25克，上蒸笼用旺火蒸1小时，至火腿八成熟时，滗去汤水，再加入绍酒25克，冰糖75克，用清水浸没，放在蒸熟的莲子。再上蒸笼用旺火蒸1小时30分钟，将原汁滗入碗中，待用。将火方扣在高脚汤盘里，围上莲子，缀上樱桃、青梅。3、炒锅置旺火，注入汪腔，加冰糖25克，倒入原汁煮沸，撇去浮沫，把干淀粉用清水25克调匀，勾薄芡，徐徐浇在火方和莲了上，撒上糖桂花即成。

来源：餐饮世界

特点:

甜在心头

所属菜系：粤菜

蜜汁火方

原料:

带皮熟火腿750克; 糖桂花1.5克, 冰糖150克、干莲子50克、蜜饯樱桃5粒, 干淀粉15克。蜜饯青梅1粒, 玫瑰花瓣少许。料酒75克。

制作方法:

干莲子用水浸泡半小时。去皮捅去莲心蒸酥待用。用刀刮净火腿上的余毛。污迹, 肉面用刀切成12个小方块(皮不能切断), 放入碗中, 先用绍酒15克、冰糖75克。加清水至浸没, 上笼蒸1小时, 将汤滗出, 冰糖75克, 加水浸没, 放上莲子上笼蒸1小时至酥烂, 把原汁滗入碗中, 除去沉淀杂质待用。把火方皮朝上覆盖在高脚汤盘里, 莲子围放在火方四周, 缀上樱桃青梅。炒锅置旺火上, 加水50克、冰糖25克, 倒入原汁煮沸, 撇去浮沫, 用湿淀粉勾薄芡, 淋在火方莲子等上, 撒上桂花糖、玫瑰花瓣即成。

特点:

火腿用冰糖几次浸蒸, 甜咸浓香。其味独特, 衬以莲子、青梅、樱桃, 色泽美观。

所属菜系: 浙江菜

蜜汁烤鸡翼

原料:

材料: 鸡翼300克(约8两), 乾葱2粒。调味料: 海鲜酱、面豉酱、赤砂糖各半汤匙, 五香粉1茶匙, 玫瑰露酒、生抽、老抽各1茶匙, 麻油数滴。

制作方法:

- (1) 鸡翼洗净, 抹乾水分, 用调味料腌约30分锺(见图1—2)。
- (2) 乾葱去衣, 切碎。
- (3) 煎碟用高火预热约2分锺, 加入油约2汤匙, 再加乾葱碎, 用高火煮约1分锺。
- (4) 取出煎碟, 上放鸡翼, 用高火煮约3分锺(见图3)。若使用鸡翼中段, 需时3分锺; 若使用全只的鸡翼, 需时4分锺。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

蜜汁红芋

原料:

"红芋1000克,蜂蜜200克,冰糖125克

制作方法:

1.选出过汗的聚橘靛色紅芋洗湔去皮 ,消成两头尖的块 ; 2.砂锅底部放竹加水 、放冰糖放入火上熬划 ,再放入红芋 、蜂蜜 ,烧开后移小火闷1小时 ; 3.汤汁浓缩后 ,將红芋装盘 ,浇上原汁即成 .

特点:

所属菜系: 徽菜

蜜汁红芋

原料:

原料: 红芋1000克 蜂蜜200克 冰糖125克

制作方法:

选出过汗的聚橘黄色红芋洗净去皮，消成两头尖的块；砂锅底部放竹箬加水、放冰糖放入火上熬划，再放入红芋、蜂蜜，烧开后移小火焖1小时；汤汁浓缩后，将红芋装盘，浇上原汁即成。

特点:

"颜色金黄,口感香甜.

所属菜系: 浙江菜

蜜汁红芋

原料:

红芋1000克 蜂蜜200克 冰糖125克

制作方法:

制法

选出过汗的聚橘黄色红芋洗净去皮，消成两头尖的块；

砂锅底部放竹算加水、放冰糖放入火上熬划，再放入红芋、蜂蜜，烧开后移小火焖1小时；

汤汁浓缩后，将红芋装盘，浇上原汁即成。

特点:

所属菜系：安徽菜

蜜汁红芋

原料:

红芋1000克 蜂蜜200克 冰糖125克

制作方法:

选出过汗的聚橘黄色红芋洗净去皮，消成两头尖的块；

砂锅底部放竹箬加水、放冰糖放入火上熬划，再放入红芋、蜂蜜，烧开后移小火焖1小时；

汤汁浓缩后，将红芋装盘，浇上原汁即成。

特点:

所属菜系：安徽菜

蜜汁红芋

原料:

山芋500克、冰糖50克、蜂蜜35克。

制作方法:

1.黄心山芋去皮，削成两头尖的橄榄形块洗净，入沸水中煮开捞出冲凉。 2.砂锅用竹算子垫底（防止红芋粘锅），加清水、冰糖熬化，再放入红芋、蜂蜜烧沸，撇去浮沫，移小火上炖焖一小时左右，保持微沸，待汤汁浓粘时，轻轻用手勺捞出红芋，在盘中摆成花朵形，再把原汁浇上即

特点:

汤汁晶亮，山芋甜香，入口酥软，老少皆宜。

所属菜系：其他

蜜汁肥桃

原料:

肥桃200克。蜂蜜20克。白糖20克、桂花酱20克、花生油50克。

制作方法:

肥桃去皮切成滚刀块，沾匀干面粉，放入六成热（约150℃）油锅中炸透，呈金黄色捞出。炒锅加油、白糖，中火炒至呈红色时，加清水、白糖、蜂蜜炆2分钟，然后将桃倒入再放入桂花酱炆至汁浓时、盛入盘内即成。

特点:

色泽金黄油亮，甜香爽口。盛夏之季冰镇后食用，沁入心脾。

所属菜系：鲁菜

蜜汁芡实

原料:

芡实1碗半，蜂蜜半碗，冰糖半碗，红枣6粒，清水5饭碗

制作方法:

"蜜汁芡实

用料：芡实1碗半，蜂蜜半碗，冰糖半碗，红枣6粒，清水5饭碗。

制法：1、芡实洗净捡去杂质，用热的清水浸2小时连水放至火上煮软后，改小火续煮1小时。2、.红枣去核切小粒，和冰糖一起入汤中再煮30分钟，食时再酌加蜂蜜以增香味。

功效：健脾止泻，缩尿止遗。

来源:中国健康网

日期:2001.7.24

特点:

健脾止泻，缩尿止遗

所属菜系：其它菜系

蜜汁葫芦

原料:

猪板油300克、蜂蜜约200克青、红丝各15克、鸡蛋2个

制作方法:

"1、猪板油切成条,沾上干淀粉,搓成圆条.2、面粉用温水调和成面团,放开水烫一下后倒出,搅拌成团.3、再放开水烫一下后倒出,如此反复3次后磕入鸡蛋调成糊.4、板油条蘸匀鸡蛋面糊入花生油锅中炸,呈葫芦状时捞出.5、蜂蜜熬至色深,放入""葫芦"",挂匀蜂蜜,装盘,撒上白糖和青,红丝即成.

特点:

所属菜系: 浙江菜

蜜汁葫芦

原料:

"猪板油300克,蜂蜜约200克,青、红丝各15克,鸡蛋2个

制作方法:

"1.猪板油切成条,沾上干淀粉,搓成圆条. 2.面粉用温水和成面团,放开水烫一下后倒出,搅拌成团.再放开水烫一下后倒出,如此反复3次后磕入鸡蛋调成糊. 3.板油条蘸匀鸡蛋面糊入花生油锅中炸,呈葫芦状时捞出. 4.蜂蜜熬至色深,放入葫芦,挂匀蜂蜜,装盘,撒上白糖和青,红丝即成.

特点:

所属菜系: 其他

蜜汁葫芦

原料:

"猪板油300 克,蜂蜜约200克,青、红丝各15克,鸡蛋2个

制作方法:

"1.猪板油切成条,沾上干淀粉,搓成圆条. 2.面粉用温水和成面团,放开水烫一下后倒出,搅拌成团. 3.再放开水烫一下后倒出,如此反复3次后磕入鸡蛋调成糊. 4.板油条蘸匀鸡蛋面糊入花生油锅中炸,呈葫芦状时捞出. 5.蜂蜜熬至色深,放入\''葫芦\'',挂匀蜂蜜,装盘,撒上白糖和青,红丝即成.

特点:

所属菜系: 京菜

蜜汁金枣

原料:

枣泥150克。山药100克、青梅条20克，花生油50克、白糖20克、蜂蜜20克、桂花酱15克。

制作方法:

山药洗净，上笼蒸熟去皮，用力压成细泥，加面粉拌匀，做成直径3厘米的圆饼，包入枣泥馅，做成枣状的丸子，在一端插上一根青梅条为枣蒂，外面滚上干面粉，放入六成热（约150℃）油锅中炸成金黄色捞出沥油。炒锅加油，白糖，中火炒至呈红色，加水、白糖、蜂蜜、桂花酱炆成浓汁，倒入炸好的“金枣”，再炆半分钟，装盘即成。

特点:

形似金枣，色泽金黄，甘香浓郁。

所属菜系：鲁菜

蜜烧红薯

原料:

红心红薯500克, 红枣、蜂蜜100克, 冰糖50克, 植物油500克

制作方法:

"蜜烧红薯

红薯含有大量胶原和粘多糖物质, 是一种多糖蛋白质的混合物, 每100克可供热能335-502千焦, 其蛋白质的氨基酸组成与大米近似, 赖氨酸的利用率比小麦、玉米高, 还含有丰富的维生素c、微量元素硒和较多的胡萝卜素, 红薯中含纤维素较多, 有通便作用。蜂蜜有补中、润燥、缓急、解毒功效, 营养丰富, 是促进生长发育、祛病强身、防老抗衰的佳品。孕妇吃蜜烧红薯能祛病强身, 促进胎儿的生长发育, 防止便秘, 有利保胎。

原料: 红心红薯500克, 红枣、蜂蜜100克, 冰糖50克, 植物油500克。

制作:

一、红薯洗净, 去皮, 先切成长方块, 再分别削成鸽蛋形; 红枣洗净去核, 切成碎末。

二、炒锅上火, 放油烧热, 下红薯炸熟, 捞出沥油。

三、炒锅去油置旺火上, 加入清水300克, 放冰糖熬化, 放入过油的红薯, 煮至汁粘, 加入蜂蜜, 撒入红枣末推匀, 再煮5分钟, 盛入盘内即成。

特点: 晶亮红润, 甜软香郁。

特点:

晶亮红润, 甜软香郁

所属菜系: 其它菜系

蜜瓜脆鳝

原料:

黄鳝-----320克、红辣椒-----2只、蜜瓜（挖球）-----约240克、姜-----2片、蒜头-----2粒、生粉-----半杯 镇江醋-----2汤匙、糖-----3/4汤匙、盐-----1/4茶匙、生粉-----1茶匙、水-----4汤匙 酱油-----1茶匙、酒-----1茶匙、胡椒粉-----少许

制作方法:

做法:

1. 黄鳝去头尾洗净，用盐、生粉略拌去滑过水放干，切成片，加入腌料拌腌片刻，留用。
2. 蜜瓜挖球，红椒切丝。
3. 将鳝鱼沥干洒上生粉，放滚油内炸脆盛起。
4. 烧油爆姜、蒜，下调味煮溶，下蜜瓜球，鳝鱼快手炒匀，洒下红椒丝即可。

特点:

所属菜系: 粤菜

蜜糖银花饮

原料:

银花30克，蜂蜜50克。

制作方法:

制法：先将银花煎汁，去渣，放凉，入蜜溶化即可。

功效：清热解毒，润燥利咽。

用法：每日1剂，代茶频服。

应用：适用于咽炎患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清热解毒，润燥利咽

所属菜系：其它菜系

蜜豆鱼片

原料:

原材料: 鲩鱼肉200克、蜜豆150克、红萝卜10克、生姜10克。调味料: 花生油30克、盐10克、味精10克、白糖2克、湿生粉适量、麻油5克。

制作方法:

1、蜜豆切去老筋，红萝卜、生姜切片，鲩鱼肉去皮，用刀背砍成泥，加少许盐、味精、生粉拌匀打至起胶，放入平锅内把鱼胶铺干，用小火把鱼胶煎至双面熟透铲起切片。

2、烧锅下油，放入姜片、红萝卜、蜜豆、盐炒至断生。

3、蜜豆炒至断生后，再加入煎鱼片、味精、白糖同炒，用湿生粉勾芡，淋麻油即成。

来源: 南方网

特点:

蜜豆脆绿可口、鱼片鲜味

所属菜系: 粤菜

蜜鼓串烧蚝

原料:

生蚝12只(去壳)，蜜糖2汤匙，磨鼓1汤匙，竹签数支，生粉适量，番茄、青瓜个数片，番茺荑少许。

制作方法:

- (1) 生蚝用盐、生粉拌匀，冲洗干净，放滚水内氽水，即取出。
- (2) 生蚝用净布吸干水分，再用竹签穿好，然后均匀涂上蜜糖及磨鼓。
- (3) 烧滚油，放入生蚝串，炸至裙边呈金黄色，取出，沥干油分，上碟。番茄片、青瓜片、番茺荑饰碟。

特点:

味美，口感极佳。

所属菜系：浙江菜

蜜饯双仁

原料:

炒甜杏仁250克 炒核桃仁250克 蜂蜜500克【来源】《杨氏家藏方》

制作方法:

将炒甜杏仁放入锅中，加水适量，煎煮1小时，再加核桃仁，收汁，锅将干时加蜂蜜，拌匀至沸即可。【用法】随量食用。每日2~3次。

特点:

补肾益肺，止咳平喘，润燥。适用于肺肾两虚型久咳、久喘症。

所属菜系：其他

蜜饯山楂

原料:

生山楂500克 蜂蜜250克【来源】《医钞类编》

制作方法:

"将生山楂洗净，去果柄、果核，放在铝锅内，加水适量，煎煮至七成熟烂、水将耗干时加入蜂蜜，

再以小火煮熟透收汁即可。待冷，放入瓶罐中贮存备用。【用法】每日3次，每次15~30克。

特点:

开胃，消食，活血化淤。适用于冠心病以及肉食不消腹泻。

所属菜系：其他

蜜饯捶藕

原料:

老白藕400克。糯米75克、糖青梅丝5克、金桔饼5克、蜜枣25克、清水莲子50克、鸡蛋25克。精盐1克。淀粉15克、白糖50克、熟猪油500克（实耗油30克）、蜂蜜20克。

制作方法:

糯米淘洗干净，放入60℃的温水中浸20分钟。藕洗净，削去两头，一头不见藕孔，从另一头的藕孔中将糯米灌入（不可灌得太实），用刀背将藕孔敲合，然后上笼蒸至酥烂取出，削去皮，顺长切成宽6厘米、厚1.5厘米的块。将鸡蛋加入干淀粉调成蛋糊，将藕块裹上蛋糊，再粘匀干淀粉，用面杖反复捶扁至藕片酥松。锅上火，放入熟猪油，烧至六成热（约132℃）时，逐一放入藕片炸至淡黄色捞起，横切成长条。取碗一个，抹熟猪油，将糖青梅丝、金桔饼丝、蜜枣丝、莲子排入碗底，再排入藕条，放入白糖、熟猪油，上笼蒸15分钟取出。复扣入盘中。炒锅上火，滗出盘内汤汁，加清水适量、白糖、蜂蜜烧沸，用水淀粉勾芡，起锅装盘即成。

特点:

藕片软糯，食之香甜不腻。

所属菜系：江苏菜

蜜黄皮

原料:

鲜橙80千克 白砂糖42.5千克 食盐5~8千克 琼脂适量

制作方法:

工艺流程: 选料→清洗→划缝→去核→盐渍→水漂→煮制→浸渍→冲洗→烘干→上膜→烘干→包装→成品

制作方法:

1.选料: 选用八成熟、果实坚硬、外表无虫蛀和机械伤的果实,规格以直径5厘米左右为好。

2.去核: 将橙采用清水洗净后,磨去表面油层、然后将果身划开4~6道缝,再压成扁圆形,去除汁液籽粒,约剩果重的60~70%。

3.盐渍: 取果坯重量10~15%的食盐,加水溶为盐液,再将果坯浸入,盐渍7天左右。

4.烫漂: 捞出果坯,沥去盐液,然后放入开水锅中,再加热至沸,随即捞出,放入冷水中漂洗。

5.水漂: 在清水中浸泡24小时,其间,换水4~5次,然后捞出压出苦汁,再放入清水中漂洗24小时捞出沥干备用。

6.煮制: 取砂糖配成浓度为70%的糖液,加热煮沸(并适量加入柠檬酸)。将果坯倒入锅中,用文火煮约1小时,糖液浓度成60%时,即可起出,连同糖液一并倒入缸中糖渍腌制5~7天。然后再将果坯与糖液一起入锅煮沸,并加入部分干砂糖,煮糖液浓度为72~74%时,即可将果坯捞出。

7.冲洗: 果坯捞出后,沥净糖液,用沸水将果坯外表的糖液冲洗一下,待冷却后摆入烘盘进行烘干。

8.上膜: 果坯烘至稍干后,用手工逐一将果坯外形整好,再浸入琼脂溶液,使果实外表均匀的沾附上一层薄膜。

9.烘干: 将涂有衣膜的果坯捞出后继续进行烘干,至果坯表面不粘手时为止。

10.包装：将制品进行密封包装即为成品。保存时要谨防吸潮使制品溶溏。

特点：

芳香浓郁，味道鲜美，有浓厚的地方风味。

所属菜系：小吃

蜡椒鱼(一)

原料:

鲤鱼一条，姜末、香菜、葱、香油、鸡汤适量，醋、绍酒、猪油各少许，盐、味精3克。

制作方法:

1.香菜择好，请水洗净，切成段。将鲤鱼洗净剖花刀，葱切末及细丝； 2.炒锅下配料，煸出香味后，倒入精盐、味精、鸡汤、绍酒、姜汁。同时，将鲤鱼烫除腥味，待汤烧开后放入锅里炖，出锅放醋、香油即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

蜡石烤牛肉

原料:

牛臀尖500克（或黄瓜），辣大酱20克，芝麻面2克（焙好），酱油35克，大葱10克，大蒜泥1克，生姜8克，白糖8克，胡椒面1克，清水30毫升。

制作方法:

1、把生牛臀尖去筋膜，洗净，放入冰箱冷冻半小时。2、取出牛臀尖，切成2毫米厚的片，要切得薄而整齐。3、瓷盆中放入酱油、清水、大葱末、大蒜泥、生姜、白糖、胡椒面和焙好的芝麻面等各种调料，调好，拌匀，放入切好的薄牛肉片腌4个小，捞出，控干，用盘子装好，放在餐桌上待用；再将辣大酱分盛在每个人的碗里。4、把几块光滑的蜡石（约长15厘米，宽8厘米，厚5厘米），放在电炉或炭火上烧，待石头烧到赤热时，放在铁盘里，分放在客人面前，每人用不锈钢筷子夹牛肉片在石头上翻烤，烤熟后，蘸辣大酱吃。

特点:

味香肉嫩，烤法别致，妙趣横生。

所属菜系：韩国

蝎戏羊排

原料:

乳羊小排12根，粉丝100克，全蝎12只，鸡蛋1个，面粉、芝麻少许，餐纸花12个，味精、椒盐少许。

制作方法:

"1、羊排剁6厘米长的段，放调味料下锅煮熟，捞出后用面粉，拍匀，每个羊排上面均匀涂上蛋液，撒上芝麻粘牢待用。 2、炒锅放油，旺火烧至7成热时，下入羊排，炸呈金黄色时捞出，把叠好的餐纸插在露出骨头一端，整齐地码放在盘边。 3、待油温升至8成热时,用剪成6厘米长的粉丝下入油锅,炸至松脆时捞出,放在排骨中间,把炸好的全蝎放在粉丝上即可。

特点:

羊排外焦里嫩，食之酥香。

所属菜系：其他

蝴蝶海参

原料:

水发海参250克。鱼肉30克、水发鱼翅20克、水发冬菇25克、熟火腿、黑芝麻各适量，精盐5克、酱油10克，味精0.5克、绍酒10克。

制作方法:

将每个海参顺长劈成3片（共12片），在沸水中烫过，捞出用洁布搦干水分，修成蝴蝶形状，鱼肉在凉水中浸泡10分钟，捞出斩成细泥，放入碗内，加精盐、味精、清汤、鸡蛋清搅匀成鱼料。将海参皮面朝上放入盘内，海参中间撒上千淀粉，然后用鱼料做成蝴蝶身躯横放在海参中间，用黑芝麻在头端作蝴蝶“眼”，按上火腿丝作蝴蝶嘴，鱼翅作须。冬菇、鸡蛋皮、黄瓜皮均切成长2厘米、宽0.2厘米的丝，分色摆在蝴蝶身上，制成12只“蝴蝶”，上笼蒸熟取出。炒锅内放入清汤，置旺火烧沸，撇净浮沫，加绍酒、精盐、味精、酱油，调好口味，倒入汤碗中，将蒸熟的“蝴蝶海参”轻轻推入汤碗内即成。

特点:

形状美观，清澈见底，味道鲜醇，食之清新爽。

所属菜系：鲁菜

蝴蝶海参

原料:

干灰刺参一只（约200克）。鲤鱼肉50克、猪肥膘肉50克、冬笋50克、火腿50克。黑芝麻10克。蛋清50克、胡椒粉1.5克、盐5克、豆粉15克、特级清汤250克、清汤200克。

制作方法:

刺参用开水泡发洗净，入锅用清水煨约25分钟，捞起用刀片成24张3毫米厚的片。用刀修成蝴蝶状。鲤鱼肉剁成细茸，猪肥膘肉也剁成细茸，同入碗中加1个多蛋清、胡椒粉、盐和少许清水搅为鱼糝。蛋清半个加豆粉搅匀成蛋清豆粉。蝴蝶海参片入清汤中加盐约煮10分钟，捞出铺于板上用净布揩干，逐片在白色一面上抹匀蛋清豆粉，鱼糝团成橄榄形放于蝴蝶片中央成“蝴蝶”腹部。冬笋切成48根长丝和若干短丝，火腿切成短丝，然后将长笋丝作触须，火腿丝和短笋丝作足或身纹，黑芝麻作眼。将作好的“蝴蝶”放于盘中，上笼蒸三分钟定型，即取出放入二汤碗内，碗内加特级清汤和盐、胡椒即成。

特点:

蝴蝶形状美观，汤鲜味美可口。

所属菜系：川菜

蝴蝶海参

原料:

干灰刺参一只（约200克）。鲤鱼肉50克、猪肥膘肉50克、冬笋50克、火腿50克。黑芝麻10克。蛋清50克、胡椒粉1.5克、盐5克、豆粉15克、特级清汤250克、清汤200克。

制作方法:

(1)刺参用开水泡发洗净，入锅用清水煨约25分钟，捞起用刀片成24张3毫米厚的片。用刀修成蝴蝶状。(2)鲤鱼肉剁成细茸，猪肥膘肉也剁成细茸，同入碗中加1个多蛋清、胡椒粉、盐和少许清水搅为鱼糝。(3)蛋清半个加豆粉搅匀成蛋清豆粉。(4)蝴蝶海参片入清汤中加盐约煮10分钟，捞出铺于板上用净布揩干，逐片在白色一面上抹匀蛋清豆粉，鱼糝团成橄榄形放于蝴蝶片中央成“蝴蝶”腹部。(5)冬笋切成48根长丝和若干短丝，火腿切成短丝，然后将长笋丝作触须，火腿丝和短笋丝作足或身纹，黑芝麻作眼。(6)将作好的“蝴蝶”放于盘中，上笼蒸三分钟定型，即取出放入二汤碗内，碗内加特级清汤和盐、胡椒即成。

特点:

蝴蝶形状美观，汤鲜味美可口。

所属菜系：川菜

蝴蝶海参

原料:

水民水刺参（700克）、鸡肫肝（2副）、冬笋（65克）（净）、虾仁（65克）、火腿（75克）、小青菜心（12棵）、熟鸡肉（125克）、鸡蛋（3只）、精盐（0.5克）、酱油（4克）、湿菱粉（6.5克）、猪油（65克）、葱姜（6.5克）、浓汤（1碗）

制作方法:

一、将刺参横放在砧板上，肚腹（即涨发时破开的那面）朝上，用手指伸进将刀口撑开，再用斜刀从右端片进深约1寸。片好后，将刺参放入开水内烫一下，再一只只用洁白布吸干水分，放在盘里，排成行，撒上菱粉。二、将猪肉、虾肉、葱、姜一起切细，再斩成细泥（越细越好），加上盐、酒、味精、菱粉搅透后，再用汤匙挖成一根根小手指那样粗的长圆条，嵌在刺参的肚腹里，再一只只撒上菱粉，就成为蝴蝶的身躯，在调肉泥时，必须用力来搅透，使有黏性，在上笼蒸时，才不会脱落。三、将碗豆剥去皮，一分为二，贴在每只刺参的头上，作为蝴蝶的眼睛。四、半鱼翅针用开水泡一泡，挤干水分，分别插在刺参上（不用开水泡，鱼翅针插不上），作为蝴蝶的须。五、将火腿、冬笋分别切成长方斜片，整齐地插在刺参身上，即成为一只完整的蝴蝶的形状六、最后一面将蝴蝶刺参上笼蒸，一面用汤碗盛好热清汤，刺参蒸熟后，用勺子将刺参一只只推入汤碗，远看起来，就像蝴蝶浮在水上一样。

特点:

此菜红黄绿白黑相间，很美观，味清鲜。

所属菜系：其他

蝴蝶烩鳊

原料:

鳊鱼肉750克。猪后腿蝴蝶骨一个、水发香菇10克、熟笋片25克。绍酒35克、酱油30克、白糖10克、葱15克、姜10克、芝麻油5克、豆油500克（实耗油75克）。

制作方法:

将猪后腿拆卸下的蝴蝶骨放入水锅中煮透出水，捞出洗净。再放入炒锅中，加绍酒、酱油、白糖和清水，加盖烧沸，移小火焖至汤稠，倒入碗内，盖上圆盘，上笼蒸至酥烂。锅置火上烧热，舀入豆油烧至八成热（约200℃）时，将鳊鱼肉放入炸3分钟，捞出，待油温升至八成（约200℃）时，再入鳊鱼复炸2分钟，倒出沥油，然后改切成6.5厘米的段。锅再置旺火上，舀入豆油，放入葱末煽香，倒入鳊段，加猪肉汤、绍酒、姜末，加盖移微火上烧10分钟，加入酱油、白糖、香菇片、笋片，盖上锅盖，烧至鳊肉酥烂，再倒入蝴蝶骨同烧，用旺火将汤汁收稠，淋芝麻油，盛入盘中即成。

特点:

呈酱红色）蝴蝶骨酥烂，鳊肉酥松入味，卤汁稠浓，胶质粘口，堪为长鱼肴撰中之上品。

所属菜系：江苏菜

蝴蝶瓜

原料:

冬瓜，火腿，水淀粉、香油、胡椒粉、糖、盐、鸡粉各适量。

制作方法:

1、火腿切成长方形薄片；冬瓜先切成1-2厘米大厚片，再从中间片开，但不要切断，形成可以夹火腿的长方形“双飞片”，再将冬瓜用水焯一下，捞出过凉水。2、将火腿片加入冬瓜片中间，整齐码放碟中，加入用鸡粉勾兑成的汤大半杯，用旺火蒸约40分钟，至冬瓜软熟。3、炒锅放少量油，将蒸冬瓜的汤加入水淀粉、香油、胡椒粉、糖、盐煮成芡汁浇在冬瓜上即可。

特点:

"香脆可口,瓜嫩爽滑.

所属菜系：浙江菜

蝴蝶虾

原料:

材 料: 中虾12只; 木耳丝1/4杯; 小黄瓜丝1/2杯; 熟油1.5茶匙。

调味料: A: 酱油1汤匙; 酒1/2汤匙; 葱1枝; 姜2片。 B: 盐1/2茶匙; 味精1/4茶匙; 麻油1茶匙; 高汤1/2杯; 生粉1茶匙。

制作方法:

"1.虾去头、去壳(留尾端)洗净; 自背部切开(腹部不切断), 使连成一大片, 加a料腌20分钟。取出虾, 切面向下, 由前部向尾部包卷, 以牙签固定, 置于盘中, 覆塑料膜, 高功率微波2分钟(变红即可)。 2.容器中加油1.5汤匙; 木耳拌匀, 高功率1.5分钟, 加入b料拌匀高功率微波2分钟。 3.容器中加油1.5汤匙,木耳拌匀,高功率1.5分钟,加入盐,味精,麻油,高汤,生粉拌匀, 高功率2.5分钟,再加入小黄瓜丝拌匀,倒在虾上。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

蝴蝶豆腐

原料:

主料: 豆腐一块, 鸡蛋两个, 豌豆、胡萝卜、香菜、香肠片各少量。佐料: 葱、姜末、盐、味素、花椒水、淀粉各少许

制作方法:

"(1)豆腐切成大薄片, 用油炸成金黄色捞出, 把炸好的豆腐切成蝴蝶形, 用豌豆安上, 将胡萝卜丝和油菜丝贴在翅膀上, 再用鸡蛋和葱、姜末、

盐、味素、花椒水打成糊倒在豆腐上, 然后上屉蒸熟; (2)用淀粉、香肠片勾汗浇在蒸好的豆腐上即成。

特点:

样式别致, 口味鲜美。

所属菜系: 其他

螺旋藻

原料:

制作方法:

螺旋藻为一种天然绿色海洋微生物，在陆地的江河、湖泊中也可人工养殖。

螺旋藻含有丰富的营养成分和多种生物活性物质，其最大的特点是蛋白质含量超过63%，可与肉、奶类相提并论。同时，它含有多种维生素、矿物质和许多不寻常的营养物质，如藻蓝素、叶绿素、 γ -亚油酸等。还含有人体所需的铁、钙、钾、碘、镁、铬、锰等元素。适合老人和病人食用。在治疗疾病中，常用其调节人体免疫功能，增强人体的抗病能力，可防治各种病毒感染。亦可用于抗癌，对肺癌、肝癌、胃癌、肠癌、前列腺癌有一定辅助治疗作用。且可帮助癌症患者恢复食欲，增加营养，并对放疗所致的全血细胞减少有明显的恢复效应。螺旋藻还能提高血液中的高密脂蛋白（高密度脂蛋白被认为是一种抗动脉粥样硬化的脂蛋白，冠心病的保护因子），降低低密度、极低密度脂蛋白的水平，降低血脂，防止动脉硬化、高血压、冠心病的发生。螺旋藻还可抗辐射损伤，对接触核辐射人员有一定的保护作用。因此，常服螺旋藻可强身健体，益寿延年。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系: 其它菜系

螺炖肘花

原料:

主料干海螺肉200克，猪腱子肉750克。调料植物油800克(实耗约60克)，白糖50克，酱油50克，料酒、姜块、葱段，湿淀粉各15克，米醋5克，味精4克，盐3克，鸡汤900克。

制作方法:

(1)用凉水浸泡干海螺肉并洗去泥沙，放入开水种稍烫捞出控去水分，再顺着切一刀。腱子肉洗净，横着切一刀。然后把腱子肉放进烧至7成熟的油炒勺中炸至上色后捞出，把油沥去。(2)用原勺留的底油，将柏松的姜块、葱煽炒，烹入料酒、鸡汤和酱油，再加入白糖、盐、味精，把味调好。然后将腱子肉、海螺肉放入汤内烧开，把浮沫撇去，改文火约煨1.5小时，使腱子肉软烂，捞出。(3)再把海螺肉放在腱子肉上面，在原勺的汤汁内淋入调稀淀粉勾成的芡，并将其浇在肉上即可。

特点:

猪肉松软，螺肉香脆，汁浓味鲜。

所属菜系: 其他

螺蛳肉

原料:

狗脯肉600克，狗腿肉末100克，韩国泡菜25克，水淀粉35克，狗骨清汤300毫升，酱油50克，味精5克，黄酒25克，葱油15克，生姜末15克，大葱末15克。黑糖25克（红糖），狗骨清汤250毫升，焙好芝麻25克。

制作方法:

1、狗脯肉洗净，浸泡，去筋膜，切成长17厘米的薄片20片，放入瓷盆内，加入酱油、黑糖、黄酒、味精搅拌均匀，腌制十分钟，使其入味，泡菜切成细末，放入瓷碗内，同狗腿肉末、黄酒、葱末、姜末、香油、盐、味精拌和均匀。2、将狗肉片逐片平放在案板上，泡菜末，狗腿肉末酿在每片肉上，再逐片卷螺蛳肉，皮朝下一只只摆入碗内，放入蒸笼上蒸烂，取出，汤汁滗出入锅内，螺蛳肉倒入盆中。3、锅内汤汁加入清汤、酱油、黄酒、盐、味精，烧开后，下入水淀粉勾成溜芡，淋入葱油，将芡汁浇在螺蛳肉上，撒匀焙好的芝麻，即可

特点:

呈酱红色，鲜香酥烂，造型喜人。

所属菜系：韩国

蟹味蛋

原料:

鸡蛋3只，植物油40克，食醋15克，精盐、味精、姜末、葱花各少许。

制作方法:

"做法： 1.将鸡蛋打入碗中（不搅散，使蛋白呈白色，蛋黄呈黄色，类似蟹肉蟹黄），加入精盐，味精少量。

2.锅内放油烧热后，先下姜末、葱花爆炒几下，即下入鸡蛋快速搅炒，等到水气渐干，蛋上发亮，类似蟹粉状时，再放入食醋拌和，盛出装盘。

特点:

所属菜系： 其它菜系

蟹扒豆苗

原料:

用料: 豆苗400克, 蟹肉60克。调料: 姜汁酒、湿淀粉、绍酒各3茶匙, 精盐2茶匙, 味精、胡椒粉、麻油各1茶匙, 植物油1汤匙, 上汤1.5汤匙。

制作方法:

"1.将豆苗放在锅中干炕透, 加入一些油炒匀, 放入姜汁酒, 加入一些滚水炒透, 倾在漏勺里, 沥干水分。 2.炒锅内放油烧至3成热, 将豆苗放在锅中炒熟装盘。

3.炒锅内放油烧至三成热, 加入绍酒, 注入上汤, 用精盐、味精调好味, 撒上胡椒粉, 用湿淀粉打芡, 将蟹肉倒入, 加入油

特点:

此菜蟹鲜菜香。

所属菜系: 其他

蟹烧通菜

原料:

用料: 洗净通菜200克, 蟹肉60克。调料: 葱花、姜末、蒜茸、精盐各2茶匙, 绍酒、湿淀粉各3茶匙, 味精、胡椒粉、麻油各1茶匙, 上汤0.5汤匙, 植物油1汤匙。

制作方法:

"1.炒锅内放油0.5汤匙烧三成热, 将蒜茸、通菜放在炒锅中, 放入一些滚水煸至熟, 滤去水分。

2.将炒锅内放油0.5汤匙, 烧三成热, 放入煸熟的通菜, 加入绍酒, 注入汤, 用精盐、味精调味, 将葱花、姜末、蒜茸、蟹肉加入后略炒匀, 撒上胡椒粉,

用湿淀粉打芡, 加油、麻油和

特点:

此菜味道鲜美, 时令菜式。

所属菜系: 其他

蟹盖沙律

原料:

" 肉蟹2-3只,木瓜、蜜瓜各1/2个, 草莓2个, 生菜1棵, 沙律酱2糖吃。

制作方法:

"蟹盖沙律

材料: 肉蟹2-3只,木瓜、蜜瓜各1/2个, 草莓2个, 生菜1棵, 沙律酱2糖吃。

制法:

- (1) 肉蟹洗刷干净, 隔水煮熟。
- (2) 肉蟹放凉后拆肉, 蟹盖留用。
- (3) 木瓜去皮、籽, 切粒, 蜜瓜去皮切粒, 草莓用淡盐水浸片刻, 取一粒切角, 上述材料同时放冰箱内冷冻。
- (4) 生菜洗净, 沥干水分, 铺放碟上。
- (5) 木瓜粒、蜜瓜粒、蟹肉酿入蟹壳, 饰以草莓块, 上碟, 草莓沙律酱拌食。

特点: 味道清爽可口, 菜式美观。

特点:

味道清爽可口, 菜式美观

所属菜系: 其它菜系

蟹盖沙律

原料:

"肉蟹2-3只,木瓜、蜜瓜各1/2个,草莓2个,生菜1棵,沙律酱2糖吃。

制作方法:

(1) 肉蟹洗刷干净,隔水蒸熟。(2) 肉蟹放凉后拆肉,蟹盖留用。(3) 木瓜去皮、籽,切粒,蜜瓜去皮切粒,草莓用淡盐水浸片刻,取一粒切角,上述材料同时放冰箱内冷冻。(4) 生菜洗净,沥干水分,铺放碟上。(5) 木瓜粒、蜜瓜粒、蟹肉酿入蟹壳,饰以草莓块,上碟,草莓沙律酱拌食。

特点:

味道清爽可口,菜式美观。

所属菜系: 浙江菜

蟹粉小笼

原料:

原料: 高筋粉500克（可做40只）、蟹肉100克、鲜肉500克、肉皮冻、调味料适量。

制作方法:

"高筋面粉加入冷水搅匀，揉成小团，再捍成薄皮，包上由蟹肉、鲜肉、肉皮冻及调味料拌成的馅心，放到蒸笼里

蒸7分钟即可。注意蒸笼底部要抹上食油，以防沾底。

特点:

晶莹透明、皮薄馅大、汤鲜质浓。

所属菜系: 其他

蟹粉狮子头

原料:

猪肋条肉800克、蟹黄50克、蟹肉125克、青菜心200克、虾子1克、清汤500克

制作方法:

猪肉斩成石榴米状；放碗中，加葱、姜汁、蟹肉、虾子、盐、料酒、淀粉搅拌上劲；青菜心洗净过油码入沙锅内，加肉汤烧开；拌好的肉挤成肉丸，码在菜心上，再点上蟹黄，上盖菜叶，加盖微火焖2小时即成。

特点:

所属菜系：徽菜

蟹粉狮子头

原料:

"猪肋条肉800克,蟹黄50克,蟹肉125克,青菜心200克,虾子1克,清汤500克

制作方法:

(1)猪肉斩成石榴米状; (2)放碗中, 加葱、姜汁、蟹肉、虾子、盐、料酒、淀粉搅拌上劲; (3)青菜心洗净过油码入沙锅内, 加肉汤烧开; (4)拌好的肉挤成肉丸, 码在菜心上, 再点上蟹黄, 上盖菜叶, 加盖微火焖2小时即成。

特点:

所属菜系: 淮阳菜

蟹粉西兰花

原料:

大个螃蟹两只，西兰花400克，姜末2茶匙，盐、绍酒各适量，糖、胡椒粉各少许，鸡粉半茶匙，水150克，水淀粉2汤匙。

制作方法:

1、把螃蟹洗净，蒸熟，剔出蟹肉、蟹黄、蟹膏待用。2、把西兰花洗净，掰成一朵一朵的，沥干水分；炒锅里倒入3汤匙油，烧热后爆炒西兰花，烹入绍酒，加入适量盐和少许糖，装盘待用。3、炒锅放入2汤匙油，烧热后倒入剔出的蟹粉略炒，烹入绍酒，加入盐、糖、姜末、鸡粉和水，用水淀粉勾芡，炒匀后倒在西兰花上即可。

特点:

味道鲜美口感润滑

所属菜系：浙江菜

蟹粉西兰花

原料:

大个螃蟹两只，西兰花400克，姜末2茶匙，盐、绍酒各适量，糖、胡椒粉各少许，鸡粉半茶匙，水150克，水淀粉2汤匙。

制作方法:

1、把螃蟹洗净，蒸熟，剔出蟹肉、蟹黄、蟹膏待用。2、把西兰花洗净，掰成一朵一朵的，沥干水分；炒锅里倒入3汤匙油，烧热后爆炒西兰花，烹入绍酒，加入适量盐和少许糖，装盘待用。3、炒锅放入2汤匙油，烧热后倒入剔出的蟹粉略炒，烹入绍酒，加入盐、糖、姜末、鸡粉和水，用水淀粉勾芡，炒匀后倒在西兰花上即可。

特点:

味道鲜美，清脆可口。

所属菜系：浙江菜

蟹粉豆腐——鲜极了！

原料:

熟蟹肉 75克

制作方法:

"原料:

熟蟹肉75克

内脂豆腐2盒

调料:

葱姜汁2调羹

料酒50克

盐5克

味精2克

胡椒粉少许

清油75克

葱油汁50克

水淀粉50克

白汤300克

制法:

①活蟹蒸熟一斩二，用牙签拆下蟹肉蟹黄，豆腐改刀成长宽各2cm的正方块。

②豆腐块放沸水锅焯水后倒出待用，空锅加清油烧热加入蟹肉蟹黄煸炒一下，喷料酒和葱姜汁，加入白汤、盐、胡椒粉、味精烧开，再烧一会儿，勾芡，淋葱油即成。

特点：豆腐白嫩、蟹肉黄香、咸中带鲜。

特点:

豆腐白嫩、蟹肉黄香、咸中带鲜。

所属菜系：其它菜系

蟹粉蹄筋

原料:

水发蹄筋（300克）、蟹粉（160克）、葱段（8.5克）、姜米（8.5克）、胡椒粉、黄酒、酱油（12.5克）、盐、味精、菱粉（60克）

制作方法:

"一、将蹄筋去开成二段。二、开热猪油锅，将葱、姜放入锅内爆一下就捞出来。然后将蟹粉放入略炒，加酒、盐、酱油、味精和水110克，随后

将蹄筋放入锅内，烧约二分钟，下湿菱粉勾芡，撒上胡椒末，浇些猪油即好。

特点:

(沪菜)

所属菜系: 沪菜

蟹糊

原料:

螃蟹肉四两；精盐一分；鸡蛋一只；醋二钱；葱末一钱；湿淀粉四钱；姜末二钱；胡椒粉三分；酱油三钱；茺荑末一钱；黄酒三钱；熟猪油五钱

制作方法:

"1.将鸡蛋磕入碗内，搅拌均匀待用。2.锅放炉火上，放入熟猪油烧热，下葱、姜末煸出香味时，加入蟹肉继续煸炒至油发红，加入黄酒、酱油、精盐和

开水八两，烧开后，用湿淀粉调稀勾芡，见汤汁稠浓时，将鸡蛋液慢慢淋入锅中，再加入醋，撒上胡椒粉、茺荑末即成。[注]蟹肉加工

特点:

此菜色泽黄润，鲜香浓郁，味咸酸辣。

所属菜系：其他

蟹肉一品瓜

原料:

用料: 蟹肉150克, 冬瓜1块, 约1000克。调料: 料酒、生抽、精盐各3茶匙。胡椒粉、麻油、味精各1茶匙, 熟猪油2汤匙, 姜5片, 葱1条, 姜末2茶匙, 葱3段, 清汤1汤匙, 湿淀粉0.5汤匙, 植物油500克。

制作方法:

"1.净一块长15cm、宽10cm左右的冬瓜修成长圆形, 边上改成锯齿。2. 将瓜下入旺油中炸呈米黄色捞出, 放在长盘上。 3.用一碗放汤, 加精盐、味精、葱条、姜片调汁, 浇在冬瓜上, 上笼蒸烂, 下笼拣去葱、姜。

4.锅内放猪油烧热, 加葱段、姜末下锅爆香, 加蟹肉、料酒、精汤、生抽

特点:

此菜为夏令菜肴, 味鲜清淡。

所属菜系: 其他

蟹肉烧冬瓜（减肥）

原料:

干蟹肉45g，净冬瓜200g，精盐、白糖、红糖、姜、葱、淀粉各适量

制作方法:

制法：将蟹肉放入碗内，加少许汤，放上葱、姜片，上屉蒸20分钟，冬瓜切3公分的片，用沸水焯一下，捞出备用，锅坐火上，放入底油，煸出香味后，加入蒸好的蟹肉，倒上蒸蟹时碗里的汤，加精盐、白糖、黄酒、调好味。冬瓜入锅内，煮4-5分钟，用淀粉勾芡，即可使用。

功效：冬瓜是减肥妙品，现代医学研究认为，冬瓜与其他瓜菜不同的是不含脂肪，含钠量低。与蟹肉同用，同具减肥健美之效，适用于肾脏并心脏并糖尿病和肥胖症等患者食用。

特点:

所属菜系：其它菜系

蟹肉烧秋茄

原料:

用料: 去皮秋茄200克, 蟹肉60克。调料: 葱榄、姜末、蒜茸各3茶匙, 绍酒、湿淀粉各0.5汤匙, 精盐、麻油各2茶匙, 胡椒粉、味精各1茶匙, 上汤1汤匙, 植物油500克。

制作方法:

"1.将秋茄切开两边后, 每边切为两条, 再将每条切为棱形段。2.炒锅内放油, 待油烧至六成热, 将茄段放入炸至好, 倾在漏勺里, 沥油, 再将茄段用水滚去油腻。

3.炒锅内放油0.5汤匙烧四成热, 把茄段放在锅中, 加入绍酒, 注入上汤用精盐、味精调味, 加入葱榄、姜末、蒜茸蟹肉

特点:

此菜鲜而稔滑, 秋季妙口。

所属菜系: 其他

蟹肉芥菜

原料:

材料: 蟹1只; 芥菜400克; 油2汤匙。调味料: A: 酒1汤匙; 姜2片; 葱2支。 B: 葱、姜末各1/2汤匙。 C: 热高汤1杯; 酒1茶匙; 盐、味精适量。 D: 生粉、水各1汤匙。 E: 蛋白一个(打散)。

制作方法:

1.蟹洗净,切块加酒,姜片,葱中腌泡10分钟。置盘中,以高功率加热3分钟(变红即可)取出剔出肉。 2.芥菜心洗净,切成10公分长段(不必沥干),以塑料膜裹紧或放入耐热塑料袋,以高功率微波加热5分钟,取出速置于冷开水中浸泡,待凉沥干,置于盘上排列整齐。 3.容器中加入油2匙及葱、姜末,微波高功率加热2分钟,放入蟹肉及热高汤,酒,盐、味精继续用高功率加热4分钟(至滚即可),加入生粉、水拌匀,续高功率20秒,取出淋入蛋白拌匀,趁热淋于芥菜心上,即可上席。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

蟹肉莲藕粥

原料:

白米、莲藕各100克，蟹2只，鸡蛋2个，葱、姜片各少许。

制作方法:

制法：先将米洗后用水泡2小时，莲藕去皮，切成3厘米长的丝，泡在水中。鸡蛋分成蛋白、蛋黄放置备用。再把蟹洗净，去壳、鳃、脚，取出蟹黄，与蛋黄拌匀，蟹身切成放射状的八等份。壳和足用力敲断。然后在锅中放3大匙油，加热，放入蟹壳、蟹脚、葱、姜翻炒，炒出香味后加15杯水，加盖，用中火煮40分钟左右，然后把煮汤倒入另一锅内，并放入沥干的米、莲藕及浸汁，加盖煮沸，再改用小火煮90分钟。即将熟时，放入蟹块，用少量盐调味。将粥的三分之二与蛋白混合，盛入碗中，剩余的粥与蛋黄混合，盛入加蛋白的碗里，最后将蟹块置于粥面上，按个人爱好加入葱、姜、生菜等即可食用。

功效：益阴补髓，清热养血。

用法：供早餐食用。

应用：适用于年老体虚之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益阴补髓，清热养血

所属菜系：其它菜系

蟹肉蒸蛋

原料:

用料蟹肉100克，蛋4个，香菜少许。调料盐2匙，油2汤匙，酱油1汤匙，胡椒粉少许，葱2根切花，高汤3杯。

制作方法:

1. 蛋打散加适量盐、胡椒粉及1汤匙油搅匀，放锅内用中水蒸5分钟取出。2. 将蟹肉加入蛋内，再蒸2—3分钟取出，淋上酱及半汤匙油，撒上葱花、香菜，即可食用。

特点:

所属菜系: 其他

蟹肉西兰花

原料:

熟新鲜蟹肉250克，西兰花500克，蛋白2只，姜茸15克，鸡汤50克。调味料：生抽30克，生粉15克，油1汤匙，胡椒粉及麻油各少许，盐15克。

制作方法:

1. 西兰花洗净，切成小花状，用盐水浸片刻，冲洗干净，沥去水分，置深碟内，加入适量之油，盐，封上微波保鲜纸，用高火煮约4分钟，取出，沥去水分待用。2. 将蟹肉，姜茸拌匀，加入调味及清鸡汤，封上微波保鲜纸，用高火煮约3分钟，取出，加入蛋白拌匀。3. 将西兰花排放碟上，淋上蟹肉及蛋白，封上微波保鲜纸，再用高火煮约1分钟，即可供食。

特点:

所属菜系：浙江菜

蟹肉豆腐

原料:

蟹柳2根，豆腐250克，油、盐、味精、料酒、淀粉、葱、姜各少许。

制作方法:

"1. 将豆腐切成长约5cm宽2.5cm厚1cm的长方块。蟹柳用斜刀切成长约4cm短约2cm的菱形块。葱、姜切成末。

2. 锅放在火上注入少量的油，投入葱、姜末炆锅，烹入料酒，倒入适量的水，加入盐、味精，下入豆腐煮一煮后，再放入蟹柳稍煮。用水淀粉勾芡即成。

特点:

红白相间，清爽醒目，口味清淡。

所属菜系：其他

蟹腹藏珠

原料:

蟹（两只）、鹌鹑蛋（八只）、火腿茸（半汤匙）、蛋白（一只）、瘦肉（三两）、配料：酒（半茶匙）、麻油、胡椒粉、调味料：盐、糖、生抽、生粉、鸡蛋黄（一只）

制作方法:

一、蟹洗刷干净，切开蟹壳留用，其余原只蒸熟，拆出蟹腹之肉，加之配料拌匀，蟹爪及蟹钳保持原状。二、鹌鹑蛋蒸熟去壳。三、瘦肉剁烂，加入调味料拌匀，再加入蟹肉及火腿茸拌匀。四、蟹盖用少许酒及酒涂匀，将拌匀猪肉及两只鹌鹑蛋酿入蟹盖内，余下之猪肉及鹌鹑蛋堆放在碟中，蟹盖放在爪钳上砌成蟹状分放碟两端，隔水蒸二十分钟取出。五、蛋白打至泡，加入半茶匙生粉及半汤匙水再打匀，隔水煮成浆状，再放入滚水中略滚盛起，放在蟹口处即成。

特点:

京菜

所属菜系：其他

蟹里藏珠

原料:

大青蟹2只，鸽蛋10只，油菜叶100克，净土豆100克，鸡蛋清3只，干菱粉25克，盐5克，料酒15克，味精5克，鸡汤150毫升，白糖5克，葱姜末20克，芝麻油10克，熟鸡油50克。

制作方法:

1、大青蟹洗净泥沙，去脐洗净后，入笼蒸熟，取出，揭去蟹盖，挖去蟹内沙包，蟹壳待用；蟹身拆去肉，蟹脚用剪刀修齐，涂上芝麻油，放入长盆内，两端摆成原蟹脚形状 2、鸽蛋洗净，放入冷水碗里，上笼蒸熟后，取出，剥去外壳 3、炒锅烧热，放入熟鸡油，五成热时，投入葱姜末煸炒出香味，加入盐、味精、高汤、鸽蛋，煨入味后，下入水菱粉，勾成琉璃芡，汁要少。 4、净锅。用熟鸡油化开，用葱姜末煸炒出香味，将蟹内放入煸炒，即烹入料酒，加入糖、盐、鸡汤煨，待汁浓干时，取出，装入盆中两端蟹脚中间，再放入鸽蛋，扣上蟹盖，即成蟹原来的形状 5、另将鸡汤倒入锅内，烧开，即将蛋清用筷子打起泡沫（立而不倒为准），加入水菱粉拌匀，入锅煮熟，捞出 6、把煮熟的蛋清沫放在蟹嘴前面，似蟹吐沫。另把净油菜叶、净土豆分别切成细丝，放在热芝麻油内炸酥，取出镶在大蟹两旁，代表水草，即可

特点:

呈五彩色，味清爽口，形如活蟹

所属菜系：韩国

蟹镶橙

原料:

净蟹膏肉200克，鸡蛋2个，猪肥膘肉，荸荠各25克。

制作方法:

"特点：浙江杭州名菜,始于南宋,流传至今.此菜色艳形美,橙香蟹肥,味道醇香.

原料：净蟹膏肉200克，鸡蛋2个，猪肥膘肉，荸荠各25克。

烹饪方法：将每个橙在上部四分之一处截一片顶，将橙瓢挖出，留部分橙

肉。猪肥膘肉氽熟，切丁，荸荠切丁将蟹肉，肉丁，荸荠丁，加鸡蛋液，姜末，胡椒粉，精盐，味精，料酒拌好，分10份装入橙内，用橙皮盖住蒸30分钟即可。

特点:

"浙江杭州名菜,始于南宋,流传至今.此菜色艳形美,橙香蟹肥,味道醇香.

所属菜系：江浙菜

蟹镶橙

原料:

净蟹膏肉 200 克, 鸡蛋 2 个, 鲜橙 10 个, 猪肥膘肉、净荸荠各 25 克 精盐 3 克, 白酒、姜各 5 克, 味精 2 克, 胡椒粉 1 克

制作方法:

"将每个鲜橙在上部四分之一处截一片顶, 顶留用, 将橙瓢挖出, 留一部分橙肉, 姜切末; 猪肥膘肉氽熟, 切削顶, 净荸荠切成小丁,

蟹肉, 肥膘丁荸荠丁加鸡蛋液、姜末、胡椒粉、精盐、味精、白酒拌匀, 分 10 份装入鲜橙内, 将原来截起的橙片盖顶; 酱娘好的橙放盘中, 蒸 3?

特点:

浙江杭州传统名菜。创于南宋, 流传至今。以蟹黄、蟹肉为主料煸炒后镶入橙子中蒸制而成。成菜色艳形美, 橙香

所属菜系: 浙江菜

蟹黄大生翅

原料:

鲜汤烩好鱼翅（4 0 0 克）、胡椒粉（少许）、鸡汤（1 0 0 0 克）、黄酒（少许）、地栗粉（4 0 克）、火腿茸（少许）、白酱油（2 6.5 克）、味精（少许）、蟹黄（1 3.5 克）。

制作方法:

一、将锅烧热，加猪油，再加黄酒、鸡汤、鱼翅、味精、酱油、胡椒粉、以慢火煮，但不可太滚（使保持嫩滑）。二、用蟹黄、地栗粉勾芡烧在翅上，再在翅面上撒火腿茸。

特点:

色黄白，味鲜美嫩滑，秋冬季最宜。（粤菜）

所属菜系：其他

蟹黄扒白菜

原料:

蟹黄150克，大白菜500克，盐8克，料酒15克，味精5克，葱末10克，白糖10克，姜末5克，鸡汤250毫升，水淀粉30克，辣椒油3克，熟鸡油25克，香菜末5克，豆油500克（实耗50克）

制作方法:

1、将大白菜心去叶，从根部用刀剖十字刀口，洗净，沥干水分。2、炒锅烧热，放入豆油，烧至六成热，放入白菜，用文火油拉至白菜熟后，倒入漏勺，沥去油，待用3、原炒锅留底油25克，放入葱姜末煸炒出香味，倒入蟹黄煸炒，熟入料酒、辣椒油，随即加入鸡汤、盐、味精、白糖、白菜，用文火煨烧约10分钟，下水淀粉勾芡，淋上熟鸡油，端锅将白菜翻身，撒匀香菜末，出锅，入盘即可。

特点:

白绿相间，酥鲜嫩软，原汁郁浓

所属菜系：韩国

蟹黄扒翅

原料:

水发鱼翅（最好用吕宋黄翅）（600克）、蟹黄（150克）、姜片、葱段、白酱油、黄酒、菱粉（12.5克）、味精、清激发（250克）、鸡油（少许）

制作方法:

一、将鱼翅整只扣在碗里，加上酒、葱、姜蒸约一小时，倒掉汤，取出翅，放入开水锅里川一下（要注意不要将翅弄散），再用冷水洗净。二、用猪油、葱、姜开锅后，捞去葱、姜、将蟹黄倒入略炒、随即下酒一烹，再加上白酱油、味精和清汤用旺火烧开，将鱼翅放进（正面朝下），用温火烤约五分钟，再转旺火，同时下湿菱粉，提锅转几转，以防黏锅。然后浇上鸡油，猪油转几转，翻转（正面朝上）、起锅装盘，金黄色，味鲜糯，适宜于秋冬二季。

特点:

金黄色，味鲜糯，适宜于秋冬二季。(沪菜)

所属菜系: 沪菜

蟹黄扒芦笋

原料:

罐头芦笋500克，生蟹黄100克，蟹肉100克，火腿末10克，精盐3克，料酒10克，姜片5克，葱段10克，胡椒粉2克，水淀粉10克，猪油30克，鸡油5克，味精2克，鸡汤适量。

制作方法:

1、芦笋切成6厘米长的段，放入汤盆内，上笼蒸熟取出，然后排放在另一盘中。

2、蟹肉放入碗内，加入葱、姜、料酒、胡椒粉，上笼蒸熟取出，拣出葱、姜，将蟹肉撒在芦笋面上；蟹黄下温油锅氽熟取出，排放在芦笋和蟹肉上面。

3、在热锅中放猪油、鸡汤、盐、味精及胡椒粉，待烧沸后用水淀粉勾稀芡，加入鸡油推匀，淋在芦笋盘中，撒上火腿末即成。

特点:

鲜香爽嫩。

所属菜系：粤菜

蟹黄排翅

原料:

水发玉洁翅750克，蟹黄200克，鸡汤600毫升，料酒75克，精盐6克，白糖3克，水淀粉40克，酱油25克，味精2克，葱段75克，姜片15克，芝麻油150克，芝麻15克（焙好）

制作方法:

1、将水发玉洁翅放入瓷盆内，放入清水，加入25克葱段、5克姜片、25克料酒，上屉蒸至鱼翅八成烂的时候取出，捡出葱段、姜片，滗出原汤不要 2、砂锅内放入水，下入鱼翅，坐在火上，加入葱段12.5克、姜片2.5克，料酒12.5克，煨透，捞出，捡去葱段、姜片控干水。 3、炒锅上火烧热，用油滑锅后，加入芝麻油100克，烧热，下入葱段12.5克，姜片2.5克、炸至出香味，放入蟹黄煸炒至出红油，加入料酒12.5克，把锅盖盖上焖一下，再加入酱油、精盐、鸡汤，捡出葱段、姜片，放入鱼翅后，烧透加入味精，用水淀粉勾琉璃芡，淋入芝麻油50克，用手勺推匀后，再撒上焙好的芝麻。出锅，入盘，即可

特点:

色泽金黄，味带甘香，软糯肥鲜

所属菜系：韩国

蟹黄活虾

原料:

罐头蟹肉100克，蛋黄沙司100克，熟鸡蛋2个，小河虾250克，葱头末15克，姜末15克。精盐、味精、花椒油、白醋、料酒、芹菜叶、辣酱油、青蒜末、柠檬汁、胡椒粉、莴笋叶、奶油、白糖各适量。

制作方法:

1. 把蟹肉去软骨，撕成碎片，莴笋冲洗净切成小段，熟鸡蛋去皮后，用细绳割切成薄圆片。2. 把莴笋叶和2/3的蟹肉用蛋黄沙司加精盐轻轻拌匀，入盘一边，再把余下的蟹肉和鸡蛋片放在表面，周围用芹菜叶点缀。3. 把小河虾剪去头部的刺、须、脯，洗净，沥干水，装盘另一边，用碗扣上，然后，将花椒油、白醋、料酒、葱末、姜末、白糖等调味料勾兑成汁，打开碗后，浇上即成。

特点:

色泽美观，嫩鲜味美，中法合璧

所属菜系：法国名菜

蟹黄海参

原料:

蟹黄200克、水发刺参200克。绍酒10克。酱油10克、味精1克、白糖20克、湿淀粉15克、葱姜各10克。

制作方法:

把海参顺长劈成片，放在沸水中一氽捞出。炒锅内放入花生油，旺火烧至七成热（约175℃），投入海参，烹入绍酒，加酱油、清汤、味精、白糖烧透，用湿淀粉勾芡，浇上葱椒油拌匀，盛入盘内。炒锅内加少量油，中火烧至七成热（约175℃）时放葱、姜末，炸出香味，加入蟹黄，烹入绍酒，颠翻调匀，加酱油、清汤、味精沸后用湿淀粉勾芡，淋上葱椒油，浇在海参上即成。

特点:

色泽红润，软烂醇郁，滋味鲜美。

所属菜系：鲁菜

蟹黄灌汤包

原料:

面粉1000克，温水600克，猪五花肉700克，肉皮冻280克，蟹肉160克，蟹黄、酱油各40克，猪油100克，料酒6克，香油8克，白糖、葱花、姜末各5克，精盐15克，胡椒粉、味精各1克。

制作方法:

将面粉加水调和匀揉透，放置片刻；猪肉剁成肉茸，蟹肉剁碎，锅内加猪油烧热，放入蟹肉、蟹黄、姜末煸出蟹油，与肉茸、皮冻、酱油、料酒等调拌成馅；将面团搓成长条，揪成每50克4个的面坯，擀成圆皮，加馅捏成提褶包，上蒸笼用旺火蒸10分钟即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

蟹黄狮子头

原料:

猪五花250克，蟹黄80克，南荠40克，菜心30克，排骨250克，盐2克，味精1克，料酒4毫升，蛋清15克，姜末2克，葱段2克，胡椒粉0.1克，淀粉4克。

制作方法:

【类别】淮扬菜

【制作过程】

1.猪五花肉切成豌豆大小的丁，用刀斩一遍。南荠去皮拍碎。菜心洗净，蟹黄备好。

2.肉末放调味品，蛋清搅上劲，加少许淀粉、姜末、南荠拌匀。蟹黄调味拌匀。

3.砂锅（或小锅）上火，放入排骨、葱段、姜，加水煮开，打去浮沫。将备好的肉做成4个狮子头，在其上镶上蟹黄，下锅，打去浮沫，在小火上烧煨2小时，取除排骨。

4.待肉松软适味后放入菜心，煨熟后原砂锅上桌即成。

【营养成份】热量175千卡，蛋白质8.8克，脂肪14.6克，碳水化合物1.4克，维生素a微克，锌1.2毫克，膳食纤维0.5克，维生素e1.91毫克，铁2.1毫克，胡萝卜素微克，维生素b10.04毫克，钙37毫克，烟酸2.3毫克，维生素b20.23毫克

特点:

蟹鲜肉嫩，爽口软糯。

所属菜系：其它菜系

蟹黄生翅

原料:

用料: 煨好鱼翅450克, 蟹黄150克, 蟹肉75克, 熟火腿末5克。调料: 胡椒粉, 香油各1茶匙, 料酒、浙醋各0.5汤匙, 湿淀粉1汤匙, 清汤5杯, 熟猪油2汤匙。

制作方法:

"1.将蟹黄洗净, 沥去水分, 剁碎后盛在碗中, 用羹匙研成泥, 放入胡椒粉、香油、清汤一半, 猪油拌匀。

2.用中火烧热炒锅, 烹料酒, 加入清汤一半烧至微沸, 用湿淀粉调稀勾芡, 立即端离火口, 加下蟹黄、鱼翅, 边推匀。再将锅放在炉上, 加油推匀, 倒入汤锅, 撒上熟火腿末。食时

特点:

此菜稠浓如糊, 醇滑清香。

所属菜系: 其他

蟹黄蒸鲈肉

原料:

净妒鱼肉750克。鱼青150克、火腿50克、蟹黄50克。生姜3克、味精3克、胡椒粉0.5克、精盐10克、湿淀粉10克、烹调油75克: 芝麻油6克、上汤150克。

制作方法:

"将鲈鱼宰杀，去鳞、鳃及内脏治净，取净肉切成12个薄厚均匀的片（留鱼头尾），加盐2.5克拌匀。鱼青蒸熟后切成薄厚均匀，大小一致的12片。火腿也切成同样大小的12片，在盘内砌成鱼鳞形，铺上用生

姜切成的姜花，入笼屉中武火蒸熟，取出，“倒出原汁。将蟹黄用沸水淋过。捞起

特点:

菜形美观，色泽和谐，肉质鲜嫩，味道香醇。

所属菜系: 其他

蟹黄豆腐

原料:

水豆腐200克，蟹黄50克，鸡丁75克。上汤2杯，绍酒、湿淀粉各3茶匙，精盐2茶匙，味精、胡椒粉各1茶匙。

制作方法:

先将鸡丁用湿淀粉拌匀，再将蟹黄捺烂如浆状。用油起炒锅，烹入绍酒，注入上汤，把鸡丁水豆腐放入炒锅中，用精盐、味精调味，撒上胡椒粉，用湿淀粉勾芡，随将蟹黄徐徐倒入推匀，加油炒匀，倾入汤盆内即成。

特点:

此菜味鲜甘香。

所属菜系：其他

蟹黄蹄筋

原料:

油发蹄筋200克、蟹黄75克、酱油5克、绍酒15克、湿淀粉30克、葱段姜蒜25克、糖色适量。

制作方法:

1、将洗净的油发猪蹄筋切成长条，放入沸水锅中氽透捞出，沥去水分。2、炒锅加花生油置中火烧六成热（约150℃）时，放入少量白糖炒至黄色，倒入猪蹄筋、葱段、姜炒至上色后，加入酱油、清汤、绍酒烧沸移至微火上烧制，待汤汁紧稠浓时，取出葱姜不要，用湿粉勾芡，加味精、葱油搅匀盛入盘中间。3、炒锅内放花生油，置中火烧至六成热（约150℃），加葱姜蒜末炸出香味，随即倒入蟹黄搅拌炒几下，然后烹入酱油、绍酒、味精颠翻均匀，放在盘内蹄筋四围即成。

特点:

色泽光润，口味软嫩，鲜咸适口，老少皆宜。

所属菜系：鲁菜

蟹黄蹄筋

原料:

油发蹄筋200克。蟹黄75克。酱油5克、绍酒15克、湿淀粉30克、葱段姜蒜25克、糖色适量。

制作方法:

将洗净的油发猪蹄筋切成长条，放入沸水锅中氽透捞出，沥去水分。炒锅加花生油置中火烧六成熟（约150℃）时，放入少量白糖炒至黄色，倒入猪蹄筋、葱段、姜炒至上色后，加入酱油、清汤、绍酒烧沸移至微火上烧制，待汤汁紧稠浓时，取出葱姜不要，用湿粉勾芡，加味精、葱油搅匀盛入盘中间。炒锅内放花生油，置中火烧至六成熟（约150℃），加葱姜蒜末炸出香味，随即倒入蟹黄搅拌炒几下，然后烹入酱油、绍酒、味精颠翻均匀，放在盘内蹄筋四围即成。

特点:

色泽光润，口味软嫩，鲜咸适口，老少皆宜。

所属菜系：鲁菜

蟹黄鱼翅

原料:

水发黄翅750克，净蟹黄250克（罐头），母鸡1只（约1.5公斤），鸡油100克，味精10克，料酒10克，淀粉15克，酱油10克，白糖10克，鸡汤5公斤，咸面1克，糖色5克，芝麻油10克

制作方法:

1、将母鸡开膛，去净内脏，剥去爪，洗净后，剔下鸡肉，去筋膜，洗净 2、再把鸡肉用刀背砸成粗鸡肉茸，放入盆中，加入适量的凉水调开，拌匀 3、烧热炒锅，放入5公斤鸡汤，待烧至四至五成热时，把鸡肉茸倒入锅内，用手勺搅拌均匀。旺火烧开后，用微火煨煮一会儿，用漏勺捞出鸡肉茸，撇去锅内浮沫，再将汤过罗，澄清，即成鸡清汤 4、将发好的鱼翅用开水反复焯煮几次，捞出，控水，整齐地码入平盘内 5、再将汤勺坐上火，加入白鸡清汤、味精、料酒、酱油、白糖、咸面、糖色和盘内的鱼翅，旺火烧开后，改用小火煨至鱼翅软烂，待用。 6、另将汤勺上火，加入鸡油，烧五成热，下入蟹黄稍加煸炒，烹入料酒，下入鸡清汤、味精、料酒，用小火煨，入味后，收尽汤汁，盛入盘子中间，然后，将煨软烂的鱼翅上火，收浓汁，用淀粉勾芡，淋入芝麻油，翻个儿整齐地拖盖在盘中的蟹黄上，即可。

特点:

色泽淡红，鱼翅柔嫩软烂，鲜咸浓香

所属菜系：韩国

蟹黄鱼翅

原料:

"鱼翅，鸡汤，葱，姜片，绍酒，油菜心，笋片，酱油,精盐，白糖，味精，湿淀粉，猪油。

制作方法:

"将水发鱼翅洗净放入碗内，加鸡汤，葱,姜片，绍酒，上笼蒸软取出，再入沸水锅焯过，蟹黄切成片，油菜心洗净切成寸段，经热油煸炒成熟，炒锅烧热，放油，葱段，姜片，煸出香味捞出不用，加鸡汤，笋片，油菜心，酱油,精盐，白糖，绍酒烧沸，撇去浮沫后，用漏勺捞出笋片和油菜心放入汤盘内，再将鱼翅，蟹黄入锅在原汤锅内烧沸，加味精少许，稠浓卤汁，下湿淀粉勾芡，淋上猪油推匀，倒在笋片和菜心上即成。

特点:

甘香软滑，鲜嫩可口，营养丰富，宴客雅肴。

所属菜系：鲁菜

蟹黄鱼翅

原料:

水发鱼翅250克。蟹黄30克、油菜心40克、冬笋40克。酱油10克、精盐3克、白糖30克、绍酒10克、湿淀粉10克、精油20克、鸡油5克，清汤适量。

制作方法:

将鱼翅用湿水洗净，放入大碗内，加清汤、葱段、姜片、绍酒，上笼蒸软取出。油菜心洗净切成6厘米长的条，冬笋切成长5厘米、宽1.7厘米、厚0.17厘米的片。炒锅内放入猪油，旺火烧至五成热（约125℃），放入菜心滑熟取出。炒锅内留少量油，用中火烧至六成热（约132℃）加葱段、姜片炸出香味，捞出葱姜不用。再加清汤、笋片、油菜心、酱油、精盐、白糖、绍酒烧沸，撇去浮沫后捞出笋片，油菜心放盘内，再将鱼翅、蟹黄放入锅内原汤烧沸，用湿淀粉勾芡，加入鸡油搅拌，倒在笋片、油菜上即成。

特点:

软烂滑润，汤汁淡红，色泽美观，味道鲜咸醇厚。

所属菜系：鲁菜

蟹黄鱼翅羹

原料:

净鱼翅针300克，蟹黄100克，青菜少许，盐，味精，高汤料酒，姜，淀粉。

制作方法:

1、将发发的净鱼翅加葱姜，用高汤蒸制入味备用。2、蟹黄入勺放煸炒入味备用。3、勺内放底油，葱姜末炆锅，烹入高汤及小料，放鱼翅炖制后，勾芡，放入蟹黄。

特点:

口味咸鲜，色泽金黄，口感滑爽。

所属菜系: 其他

蟹黄鱼肚

原料:

水鱼肚500克，蟹黄75克，菜心10根，熟猪油50克，料酒6克，味精10克，盐12克，淀粉20克，葱25克，姜25克，高汤500克。

制作方法:

"油发的水鱼肚用温水浸泡加食碱洗去鱼肚内含的油，再用清水洗净，切成斜刀长方块。蟹黄洗净。菜心一分两开用高汤、盐、味精喂好各用。用高汤将鱼肚来2遍，同时少加些盐和味精

然后将鱼肚挤净水分。起勺用猪油加葱、姜块炆锅，微黄时捞出葱姜，放入蟹黄、鱼肚翻炒，再对入淀

特点:

所属菜系：其他

蟹黄鸡茸珍珠太极露

原料:

用料: 蟹黄125克, 鸡柳肉75克, 粟米500克, 鸡蛋白75克。调料: 精盐3茶匙, 味精2茶匙, 绍酒、姜汁酒、湿淀粉各0.5汤匙, 上汤5杯, 胡椒粉1茶匙, 猪油2汤匙。

制作方法:

"将鸡柳肉剔去夹心筋, 用刀背捶至茸状, 放在碗里, 加入鸡蛋白搅匀待用; 将蟹黄放另一碗盛装, 加入姜汁酒, 用匙羹将蟹黄捺至极烂候用。炒锅置旺火上, 烧热下油、烹绍酒一半, 加上汤2杯, 放入粟米一半, 调入精盐、味精

用湿淀粉0.5汤匙推匀, 离火, 将调好的鸡茸徐徐放入推匀

特点:

所属菜系: 其他

蟾宫折桂

原料:

主料: 桂鱼肉350克、熟火腿35克、熟鸡肉25克。辅料: 桂花25克、熟干贝25克、豌豆12粒、鸡蛋4个、青椒1个, 小河虾36只。姜汁水10克、桂花酒20克、味精4克、精盐7.5克、湿淀粉30克、芝麻油5克、熟猪油25克、熟菜油750克(实耗油75克)。

制作方法:

桂鱼肉100克剁成泥, 加水100克、蛋清3个、猪油25克、姜汁水5克、精盐3克、味精1.5克, 搅打成鱼茸。熟干贝、火腿、鸡肉各25克斩成米丁, 用小调羹12只抹上猪油, 将鱼茸分两次装入调羹。中间夹放干贝、火腿、鸡肉丁, 再用火腿10克、豌豆、青椒做蟾蜍的眼和嘴, 去壳留尾的小河虾做腿, 制成蟾蜍形, 上笼蒸熟待用。余下的鱼肉批成片, 切成5厘米长的丝, 加精盐3克、绍酒15克、姜汁水5克、味精1.5克、湿淀粉15克搅匀, 再加鸡蛋1个、蛋黄3个, 桂花拌匀, 将绍酒5克、精盐0.5克、味精0.5克、湿淀粉10克拌兑成汁。锅洗净烧热, 下菜油至四成热(约100℃)时, 将鱼丝划散成熟沥油, 下入鱼丝, 倒入兑好的汁, 轻轻颠翻淋上芝麻油, 装在白色圆盘中间。把蒸好的“蟾蜍”头朝外围放在四周, 用湿淀粉5克, 加精盐、味精0.5克及少量水勾玻璃芡, 浇在蟾蜍身上即成。

特点:

形似蟾蜍卧穴, 馅料鲜香软糯, 鱼丝软嫩爽滑, 色、形、味俱佳。

所属菜系: 浙江菜

补元橘皮鸭

原料:

黄芪30克，橘皮10克，老鸭1只，猪瘦肉100克，味精、精盐、料酒、酱油、姜片、葱段、熟菜油各适量。

制作方法:

制法：将老鸭宰杀后，去毛和内脏，洗净；在鸭皮上抹一层酱油，下八成热菜油锅炸至皮色金黄捞出；用温水洗去油腻，盛入沙锅内（锅底垫上瓦碟），加水适量。将猪瘦肉切块，下沸水氽一下捞起，洗净血污，放入已装鸭子的沙锅内，加入黄芪、橘皮、味精、食盐、料酒、酱油、姜片、葱段；再将沙锅放于炉上，用文火焖至老鸭熟时取出；滗出原汁，滤净待用。将鸭子剔去大骨，切成长条块，放入大汤碗内摆好，倾入原汤即成。

功效：大补元气，益血健体。

用法：佐餐食用。

应用：适用于气衰血虚乏力之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

大补元气，益血健体

所属菜系：其它菜系

补元气汤----促进造血机能，提高免疫力

原料:

材料：人参150克，黄耆5片，红枣5颗，当归2片，枸杞10颗；调味料：冰糖1大匙

制作方法:

做法:

- 1.所有材料均洗净备用。
- 2.锅中倒入4杯水，加入所有材料煮开，转小火继续熬煮30分钟，再加入冰糖煮匀即可。

注意：此汤可视为抗衰老的基础饮品，中年人一周最好能喝3次以上，有美容、养生等多种效果。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此汤大补元气，能增强免疫力、抗疲劳、防过敏、促进造血机能，并能综合提升身体机能以达抗衰老的作用。

所属菜系：其它菜系

补气----党参雪莲花鸡汤

原料:

党参15克，雪莲花3克，峨参1.5，薏苡米100克，鸡肉200克，葱5克，姜5克，盐、味精适量。

制作方法:

"【制作方法】

1、将党参、雪莲花、峨参择净后，党参、雪莲花切成约1寸2分长的段，峨参切成片。

2、党参、雪莲花、峨参放入纱布袋内，扎紧袋口。薏苡米用清水淘净后，装入另1只纱布袋内，扎紧袋口。

3、鸡肉、两只纱布药袋、葱、姜放入锅内，用武火烧沸后，转用文火炖2~3小时左右。

4、捞出鸡肉，斩成6~8分见方的块。解开盛薏苡米的纱布袋，按所需量放入碗内，再加原汤、盐、味精搅匀即成。

服法：每日早晨1次，每次1碗，分10次服。

此汤功用为祛寒壮阳，补中益气，消水肿，化痹湿，可防治腰膝软弱、倦耽乏力、风湿关节炎、阳痿、月经不调、带下等症。

特点:

所属菜系：其它菜系

补益中气汤

原料:

党参5钱、云苓钱、白术3钱、北5钱、红枣8粒（1人分量）

制作方法:

"煲法：3碗清水加材料煲至1碗（约1小时）。

功效：党参具有补中益气的作用，而白术又能补脾胃，加上红枣就能充分发挥健脾和补气的功效。

特点:

党参具有补中益气的作用，而白术又能补脾胃，加上红枣就能充分发挥健脾和补气的功效

所属菜系：其它菜系

补益脾肺吃糯米

原料:

" 糯米,小麦麸,黄芪,适量白糖,山药,胡椒粉,党参,红枣,枸杞,

制作方法:

糯米，是糯稻的种仁。含有多量糊精，性粘柔软，所以取名糯米。

糯米，自古就是重要的滋补食物。与粳米相比，其性偏于温。

李时珍在《本草纲目》里把它的功效归纳为四种：一是温脾胃，二是止腹泻，三是缩小便，四是收自汗，《本草经疏论》还分析说：糯米是补脾胃、益肺气的谷物。脾胃受到补养，就能发挥温化谷物，吸收水液的功能，大便也就不会稀清，温能养气，正气旺盛，身体也就温暖。所以脾肺虚寒的人最宜食用糯米。

肺气不足，常常自汗，食用糯米，有收汗功效。李时珍在《本草纲目》中介绍，用糯米和小麦麸同炒，研成细末，每次服9克，用米汤送服，能治疗自汗不止。

熬制黄芪糯米粥，更有良好的补气收汗功效。取蜜炙黄芪30克，加水煮沸后20分钟，除去药渣，放入糯米30克，煮到米烂熟。吃时再加适量白糖。

脾胃虚弱，饮食减少，大便稀溏，也宜使用糯米作为食疗，与山药配用效果更好。取糯米500克，用水浸泡一夜，沥干，放入锅中用小火炒熟，磨成细粉备用。用山药30克煎成汤羹，在沸滚之际，加入糯米粉30克，伴入砂糖和少许胡椒粉，每日清晨食用。

气血不足，头昏眼花，倦怠乏力，则宜食用参杞红枣粥。取党参30克，加水煮沸后20分钟，除去药渣，加入红枣30克、枸杞15克、糯米50克，煮至米烂熟，吃时再加适量白糖。

特点:

补益脾肺

所属菜系: 其它菜系

补肾--板栗烧鸡

原料:

板栗 2 5 0 克，鸡肉 8 5 0 克，生姜、葱、酒、酱油、糖色、白糖、鸡汤、油各适量

制作方法:

[制作]: 板栗切开口入沸水煮一下去壳和内衣。鸡肉洗净切成 5 厘米见方块。净锅置火上，放入菜油，待油烧热至七成时，下板栗炸进皮（约 3 分钟）待用。将锅内油滗出，留油 5 0 克，下葱段、姜片、鸡块煸出香味，下鸡汤、料酒、糖色、酱油、精盐、白糖，大火上烧开，打去浮沫，改用小火慢烧。待鸡块烧至五成熟时，下板栗同烧，至肉块板栗酥烂时，拣出葱、姜不用，收汁装碗即成。

[作用]: 补脾胃、强筋骨、止泄泻。适宜于肾虚所致的腰膝痠软、小便频数及脾虚食少、泄泻等症。

特点:

补脾胃、强筋骨、止泄泻

所属菜系: 其它菜系

补虚正气粥

原料:

黄芪30克 人参10克 粳米90克 白糖适量。【来源】《圣济总录》

制作方法:

"1. 将黄芪、人参切片，用冷水浸泡半小时，入砂锅煎沸，煎出浓汁后将汁取出，再在参、芪锅中加入冷水如上法再煎，并取汁。2. 将一、二

煎药汁合并后再分两份，早晚各用一份，同粳米加水煮粥，粥成后入白糖。【用法】每日早晚餐空腹食用。5天为一疗程。

特点:

大补元气，健脾胃。

所属菜系: 其他

补血养阴汤

原料:

羊肉1斤、当归5钱、杞子5钱、红枣10粒、生姜4片

制作方法:

"做法: 6碗水加材料煲3小时。

功效: 羊肉、当归、杞子和红枣都有补气血的功用, 尤为适合寒底和血虚人士补身之用。

特点:

羊肉、当归、杞子和红枣都有补气血的功用, 尤为适合寒底和血虚人士补身之用

所属菜系: 其它菜系

补血养颜的红枣桂圆茶

原料:

(1人份)红枣5颗、桂圆5、砂糖1包, 可视个人口味自行增减

制作方法:

"简易做法

1.先将红枣,桂圆分别剥开去子

2.再以热水(约1壶)冲泡8-10分钟3.最后加上砂糖即可

可用冰糖取代砂糖,风味更佳

特点:

补血养颜

所属菜系: 其它菜系

补阴蛤蜊汤

原料:

百合30克，玉竹15克，淮山药50克，蛤蜊肉250克，姜片、猪肉、料酒、食盐各适量。

制作方法:

制法：先将蛤蜊肉用热水浸泡，洗净沙粒，放入蒸碗中，倒取上层清汤至碗中；将蒸碗置沸水锅内隔水蒸50分钟；将百合、玉竹、山药分别洗切（山药切片）备用。烧热锅，加少量猪油，入姜片、料酒及适量清水，倒入碗中的汤和蛤蜊肉，再放入百合、玉竹、山药，用武火烧沸后，改用文火炖15分钟，加味精、精盐调味即成。

功效：益肺固肾，养阴润燥。

用法：佐餐食用。

应用：适用于肺肾阴不足之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益肺固肾，养阴润燥

所属菜系：其它菜系

《百类蔬菜营养食谱》之西兰花、椰菜花及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

西兰花

西兰花在菜花类中，虽然较为昂贵，但它的外形较为标致，确实有其吸引之处。

西兰花本身并不是中国地道出产的菜蔬类，而是大多从美国进口，所以一年四季都可以吃到，只是进口量多时，价钱便略便宜。

清洗西兰花时，最好加进食盐，而烹煮前，若能先把西兰花出水，西兰花便更易稔而不会因煮得太久而变色。

西兰花含有维生素a、b1、c和纤维素。茎及种子有防止坏血病和抗生作用。

椰菜花

椰菜花除了价钱经济外，另一优点是无论烹调时间长短，都不会变色，所以是色香味菜的最佳搭档。但，椰菜花花蕾细致，清洗时最好加进食盐，再过清水，确保菜花不沾寄生虫类。

椰菜花较难入味，烹调时首先要将菜花分朵切细，煮时加入适量水份，中火慢煮至稔，再加入调味或肉类，椰菜花便自然入味。

椰菜花含有维生素a、b1、b2、c等，尤以b2最多。茎、叶及种子有抗生作用。

兰花带子

材料：西兰花500克，新鲜带子600克，红萝卜花、姜花各数片

带子调味料：盐1茶匙，糖1/2茶匙，生粉1茶匙

献汁调味料：生抽1茶匙，绍酒1茶匙，糖、生粉、清水适量

做法：西兰花以稀盐水洗净，切成小棵，飞水备用。鲜带子去除群带，剥净薄衣，冲净以带子调味料拌匀。烧红锅，下油，加入西兰花及红萝卜花炒熟，盛起。再烧红锅，下较多量油，将带子走油备

用。倾去多余油份，爆香姜花，赞绍酒，下献汁调味料，西兰花、带子回锅，快手兜匀，便可上桌。

椰汁四蔬

材料：椰菜花1个，绍菜400克，珍珠笋1罐，鲜草菇200克，椰汁1罐，马蹄粉适量，盐、糖适量

做法：椰菜花洗净切成小朵，绍菜洗净切长段，珍珠笋用水冲过，草菇去清底部泥，洗净，飞水备用。烧油锅，分别先将椰菜花及绍菜煮熟下盐调味，与草菇、珍珠笋一起排在锅碟内。烧热锅，将椰汁倒入，加入适量之盐及糖调味，以清水调好马蹄粉，加入椰汁内，使汁液变得较稠，汁滚后，淋于四蔬上，即可上桌。

椰菜花三色蛋

材料：椰菜花320克，皮蛋1只，鸡蛋4只，葱粒适量，咸蛋1只，白芝麻适量

做法：

- 1.椰菜花切粗粒，用盐、油、水飞水，盛干水份。
- 2.鸡蛋4只加盐半茶匙，打散。咸蛋原只蒸熟切粗粒。皮蛋去壳切粗粒。
- 3.下油4汤匙，将鸡蛋、咸蛋、皮蛋、椰菜花、葱粒搅匀，兜炒至鸡蛋熟。
- 4.白锅炒香白芝麻，洒上三色蛋上即成。

百花齐放

材料：西兰花480克，鸡蛋白1/2只，虾肉320克，麻油少许，火腿茸1汤匙，胡椒粉少许，熟肥肉幼粒1汤匙，上汤1/2杯，蒜肉1粒，盐1/4茶匙，盐1/2茶匙，糖1/3茶匙，生粉1/2汤匙，生粉1茶匙

做法：

- 1.西兰花用盐水洗净滴干。
- 2.虾肉洗净抹干，用刀拍烂，加入调味料，搅成虾胶，放入雪柜1小时。
- 3.西兰花顶部搽上少许生粉，将虾胶酿上，排放碟上，隔水蒸6分钟。

4.烧油锅，放入蒜肉，爆香弃去，赞酒，倒入献汁煮滚，淋在西兰花上面即成。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

西兰花

原料:

西兰花1株 火腿肉片100克 意大利面300克 鸡蛋2个 奶酪粉5大勺
冰淇淋粉1/2杯

制作方法:

1. 鸡蛋、奶酪粉、冰淇淋粉混合搅拌均匀。 2. 将西兰花切成一口大小煮熟；热水中加少许盐将意大利面煮熟。 3. 锅中到入少许油，将火腿肉片、西兰花、面一起略炒。 4. 将炒好后的面放入作法1中混匀即可

特点:

"营养丰富,好吃好看

所属菜系: 浙江菜

西兰花也可以这样吃

原料:

西兰花1株 火腿肉片100克 意大利面300克 鸡蛋2个 奶酪粉5大勺
冰淇淋粉1/2

制作方法:

"原料：西兰花1株火腿肉片100克意大利面300克鸡蛋2个奶酪粉5大勺冰淇淋粉1/2杯

制法:

1. 鸡蛋、奶酪粉、冰淇淋粉混合搅拌均匀。
2. 将西兰花切成一口大小煮熟；热水中加少许盐将意大利面煮熟。
3. 锅中到入少许油，将火腿肉片、西兰花、面一起略炒。
4. 将炒好后的面放入作法1中混匀即可

特点：营养丰富,好吃好看

特点:

" 营养丰富,好吃好看

所属菜系： 其它菜系

西兰花豆酥鳕鱼

原料:

原料: 鳕鱼1大片、西兰花、姜、蒜。调料: 豆豉、盐、味精、料酒、糖、胡椒粉、色拉油。

制作方法:

"1.鳕鱼用适量盐和料酒腌一下，然后上笼蒸8~10分钟，取出待用。

2.锅内放油，下入葱末、姜末和捣碎的豆豉炒香，再用盐、味精、胡椒粉调味，待豆豉炒酥后浇到加工好的鳕鱼上。

3.西兰花用盐水焯熟，码在鳕鱼周围即成。

特点:

所属菜系: 粤菜

西兰虾球

原料:

"主 料: 大虾肉500克,配 料: 绿菜花400克,调 料: 蛋清1个, 精盐、味精、绍酒、胡椒粉、清汤、玉米粉、葱、姜、鸡油、花生油各适量。

制作方法:

"1.将大虾肉用斜刀从背部剖开(腹部相连), 去掉沙线洗净, 沥去水分, 放入碗内, 加精盐、绍酒、胡椒粉、味精、蛋清、玉米粉拌匀上浆。绿菜花用小刀去柄削成球状, 在沸水中焯透捞出晾凉。葱、姜切成小菱形片。

2. 取 1只碗, 加入少量清汤、味精、精盐、胡椒粉、绍酒、水

特点:

色泽美观, 虾肉鲜嫩滑爽。

所属菜系: 其他

西卤豌豆

原料:

鲜豌豆250克，熟冬笋50克，水发香菇25克，熟胡萝卜15克，熟花生油100克，香油15克，精盐10克，料酒15克，味精3克，姜末5克，鲜汤300克，水淀粉20克。

制作方法:

1.将水发香菇洗净后，去蒂和熟冬笋，熟胡萝卜均切成小形指甲片，锅内放清水烧开后，倒入豌豆氽熟，捞起用冰水过凉，控干水分待用。2.炒锅内放入花生油，烧至五成熟时，投入香菇，冬笋，胡萝卜待片煸炒，放入调料以及鲜汤和豌豆烧开，用水淀粉勾芡，淋入香油，装入盆内即成。

特点:

色美味鲜，滑而不腻。

所属菜系：其他

西式芦笋汤

原料:

鲜青芦笋6根，鲜奶油半杯，洋葱半个切片，鸡精2小匙，蒜子1个拍烂，盐、胡椒粉少许，黄油50克，三明治面包1块，面粉1匙，牛奶1杯，食用油。

制作方法:

1、将芦笋切成小段，用清水煮一下。

2、用黄油炒蒜茸，将洋葱片放入炒一会，加入面粉陆续注入煮芦笋的水、鸡精、少许胡椒粉和盐。

3、煮沸后，用密箩滤去渣，放入汤煲内，加入牛奶及鲜奶油，不停搅拌，熟后便可离火，放入煮烂的芦笋拌匀上桌，三文治面包切方丁，用油炸后放在汤面上即可。

特点:

香浓、细滑。

所属菜系：粤菜

西柚三文鱼

原料:

主料: 深海三文鱼500克。配料: 西柚半个、生菜100克、洋葱200克、胡萝卜200克。调料: 劲霸青芥辣10克、劲霸辣椒汁5克、美极鲜酱油100克、糖5克。

制作方法:

制法: 1、将三文鱼改刀成8厘米长、3厘米宽的片; 2、置一只6寸碗将鱼片排放整齐码于碗底; 3、将西柚果仁掰开成自然颗粒状, 放在已码好的三文鱼片的碗内; 4、置一只大圆盘, 将西柚三文鱼扣入盘中间, 用切成细丝的生菜、洋葱、胡萝卜围起伴边; 5、将青芥辣、辣椒汁、美极鲜酱油、糖兑成汁浇入西柚三文鱼上即成。特点:

特点:

色彩悦目, 口味独特, 果香味醇。

所属菜系: 粤菜

西柠蒸乌头鱼

原料:

乌头鱼 1 条约 5 0 0 克，西柠檬 3 只，蒜肉 2 粒，西芹少许，红椒丝少许，茼蒿 1 棵，酱油 2 茶匙，糖 1 茶匙，胡椒粉少许。

制作方法:

①将西柠檬切片和榨汁，榨汁约有 1 茶匙，蒜肉切茸。芹菜去叶，切幼粒。茼蒿去根洗净，摘成小朵。将柠汁和酱油、糖、胡椒粉一起拌匀（必须把糖拌至溶）。鱼去鳞和内脏，刮去鱼肚内的污渍。涂上拌匀的调味料，放在已扫油的碟上，将柠檬片排在鱼面上。②烧滚蒸锅水，放入鱼隔水用大火蒸 9 分钟，倒出蒸水，趁热洒上芹菜、茼蒿和淋上煮滚的油、生抽即可。

特点:

所属菜系：粤菜

西柠蜜糖乳鸽

原料:

乳鸽干葱蓉蒜蓉姜蓉柠檬

制作方法:

主材料:

乳鸽: 一只 (十两)

干葱蓉: 两茶匙

蒜蓉: 一茶匙

姜蓉: 一茶匙

柠檬: 半只

调味料:

蜜糖: 两汤匙

生抽: 两茶匙

老抽: 半茶匙

麻油: 小量

胡椒粉: 小量

清水: 一杯

醃料: 老抽: 一茶匙

盐: 半茶匙

绍酒: 一茶匙

生粉: 一茶匙

制作方法:

(一)乳鸽洗净抹干身, 以醃料醃一小时。

(二)将乳鸽泡油至金黄。

(三)烧热锅, 下葱、蒜蓉及姜至香及金黄。

(四)放回乳鸽、柠檬及调味料煮滚, 慢火炆煮约三十分钟至腩滑。

(五)乳鸽斩件, 将汁料以生粉水埋块, 淋回乳鸽表面即成。

来源： 东方时尚

特点：

酸甜兼备别具风味

所属菜系： 粤菜

西柠蜜糖乳鸽

原料:

乳鸽：一只（十两）蜜糖：两湯匙

制作方法:

制作方法:

(一)乳鸽洗净抹干身，以醃料醃一小时。

(二)将乳鸽泡油至金黄。

(三)烧热锅，下葱、蒜蓉及姜至香及金黄。

(四)放回乳鸽、柠檬及调味料煮滚，慢火炆煮约三十分钟至腩滑。

(五)乳鸽斩件，将汁料以生粉水埋块，淋回乳鸽表面即成。

特点:

所属菜系：粤菜

西洋梨炒肉丝

原料:

红西洋梨（又叫啤梨）1个；猪肉60-70克；红萝卜丝1又1/2大匙；小黄瓜1/2条；蒜头1瓣；

制作方法:

"材料：红西洋梨（又叫啤梨）1个；猪肉60-70克；红萝卜丝1又1/2大匙；小黄瓜1/2条；蒜头1瓣；

腌料：豆粉1小匙；香油少许；盐少许；

调料：盐1小匙

做法：将菜洗净，分别切好备用，红西洋梨去皮、籽后切片，略泡盐水。将猪肉切片后备用用腌料搅匀，腌约10分钟，再用油略炒至半熟后盛起备用。热锅，放入少许油，将蒜头切片放入爆香，再依次放入猪肉片、红萝卜、小黄瓜，加入调味料略炒均匀后，再放入红西洋梨，10秒后起锅，熄火，盛入盘中即可。

附注：红西洋梨不要选太熟的，也可以选其他其他品种的梨子

特点:

所属菜系：其它菜系

西洋烩鸡(英式菜肴)

原料:

鸡、盐、胡椒粉、味精、面粉、洋葱、青椒、火腿、白糖

制作方法:

1. 将鸡洗净切成块，撒盐、胡椒粉、味精、面粉，煎盘上炉，加入色拉油烧至160℃左右，将鸡放入，煎至两面金黄熟透，加酒稍烧后入盘。2. 将煎盘加油至热，洋葱切丝放入煎盘内炒香，青椒丝加入炒熟；火腿切丝，磨菇切片稍炒，最后加入蕃茄汁烧至出油为止，再加入鸡汤汁、盐、胡椒粉味精、白糖等调口味，烧在鸡上即可。

特点:

汁红不腻，甜酸适口。

所属菜系：其他

西洋烩鸡

原料:

材料鸡、洋葱、蘑菇、番茄汁、青椒丝、火腿

制作方法:

1. 将鸡洗净切成块，撒盐、胡椒粉、味精、面粉，煎盘上炉，加入色拉油烧至160℃左右，将鸡放入，煎至两面金黄熟透，加酒稍烧后入盘。2. 将煎盘加油至热，洋葱切丝放入煎盘内炒香，青椒丝加入炒熟；火腿切丝，蘑菇切片稍炒，最后加入蕃茄汁烧至出油为止，再加入鸡汤汁、盐、胡椒粉味精、白糖等调口味，烧在鸡上即可。

特点:

汁红不腻，甜酸适口。

所属菜系：浙江菜

《百类蔬菜营养食谱》之西洋菜、麦菜及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

西洋菜

西洋菜属十字花科植物，分水旱两种。水种的西洋菜生长在5--6厘米深的池沼中，蔓延生长的速度很快，菜农割去了它的嫩叶后，仍能继续生长和不断摘薹旱种的西洋菜，茎骨深青色，味略苦，入口不及水种西洋菜脆嫩。初冬至春末时为西洋菜的盛产期，肥嫩可口，最上等的水种西洋菜，更被称为“白骨西洋菜”。

西洋菜味鲜性寒，含植物性纤维和多种维生素。清热润肺，对疮疖、眼赤具防止和疗效。

麦菜

麦菜，又叫做“油麦菜”或“小麦菜”，近年在市场才有大量出售。麦菜据说来自温带国家，叶边呈锯齿状，绿色而带有浓烈的小麦香味，是一种新出品的家庭经济菜蔬。

麦菜含维生素b1和c，蛋白质和植物纤维素。有滋润解燥，清理肠胃，帮助消化的功效。

西洋菜及第汤

材料：西洋菜750克，猪（月展）肉400克，粉肠300克

做法：

1.西洋菜洗净摘好备用。以蒜肉贯通粉肠，除去肠内之污物和寄生虫。猪（月展）、猪心洗过切大块。陈核浸软，挖去瓢。

2.烧沸一锅水，下西洋菜、粉肠、猪（月展）、陈皮、蜜枣同煲，水再滚后收慢火再煲3小时，便可饮用。

排骨香麦菜

材料：麦菜500克，排骨400克，葱内1粒

腌排骨料：生抽1.5茶匙，糖1/2茶匙，五加皮酒1茶匙

献汁料：生抽1茶匙，糖1/2茶匙，生粉、清水适量

做法:

1.麦菜洗净摘好，晾水备用。排骨洗净吸干水份，以腌排骨料腌1小时，走油备用。

2.烧红锅，下油，炒熟麦菜，垫在碟底。再烧红锅，下油，爆香蒜肉弃去，排骨回锅，下献汁料，兜匀至全熟，上碟置于麦菜上。

编辑：阿二

特点:

所属菜系：其它菜系

西洋菜炒牛松

原料:

西洋菜1斤，牛肉6两，红椒粒2/1茶匙。调味：生抽1汤匙，胡椒粉、麻油各少许，生粉2/1汤匙。

制作方法:

（一）西洋菜洗净切至极细粒，放入白锅中不停炒拌使水份减少，乘起待用。（二）牛肉切成小块再剁碎，放入调味料拌匀待用。（三）烧熟2汤匙油将碎牛肉放入爆炒至八成熟，倒入西洋菜菜同炒匀，加入少许红椒粒即可盛上碟。

特点:

所属菜系：其他

西洋菜煲生鱼

原料:

生鱼1000克。西洋菜150克、蜜枣50克。精盐10克、陈皮3克、味精6克、姜汁酒（是将生姜制茸、装入白纱布袋内扎紧袋口，放在碗中，倒入米酒泡浸，再将酒姜汁挤去过滤后备用）6克。

制作方法:

"取生鱼在鳃下横拉一刀放血，然后削去鳞，剖腹挖去肠脏洗净。西洋菜洗净。取炒锅烧热下烹调油，烧至五成热（约110℃）时下入生鱼，煎至两面呈金黄色加姜汁酒，

跟着再加入沸水略滚，将生鱼捞起用竹底直夹好，将原汤、西洋菜，陈皮、蜜枣、生鱼同放入汤煲内，加清水4000毫升

特点:

鱼肉熨烂，味道鲜香，汤汁浓酳，香醇可口。

所属菜系: 其他

西洋菜瘦肉汤

原料:

鲜西洋菜250克 蜜枣6枚 猪瘦肉100克

制作方法:

"[关键词]食疗

功效

清热润肺，利气止咳。适用于慢性支气管炎、肺结核属肺热、肺燥者，症见久咳痰少，咳引胸胁作痛，气喘，咽干等。

用料

鲜西洋菜250克蜜枣6枚猪瘦肉100克

制法

蜜枣洗净、去核，猪瘦肉洗净切片，加水适量，文火煮至猪肉熟后，下西洋菜煮10分钟，调味，食肉菜饮汤。

注意

所选西洋菜应叶厚、枝嫩，猪瘦肉不带筋皮。本品对肺寒咳嗽者不宜。

特点:

清热润肺，利气止咳

所属菜系：其它菜系

西洋菜鸭肾汤

原料:

西洋菜 500 克、鸭肾（干、鲜品均可） 2 个。

制作方法:

做法

西洋菜先洗净。鸭肾鲜品味较清新，干品次之，洗净后先煲至将好时，加入西洋菜。一滚开即汤成。

说明

西洋菜乃春天多用菜，很多食谱均可配合。

特点:

西洋菜味鲜性寒，有清肺热、除湿热、滋养等功效。此汤有清热健胃消食之用，故粤人家庭时常有此汤供应。

所属菜系：粤菜

西湖桂花藕粉

原料:

主料 西湖藕粉250克，白糖500克。辅料 糖桂花5克，玫瑰花瓣20瓣。

制作方法:

将藕粉分为10份，分别放入10只小碗内，每碗先用25克凉开水化开，然后冲入225克沸水，边冲边搅（搅至粉呈玉色并且没有粉粒时），加入白糖（50克），再将糖桂花（0.5克）均匀地撒在藕粉上，最后将玫瑰花瓣（二瓣）捏碎后均匀地撒在藕粉上即成。

特点:

莼菜翠绿，滑嫩清香，汤汁清鲜，鸡白腿红，色彩鲜艳。

所属菜系：浙江菜

西湖莼菜汤

原料:

西湖莼菜175克。熟火腿25克、熟鸡脯肉50克。鸡肉火腿汁、精盐2.5克、熟鸡油10克。

制作方法:

将鸡脯肉，火腿切成6.5厘米长的丝，锅内放水500克，置旺火上烧沸，放入药菜，沸后立即用漏勺捞出，沥去水，盛入汤盘中。把原汁清汤放入锅内加盐烧沸后加味精，浇在药菜上，再摆上鸡丝、火腿丝，淋上鸡油即成。

特点:

莼菜翠绿，鸡肉包火腿红，色彩鲜艳，滑嫩清香，汤纯味美。

所属菜系：浙江菜

西湖醋

原料:

活鱼1尾约1000克、醋50克、白糖60克、姜末2克。

制作方法:

鱼洗净，沿脊部剖开，从里面各剖3-5刀，但不能切断鱼皮；鱼皮朝上放入开水中煮3分钟；撇去余汤，留250克原汤，加酱油、料酒、姜末烧至入味后，取出鱼块装盘；原汤加糖、醋、湿淀粉各50克，烧开起泡后浇在鱼身上即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

西湖醋鱼

原料:

活草鱼 1 条700克、姜末1.5克、白糖60克、醋50克、绍酒25克、湿淀粉50克、酱油75克。

制作方法:

制作方法: 1、将草鱼饿养两面三刀天, 促其排尽草料及泥土味, 使鱼结实。宰杀去掉鳞鳃、内脏, 洗净。2、把鱼身劈成雌雄两片(连背脊一边称雄片, 另一边为雌片), 斩去鱼牙, 在雄片上, 从颌下4.5厘米处开始每隔4.5厘米斜片一刀(刀深约5厘米), 刀口斜向头部(共片五刀), 片第三刀时, 在腰鳍后处切断, 使用鱼分成两段, 再在雌片脊部厚肉处向腹部斜剖一长刀(深约4至5厘米), 不要损伤鱼皮。3、将炒锅置旺火, 舀入清水1000克, 烧沸后将雄片前后两面相继放入锅内, 然后, 将雌片并排放入, 鱼头对齐, 皮朝上, 盖上锅盖。待锅水再沸时, 揭开盖撇开浮沫, 转动炒锅, 继续用旺火烧煮, 前后共烧约3分钟, 用筷子轻轻地扎鱼的雄片颌下部, 如能扎入, 即熟。炒锅内留下250克汤水(余汤撇去), 放入酱油、绍酒和姜末调味后, 即将鱼捞出, 装在盆中。4、在炒锅内的汤汁, 加入白糖、湿淀粉和醋, 用手勺推搅成浓汁, 见滚沸起泡, 立即起锅, 徐徐浇在鱼身上, 即成。

来源: 餐饮世界

特点:

新鲜美味

所属菜系: 粤菜

西湖醋鱼

原料:

活草鱼一条700克，酱油75克，醋，湿淀粉各50克。

制作方法:

"用料：活草鱼一条700克，酱油75克，醋，湿淀粉各50克。

烹饪方法：草鱼沿脊骨劈两片，在鱼鳍处将鱼分两段。两片并排放入沸水，

鱼头对齐，皮朝上，旺火烧煮3分钟至熟。少量汤加酱油，料酒和姜末调味后捞出鱼装盘，余汤加白糖，湿淀粉和醋搅成汁，滚沸起泡，徐徐浇在鱼身上即可

特点：清、香、脆、嫩、爽、鲜

特点:

清、香、脆、嫩、爽、鲜

所属菜系：江浙菜

西湖醋鱼

原料:

"活鱼1尾约1000克,醋50克,白糖60克,姜末2克

制作方法:

"1.鱼洗净,沿脊部剖开,从里面各剖3-5刀,但不能切断鱼皮; 2.鱼皮朝上放入开水中煮3分钟; 3.撇去余汤,留250克原汤,加酱油,料酒,姜末烧至入味后,取出鱼块装盘 4.原汤加糖,醋,湿淀粉各50克,烧开起泡后浇在鱼身上即成

特点:

所属菜系: 江苏菜

西瓜皮炒毛豆

原料:

西瓜皮100克，新鲜毛豆子100克，调料适量

制作方法:

"[原料]西瓜皮100克，新鲜毛豆子100克，调料适量。

[制法]

1、西瓜皮去外面青皮后切丁，用盐腌片刻，备用。

2、新鲜毛豆去壳，与西瓜皮同炒后食用。

[功能]清热利水，消暑解渴。

[主治]暑热口渴、小便不利等病症。

特点:

清热利水，消暑解渴

所属菜系：其它菜系

西瓜皮炒肉丝

原料:

西瓜皮300克，瘦猪肉150克，花生油60克，香油10克，精盐9克，料酒5克，味精2克，葱，姜末各5克。

制作方法:

"1.将西瓜皮削去外层薄皮，洗净，切成丝，用精盐3克拌匀，稍腌一下，挤去盐水，猪肉洗干净，切成细丝待用。

2.将锅置火上，放入花生油，热后下入肉丝煸炒断生，加入葱、姜末和西瓜皮同炒几下，加入料酒、精盐、味精拌匀、淋入香油出锅即成。

特点:

鲜香味美，夏令佳肴。

所属菜系：其他

西瓜皮荷叶海蜇汤

原料:

西瓜皮 500 克, 鲜海蜇 250 克, 鲜扁豆 60 克, 鲜丝瓜 500 克, 鲜荷叶 60 克, 鲜竹叶心 15 克。

制作方法:

做法

(1) 海蜇、西瓜洗净, 切块, 鲜扁豆、鲜荷叶、鲜花心洗净。

(2) 把海蜇、西瓜皮、扁豆、荷叶、竹心放入开水锅内, 武火煮沸后, 文火煲 1 小时, 再放入丝瓜, 煲沸片刻, 调味供用。

说明

本汤治证乃暑热伤肺所致, 其邪尚浅, 症证尚轻, 治之只须辛甘轻清, 以免重药过剂。汤中西瓜皮又名西瓜翠衣, 含有葡萄糖、蔗糖、果糖、蛋白质、瓜氨酸、精氨酸、胡萝卜素、维生素 (B、C) 等, 性味甘淡微寒, 功能清热解暑、利水祛湿, 并能生津止渴。鲜荷叶性味甘微苦平, 既能清热解暑以治身热汗多, 又能升发清阳以治头目不清。扁豆含有蛋白质、糖类、脂肪、维生素 (B₁、B₂)、豆甾醇、磷脂等, 鲜扁豆性味甘凉, 配伍西瓜皮、鲜荷叶可增强其解暑化湿之效力。竹叶心清心除烦, 可增强西瓜皮清热解暑之力。丝瓜清肺络、解暑热。海蜇清热化痰, 与丝瓜相伍则奏清肺止咳之效, 并可使本汤的味道鲜甜。本汤来源于《温病条辨》清络饮, 因考虑使汤味可口, 故得银花弃之不用, 加入海蜇以奏保健之效。又因扁豆花紧缺, 故本汤改用扁豆。

特点:

清热解暑, 清肺止咳。暑热伤肺之轻证, 或暑热病经发汗后, 余邪未解者, 症见身热口渴不甚, 昏眩微胀, 汗多或干咳无痰, 咳声清高。现多用于日射并夏季微热、小儿夏季热、支气管炎、过敏性肺炎、热带嗜酸粒细胞增多症等属于暑热伤肺、邪浅病轻见有上症者。

所属菜系: 其它菜系

西瓜盅

原料:

清凉甜蜜，沁人心脾，果味浓香，能解油腻。萝各三两，苹果、雪梨各五两，冰糖一斤五两。

制作方法:

一、冰糖入炖盅，加白开水四斤，入蒸笼上火蒸约十五分钟，取出用洁布过滤，晾凉后加盖入冰箱。二、把西瓜、苹果、雪梨用凉开水洗过。西瓜在蒂部横切去约六分之一作瓜盅盖用。将瓜盅口削成齿形。用大汤匙挖出瓜瓢盛起，下过滤水二斤浸泡。另用过滤水一斤将瓜盅洗净后，倒入冰冻糖水三斤，加瓜盖入冰箱冷藏。三、将瓜瓢拣出瓜子后继续泡浸。把苹果、雪梨削皮，切去两端，取出果核，用过滤水二斤浸泡。用时将瓜瓢取出，用消毒洁净毛巾吸干水份。然后荔枝、菠萝、苹果、

【原料】

圆形西瓜一只（七斤左右），糖莲子、糖荸荠、罐头荔枝、菠萝雪梨均切成四公分见方的粒，莲子割成两半，放入汤盅，淋下其余的冰糖水浸三十分钟，倒入漏勺沥去糖水（另作别用）四、将冻瓜盅取出，倒入全部果料，加瓜盅盖，再入冰箱冰半小时取出，便可食用。

特点:

所属菜系：闽菜

西瓜盅

原料:

圆形西瓜一只（七斤左右），糖莲子、糖荸荠、罐头荔枝、菠萝各三两，苹果、雪梨各五两，冰糖一斤五两。

制作方法:

一、冰糖入炖盅，加白开水四斤，入蒸笼上火蒸约十五分钟，取出用洁布过滤，晾凉后加盖入冰箱。二、把西瓜、苹果、雪梨用凉开水洗过。西瓜在蒂部横切去约六分之一作瓜盅盖用。将瓜盅口削成齿形。用大汤匙挖出瓜瓢盛起，下过滤水二斤浸泡。另用过滤水一斤将瓜盅洗净后，倒入冰冻糖水三斤，加瓜盖入冰箱冷藏。三、将瓜瓢拣出瓜子后继续泡浸。把苹果、雪梨削皮，切去两端，取出果核，用过滤水二斤浸泡。用时将瓜瓢取出，用消毒洁净毛巾吸干水份。然后荔枝、菠萝、苹果、雪梨均切成四公分见方的粒，莲子割成两半，放入汤盅，淋下其余的冰糖水浸三十分钟，倒入漏勺沥去糖水（另作别用）四、将冻瓜盅取出，倒入全部果料，加瓜盅盖，再入冰箱冰半小时取出，便可食用。

特点:

清凉甜蜜，沁人心脾，果味浓香，能解油腻。

所属菜系：闽菜

西瓜羹

原料:

早花西瓜1个（约重2500克），罐头橘子100克，罐头菠萝100克，罐头荔枝100克，白糖350克，桂花2.5克。

制作方法:

"【制作方法】

1、整个西瓜洗净，消毒，在西瓜一端的1/4的地方打一圈人字花刀，将顶端取下，挖出瓜瓢，在瓜皮上刻成花纹。

2、将西瓜瓢去籽，切成3分见方的丁另把菠萝、荔枝也改成3分大小的丁

3、铝锅上火，放水清水1250克，加入白糖煮开，撇去浮沫，下入桂花过箩晾凉，放入冰箱。将西瓜丁菠萝丁荔枝丁和橘子，装入西瓜壳内，浇上冰凉的白糖水，即成西瓜羹盅，放在用西瓜刻好的座上即可食用。

【本品特点】

功用为解暑除烦，止渴利尿。用于暑热烦渴，热病伤津、口干心烦、小便不利等症。

特点:

清凉，甘甜，芳香。

所属菜系：其它菜系

西红柿海带汤

原料:

原料：西红柿汁50克，水发海带250克。鲜柠檬2个挤汁备用，奶油50克，酱油、精盐少许，高汤适量。

制作方法:

1.将水发海带洗净，切成丝，放入高汤中煮5分钟。2.再在高汤中放入奶油、酱油、精盐、鲜柠檬汁、西红柿汁，煮开，倒入汤碗内即可。

特点:

味道清爽可口。

所属菜系：其他

西红柿炒鸡蛋

原料:

西红柿五两；鸡蛋四只；食油一两；精盐五钱；黄酒一钱；味精十粒

制作方法:

先将西红柿去蒂洗净，在开水中烫一下剥去皮，直刀切成丁块；再将鸡蛋打入碗中，加入黄酒、精盐搅匀。又将炒锅置于旺火上，倒入油烧热，把西红柿炒熟，随即把鸡蛋倒入翻炒几下，烧二分钟左右出锅即可装盘。

特点:

菜质鲜嫩，滋味鲜美。

所属菜系：其他

西红柿牛肉汤

原料:

主料 奶油西红柿200克，熟牛肉丁250克，洋葱丁150克，黄萝卜丁150克，土豆丁250克。调料 蕃茄酱50克，香叶1片，油150克，盐、胡椒粉各适量。

制作方法:

将熟牛肉、洋葱、黄萝卜和土豆丁分别放置。汤锅烧热后，加入油，将洋葱丁和黄萝卜丁先下锅炒至呈芽黄色时，加入番茄酱和香味略炒片刻。倒入奶油西红柿汤中。烧沸后，加入土豆丁熟牛肉丁煮约30分钟，上桌时加入盐和胡椒粉，调好口味即成。

特点:

味香浓，色红彤。

所属菜系：浙江菜

西红柿猪肉盅

原料:

西红柿4个，猪肉125克，水发海参20克，虾30克，水发干贝、冬笋、水发香菇、豌豆各15克，熟鸡肉丁40克，料酒、精盐、味精、花椒水、葱花、姜末、鸡汤各适量。

制作方法:

制法：将猪肉剁成馅，加鸡汤、料酒、味精、精盐、花椒水调匀。海参、香菇、冬笋、鸡肉、干贝、虾同放入肉馅内，加少许葱花、姜末、豌豆搅匀。将西红柿洗净，由蒂根处开一方口，把瓢挖出三分之一，将肉馅等物灌入西红柿内，再将西红柿蒂根盖严，摆在碗内上笼蒸熟。锅内放鸡汤、料酒、精盐、味精、花椒水，用湿淀粉勾芡，浇在西红柿上即成。

功效：补脑养智，强壮身体。

用法：佐餐食用，每周2--3次。

应用：适用于智力发育不良者、老年记忆力减退及脑力劳动者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脑养智，强壮身体

所属菜系：其它菜系

西红柿肉片汤

原料:

西红柿，肉4两，豆腐1块，葱末，鸡蛋1个，香油，盐。

制作方法:

"特点：此汤色泽鲜艳，汤汁浓厚，香浓可口。

原料：西红柿，肉4两，豆腐1块，葱末，鸡蛋1个，香油，盐。

腌料：盐、酒、胡椒粉、淀粉。

制法：①西红柿用开水将表皮烫除，切块。

②肉片用腌料腌。

③水中加入番茄及豆腐煮开，将肉片逐一放入，待肉片浮起，将蛋液

缓慢加入，同时用勺子搅动，最后撒盐、葱末，淋上香油。

特点:

此汤色泽鲜艳，汤汁浓厚，香浓可口。

所属菜系：粤菜

西红柿花双拼

原料:

鲜西红柿2个(大小各1个), 松花蛋2个, 熟鸭蛋2个, 法国沙司250克, 鲜芹菜叶15克, 姜末15克, 大蒜末25克, 葱头15克, 芥末粉5克, 色拉油200克。精盐、胡椒粉、白醋各适量。

制作方法:

1. 大小西红柿洗净、消毒, 用净水果刀切成均匀西瓜瓣形。取大圆浅盘洗净, 擦干, 把“西红柿花”放于盘中心, 周围交替码一圈松花蛋瓣和鸭蛋瓣、使其清白相间。2. 再将凉水泡挺的芹菜叶, 放在“西红柿花”旁, 也可放在盘适当处点缀陪衬。3. 大蒜、葱头切剁成细茸盛入瓷碗里, 加芥末粉、精盐、胡椒粉, 白醋各适量及色拉油200克, 搅拌均匀成法国沙司, 浇在松花瓣、鸭蛋瓣上, 即成。

特点:

清醇馨香, 花色美丽, 中法合璧。

所属菜系: 法国名菜

西红柿蔬菜汤

原料:

材料: 香菇、金针菇、黑木耳、大白菜各50克, 大西红柿100克, 鸡蛋1个, 葱1/2根; 调味料: 盐1/4小匙

制作方法:

做法:

1.香菇、金针菇、黑木耳洗净, 去蒂; 大白菜洗净, 切丝; 西红柿洗净, 切块; 葱洗净, 切末。

2.锅中倒入半锅水煮滚, 放入大白菜和香菇煮开, 加入金针菇、黑木耳和西红柿煮熟, 打入蛋汁, 加入葱花和盐调匀即可。

注意: 黑木耳含有大量纤维素, 能帮助肠胃蠕动, 促使排便正常, 对瘦身很有帮助。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

西红柿含有维生素c、e、柠檬酸、苹果酸和丰富的磷和钾, 具健胃整肠和预防癌症等功效, 加上低脂高纤的蔬菜同煮, 更具美白养颜和预防便秘的效果。

所属菜系: 其它菜系

西红柿鱼糊

原料:

净鱼肉100克，西红柿70克，精盐2克，鸡汤200克

制作方法:

"西红柿鱼糊

此菜含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁和维生素c、维生素b1、维生素b2及胡萝卜素等多种营养素。适宜5个月以上婴儿食用，有助生长发育。

原料：净鱼肉100克，西红柿70克，精盐2克，鸡汤200克。

制作:

1、将净鱼肉放入开水锅内煮后，除去骨刺和皮；西红柿用开水烫一下，剥去皮，切成碎末。

2、将鸡汤倒入锅内，加入鱼肉同煮，稍煮后，加入西红柿末、精盐，用小火煮成糊状即成。

3、注意制作时一定要用新鲜鱼肉，同时必须将鱼刺剔净。

特点：色泽红艳，味鲜软烂。

特点:

色泽红艳，味鲜软烂

所属菜系：其它菜系

西红柿黄焖牛肉

原料:

西红柿250克、熟牛肉200克、面酱5克、猪油20克、大料少许、葱末、姜末各5克，酱油15克、白糖25克、料酒10克，水淀粉15克、高汤100克。

制作方法:

1.先将牛肉切成长3.5厘米、宽3厘米左右的块，西红柿洗净、去蒂、切块。2.炒锅内放底油，将大料炸至枣红色，放葱、姜炝锅，炒面酱，加高汤、盐、放牛肉，火靠4分钟左右，再放西红柿，白糖，再火靠一会儿，用水淀粉勾芡，炒均匀后出锅。

特点:

色泽鲜艳、甜酸咸口、肥烂不腻。

所属菜系：其他

西芹炒鸡肫

原料:

西芹1棵，鸡肫3只，姜丝、盐、味精各适量

制作方法:

"西芹炒鸡肫

用料：西芹1棵，鸡肫3只，姜丝、盐、味精各适量。

制法：1.西芹洗净切段，鸡肫洗净切成薄片。2.炒锅入油，爆香姜丝后下鸡肫翻炒至变色，盛起备用。3.热油锅下芹菜翻炒2分钟，加盐、味精并倒入鸡肫拌炒，至鸡肫熟透即可装盘。

功效：清热，平肝，健胃，降压。

来 源 ： 中 国 卫 生 健 康 网
(<http://www.health.org.cn/pophealth/yangsheng/doc/s25.htm>)

日期:2001.7.24

特点:

清热，平肝，健胃，降压

所属菜系：其它菜系

西芹百合草莓炒腊肉

原料:

"四川腊肉150克,西芹、百合、草莓各100克。

制作方法:

- 1、腊肉切成片，西芹去筋切成片，百合瓣开洗净，草莓切成片。
- 2、锅中放水烧开，加西芹、百合过一下油水，腊肉也过一下开水。
- 3、锅中放2勺油，烧至温油，腊肉放同锅中过一下。
- 4、炒锅中留底油，放入蒜茸、姜片起锅，把主配料同放锅中一起翻炒，加盐、味精、糖、水淀粉淋芡即可。

特点:

口味感鲜、色泽鲜艳，草莓可用菠萝等水果代替，味道略有不同。

所属菜系：川菜

西芹鸡肫

原料:

"西洋香芹 1 棵、鸡肫 3 个、姜丝 1 大匙、沙拉油 2 大匙,盐 1 茶匙、味精 1 / 4 茶匙。

制作方法:

1、西洋香芹一片片剥开,洗净,叶片宽的先直剖开成两条,再用手将芹菜截成 2.5 厘米方块,并撕除菜茎中的老筋络;鸡肫洗净去浮油。切成薄片。2、炒锅入油烧热,爆香姜丝后下鸡肫翻炒至变色,先盛起备用。3、余油留在锅中,再下芹菜翻炒 1 至 2 分钟,加盐、味精并倒回鸡肫拌炒,见鸡肫熟透即可起锅盛盘。4、西洋芹可以生吃,炒时待香味出来即可。

特点:

此菜可降血压,降低血液所含胆固醇,但贫血者不宜多吃。

所属菜系: 浙江菜

解暑醒酒汤

原料:

食物: 菱角 1 0 粒, 瘦肉 5 0 0 克。药物: 枳具子 1 5 克。

制作方法:

做法

菱解鲜品较难找, 但菱角粉则一年四季均有出售, 可以代用, 菱角洗净, 加枳具子、瘦肉、清水 3 碗煲汤。

说明

《本草纲目》记述: “解暑及伤寒积热, 止消渴, 解酒毒, 民间方有角菱角煲水治乳房结核。

特点:

清热解暑, 除暑气烦热、口喝、乳房热结核、咽干喉痛, 解酒止渴。

所属菜系: 粤菜

解热清滞汤

原料:

米泔水 2 碗，大蕉皮 2 只。药物：芒硝 1 5 克。

制作方法:

做法

日常饮用之大米 1 5 0 0 克洗净（米另作煮饭）将洗米水待沉淀 1 小时，去面层较清之水，留下层较浊之洗米水约用 2 碗，加大蕉皮煮成汤，后下芒硝，待凉可饮。

说明

天气酷热，而嗜食煎炸油腻食物、烧烤肉食，都能造成肠胃积滞热气，严重者腹痛如绞，轻者而赤唇红、两便欠通。此汤简单平和，效果显著。如饮 1 次改善不大，可再饮第 2 次。

特点:

清热解毒，止渴利便，除污臭味，消除肠热积滞。

所属菜系：粤菜

诗礼银杏

原料:

白果750克，白糖250克，蜂蜜、猪油各50克，桂花酱2.5克。

制作方法:

1、将白果去壳，用碱水稍泡去皮，再放沸水锅中稍焯，以去苦味，再入锅煮酥取出。2、炒锅烧热，下猪油35克，加白糖，炒至呈银红色时，放清水100克、白糖、蜂蜜、桂花酱，倒入白果，焯至汁浓，淋上白猪油15克，盛入浅汤盘中即成。关键:白果必须去除外衣、煮酥。烹制时，用火焯至卤汁稠浓，勿使粘锅、发焦。

特点:

色泽洁白，白果肉酥，鲜甜入味。

所属菜系: 鲁菜

误食魔芋中毒及其解救

原料:

醋30～60克，姜汁少许，生姜30克，防风60克，甘草15克

制作方法:

"[症状]: 舌、咽喉灼热，痒痛，肿大。

[解救法]: 服稀醋和鞣酸、浓茶、蛋清等。如呼吸困难则供氧气，必要时作气管切开。

[民间验方用]: ①醋30～60克，加姜汁少许，内服或含漱。②生姜30克，防风60克，甘草15克，用4碗清水煎成2碗。先含漱一半，后内服一半。这些是应急临时措施，应急处理后应速送医院急救医治。

特点:

所属菜系: 其它菜系

谷类

原料:

制作方法:

所谓益寿食物是指能防治疾并抗衰防老、延年益寿的食物。经常食用这些食物，可以减少疾病的发生、强身健体、尽终天年。这些食物有谷类、果品及蔬菜等。

益寿食物有以下特点：1)含蛋白质丰富，特别是优质蛋白质，其中有人体必需的8种氨基酸，且比例适宜，易被人体吸收利用；2)富含不饱和脂肪酸（有亚油酸、亚麻油酸等），具有降低血液中的胆固醇和甘油三酯的作用，可有效地预防高血压、冠心病和血管硬化；3)富含维生素类（a、b、c、e、k等），特别是维生素e和维生素k都能延缓人体细胞衰老，是具有延年益寿作用的重要物质；4)富含钙、磷、锌、硒等矿物质，具有维护机体代谢和健康的重要作用。

谷类

谷类包括小麦、稻谷、玉米、小米、高粱等，是人体最主要、最经济的热能来源。我国人民是以谷类食物为主的，人体所需热能约有80%，蛋白质约有50%都是由谷类提供的。谷类含有多种营养素，以碳水化合物的含量最高，而且消化利用率也很高。

谷类食物含蛋白质8%--15.6%。稻米和玉米为8%，白青稞为13.4%，燕麦为15.6%。谷类中含脂肪约为2%左右，主要集中在谷皮和谷胚部分。小麦、玉米胚芽含大量油脂，不饱和脂肪酸占80%以上。谷类还含有维生素e和b族维生素。谷类所含无机盐约为1.5%-3%，其中一半为磷。为提高谷类的营养价值，最好采取多种粮食混合食用的办法，即粗细粮、米面杂粮混食，这样通过食物的互补作用，使食物蛋白质氨基酸的种类和数量更接近人体的生理需要。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系：其它菜系

豆沙包

原料:

中筋面粉2杯，甜豆沙1杯，泡打粉1小匙，水1/2杯，低钠盐1小匙

制作方法:

做法:

1.泡打粉加入面粉及调味料，揉成面团，切成10等分，发酵约30分钟，豆沙亦分成10等分。

2.每份面团捍成中间厚，边缘薄的面皮，包入豆沙后收口捏合，置于蒸茏内，以大火蒸15分钟即可。

特点:

所属菜系：甜品

豆泥红枣

原料:

" 红豆沙380克,清水8饭碗,红枣1饭碗,罗汉果2粒.

制作方法:

"特点: 此汤性温, 有补血之效。

原料:红豆沙380克,清水8饭碗,红枣1饭碗,罗汉果2粒.

烹饪方法:罗汉果捏碎放入清水中煮30分钟,将渣滤去.红枣去子磨成泥茸,在

清汤中煮40分钟,将豆沙加入清汤之中和红枣一起煮滚,加少许盐即可.

特点:

此汤性温, 有补血之效。

所属菜系: 粤菜

豆浆

原料:

材料: 黄豆100克 (约2两半), 清水1, 500毫升, 冰糖75克 (约2两)。

制作方法:

" (1) 黄豆洗净, 用冻水浸过夜, 然後沥乾水分。(2) 往搅拌机内注入1, 000毫升清水, 放入黄豆, 磨碎。(3) 榨出豆奶, 用馀下的500毫升水和豆渣放在搅拌机内搅拌, 然後再榨出豆奶

(4) 把豆奶和冰糖同放深碗内, 盖上盖子, 高火煮6分锺, 便可供热饮。晾凉後置冰箱中

特点:

所属菜系: 其他

豆渣猪头

原料:

猪头一个(约3公斤), 豆腐渣500克, 火腿250克, 干贝25克, 清汤2000克, 大油100克, 香油50克, 料酒100克, 葱50克, 姜盐各25克, 冰糖10克味精10克, 胡椒粉3克。

制作方法:

(1) 将猪头刮毛洗净, 用开水煮熟(勿烂), 剔骨切成条, 干贝洗净泡透, 火腿洗净, 姜拍破, 整葱, 豆腐渣蒸熟, 挤干水份。(2) 锅烧热, 注香油, 用热油将冰糖炒成紫红色时, 加入汤和盐、料酒、葱、姜、胡椒粉、猪头肉、干贝汤(干贝用布包上)等, 料调好色和味, 汤开时撇去浮沫倒入沙锅用小火蒸。(3) 用大油把豆腐渣炒酥, 当汁浓猪头快烂时也下入沙锅内, 再蒸烂, 挑出干贝、火腿即成。

特点:

肥而不腻, 鲜香酥烂。

所属菜系: 川菜

豆渣猪头

原料:

猪头肉750克、豆渣200克。姜、葱各20克、花椒3克、胡椒2克、八角5克、草果3克、料酒25克、醪糟15克、冰糖汁25克、盐3克、酱油20克、猪油50克、味精1克、清汤500克。

制作方法:

猪头洗净，去尽毛、骨渣，入清水锅用旺火煮五分钟捞出，用清水冲洗后，改切大菱形块。姜、葱拍松，用净纱布将姜葱、花椒、胡椒、八角、草果包好。在大口砂锅中，放清汤，加料酒、醒糟、冰糖汁、盐、酱油和香料包，再放入猪头骨，猪头骨上放改切好的猪头肉，用旺火烧开，然后将锅口用草纸封严烧约4小时。磨细的豆渣，上笼蒸10分钟取出晾冷，用净布包起，挤去水分。锅置火上，下猪油烧热，放入豆渣用微火炒至豆渣酥香起锅。揭去砂锅封口草纸，捞猪头肉装盘，将烧肉原汁滗入炒锅中，放入炒好的豆渣和味精，拌匀淋于猪头肉上即成。

特点:

色泽棕红，汁浓味醇，肉质糯糯，豆渣酥香。

所属菜系：川菜

豆瓣鲫鱼

原料:

鲜活鲫鱼三条（每条约150克）。郫县豆瓣20克、料酒10克，盐5克、姜10克、葱10克、蒜10克、酱油5克、白糖10克、醋10克、鲜汤150克，素油500克、淀粉，15克。

制作方法:

将鲫鱼去鳞、鳃、内脏洗净后，在鱼身两侧各剖两刀，抹上料酒、盐腌渍。郫县豆瓣剁细。姜、蒜切丝，葱切细花。炒锅置旺火上。下油烧热（约2000℃），放入鲫鱼稍炸即捞起。锅内留油约75克，下郫县豆瓣、姜、蒜偏出香味并呈红色时，放入鲫鱼；鱼汤、酱油、盐、白糖，移小火烧至鱼熟入味时，将鱼捞出摆于盘中，用旺火收汁、勾芡，烹入醋推转，撒上葱花起锅。淋于鱼上即成。

特点:

色泽红亮，咸鲜微辣，略带甜酸；肉质细嫩。

所属菜系：川菜

豆瓣海参

原料:

主料 水发海参500克。辅料 豆瓣酱25克，酱油10克，糖3克，胡椒粉0.2克，料面15克，味精2克，淀粉4克，猪油50克，葱5克，姜5克，鸡汤150克。

制作方法:

1、将海参洗净，斜刀片成大片，放在开水中氽一下，取出滤干水分。葱、姜切成末。豆瓣酱剁碎。2、炒锅上火，加入油50克，放入豆瓣酱煸炒，炒出红油后，加入葱、姜、鸡汤、料酒、酱油、胡椒粉、白糖、味精，并将海参放入。3、开锅后转用小火烧约10分钟，放入水淀粉，将汁收浓，即可盛盘。

特点:

所属菜系：浙江菜

豆瓣海参

原料:

"水海参750克，鸡汤200克，芹菜芯30克，豆瓣酱30克,大油60克，鸡油、酱油、料酒、湿淀粉各15克，白糖2克，味精3克，胡椒粉少许。

制作方法:

(1) 用凉水将海参中的泥沙杂质洗掉先泡2小时，再上屉蒸2小时，然后用清水多漂洗几次。用蒸海参的原汤澄去泥沙晾凉后，再将海参漂上。同时，将水海参剖开去肠抠净腹内壁膜洗净，顺斜片成长片(刺参片3~4片)，用开水氽一遍。芹菜芯抽筋洗净切成芹菜花。(2) 炒勺烧热注入大油，油热后先下豆瓣酱煽炒，待油变红色后倒入鸡汤再煮一会，捞去豆瓣酱如进海参、酱油、胡椒粉、糖、料酒用中火炖入味时加味精，并用湿淀粉勾芡，烧上鸡油，把芹菜花撒上即成。

特点:

海参鲜嫩，汁红稍辣。

所属菜系：川菜

豆瓣肘子

原料:

猪肘（去骨）500克。青蒜苗100克、郫县豆瓣25克。猪化油50克、鲜汤500克、盐3克、料酒15克、糖色15克、素油30克、水豆粉15克。

制作方法:

猪肘洗净，与鸡骨入锅出水，捞出冲洗净。用刀将肘剖成大方块，将鸡骨架垫于锅内，肘子皮向下放于鸡骨上。炒锅置火上，下猪化油烧热，放剁细的豆瓣炒出红色，加鲜汤，沥去豆瓣渣，下盐、料酒、糖色，倒入装肘子的锅中：将锅置大火上烧沸，去掉浮沫，移至小火煨至汁浓肉火巴时，将肘子捞出。锅下油烧热，下青蒜苗、盐、料酒，稍炒，起锅垫于盘底，肘子皮向上放于蒜苗上，）煨肘于厚汁收浓，加水豆粉勾芡，收汁，亮油时，起锅淋于肘子上即成。

特点:

色润红亮，肘子糍糯，肥而不腻，微辣鲜香。

所属菜系：川菜

豆瓣鱼

原料:

原料: 活鲜鱼调料: 豆瓣、姜、蒜、盐、料酒、酱油、食糖、葱花、味精。

制作方法:

1.活鲜鱼治净后在两面各轻剖5刀。炒锅置旺火上,放菜油烧至210℃,下鱼煎至两面微黄。2.留适量油,将鱼拨到锅边,下豆瓣、姜、蒜炒香,加肉汤、盐、料酒、酱油、食糖。拨入鱼,用中火慢烧10分钟翻过,再烧至鱼肉熟透,盛入鱼盘。锅内用水淀粉勾芡,加葱花、味精,滴少许醋合匀起锅,浇在鱼上即成。

特点:

所属菜系: 川菜

豆瓣鱼

原料:

活鲜鱼。调料: 豆瓣、姜、蒜、盐、料酒、酱油、食糖、葱花、味精。

制作方法:

活鲜鱼治净后在两面各轻剖5刀。炒锅置旺火上, 放菜油烧至210℃, 下鱼煎至两面微黄。留适量油, 将鱼拨到锅边, 下豆瓣、姜、蒜炒香, 加肉汤、盐、料酒、酱油、食糖。拨入鱼, 用中火慢烧10分钟翻过, 再烧至鱼肉熟透, 盛入鱼盘。锅内用水淀粉勾芡, 加葱花、味精, 滴少许醋合匀起锅, 浇在鱼上即成。

特点:

所属菜系: 川菜

豆瓣鲜鱼

原料:

主料: 鲜鱼(鲫鱼最好)1公斤, 豆瓣辣椒酱50克。调料: 植物油800克(实耗约140克)湿淀粉20克, 辣椒粉1克, 胡椒粉少许, 猪骨头汤420克, 白糖15克, 料酒30克, 盐3克, 醋8克, 酱油10克, 蒜末15克, 葱末6克, 味精2克。

制作方法:

(1) 把鲜鲫鱼的鳞、鳃去掉, 开膛掏出内脏后洗干净, 在鱼身两面坡刀剖成梯格形花刀, 每隔1~2厘米宽一刀。(2) 在炒勺内倒入植物油, 在旺火上烧7~8成热, 放入鱼炸1分钟左右, 两面呈黄色后, 捞出沥去油。(3) 在炒勺内留约70~80克油, 用旺火烧到微热, 下入豆瓣辣椒酱和辣椒粉煽炒几下。(4) 当油炒成红色时, 放入姜末、猪骨头汤、白糖、料酒、胡椒粉、盐、蒜末、酱油等搅拌均匀, 再放入炸好的鱼。待汤烧开后, 移入文火上煨7~8分钟(中间把鱼翻动一次)。然后把鱼捞出来放入盘里。(5) 用湿淀粉调稀勾芡, 加入葱花、醋、味精等搅拌均匀, 浇在鱼上即成

特点:

汤汁酱红, 鱼肉嫩嫩, 香辣酸甜, 味美诱人。

所属菜系: 浙江菜

豆瓣鲜鱼

原料:

主料：鲤鱼一尾约750克左右。调料：郫县豆瓣酱40克，白糖25克，醋25克，酱油、绍酒、精盐、味精、水淀粉各适量，葱、姜、蒜共50克。

制作方法:

1、把鱼收拾干净，抹干水分，鱼身两侧各划几刀；将葱、姜、蒜切成细末；豆瓣酱剁细末。2、烧热油，下鱼炸七成熟，铲起待用。3、锅中留适量底油，烧热后，下入豆瓣酱炒酥，再加入葱姜蒜炒香（留些葱），加水、酱油、糖、绍酒、鸡粉，沸后把鱼放入锅中，鱼熟透后捞出盛入盘中。4、把锅中剩下的汤，用水淀粉勾芡，待芡汁熟后加入醋和剩余的葱末，翻炒均匀浇在鱼上即可。

特点:

色泽红亮，鱼肉细嫩，汁浓味厚，鲜辣回甜微酸。

所属菜系：川菜

豆瓣鲜鱼

原料:

"鲜鱼(鲫鱼最好)1公斤,豆瓣辣椒酱50克,植物油800克(实耗约140克)湿淀粉20克,辣椒粉1克,胡椒粉少许,猪骨头汤420克,白糖15克,料酒30克,盐3克,醋8克,酱油10克,蒜末15克,葱末6克,味精2克。

制作方法:

(1) 把鲜鲫鱼的鳞、鳃去掉,开膛掏出内脏后洗干净,在鱼身两面坡刀剖成梯格形花刀,每隔1~2厘米宽一刀。(2) 在炒勺内倒入植物油,在旺火上烧7~8成热,放入鱼炸1分钟左右,两面呈黄色后,捞出沥去油。(3) 在炒勺内留约70~80克油,用旺火烧到微热,下入豆瓣辣椒酱和辣椒粉煽炒几下。(4) 当油炒成红色时,放入姜末、猪骨头汤、白糖、料酒、胡椒粉、盐、蒜末、酱油等搅拌均匀,再放入炸好的鱼。待汤烧开后,移入文火上煨7~8分钟(中间把鱼翻动一次)。然后把鱼捞出来放入盘里。(5) 用湿淀粉调稀勾芡,加入葱花、醋、味精等搅拌均匀,浇在鱼上即成

特点:

所属菜系: 其他

豆瓣鲜鱿

原料:

材料: 鲜鱿鱼 1 只, 青瓜 1 跳, 油 1 汤匙。酱汁料: 豆瓣酱、麻油、酒各 1 茶匙, 生抽 1 汤匙, 盐少许。

制作方法:

(1) 鲜鱿鱼宰后洗净, 去头、去膜, 切长条状, 用滚水焯至刚熟, 沥干, 侯冷。(2) 青瓜纵切开, 去瓢, 切宽长条, 沥干。(3) 烧热油, 下鲜鱿兜匀, 加入混匀的酱汁料, 炒匀即上碟。

特点:

所属菜系: 浙江菜

豆瓣鲜鱿

原料:

鲜鱿鱼1只，青瓜1条，油1汤匙。酱汁料：豆瓣酱，麻油，酒各1茶匙，生抽1汤匙，盐少许。

制作方法:

(1) 鲜鱿鱼宰后洗净，去头，去紫膜，切长条状，用滚水焯至刚熟，沥干，候冷。(2) 青瓜纵切开，去瓢，切宽长条，沥干。(3) 烧热油，下鲜鱿兜匀，加入混匀的酱汁料，炒匀即上碟。

特点:

所属菜系：浙江菜

豆瓣鲫鱼

原料:

活鲫鱼2条或鳊鱼 1条（重约600克），蒜末30克，葱花50 克，姜末、酱油、糖、醋各10克，绍酒25克，湿淀粉15克，细盐2克，郫县豆瓣酱40克，肉汤300克，熟菜油500克（约耗 150克）

制作方法:

1、将鱼治净，在鱼身两面各剖两刀（深度接近鱼骨），抹上绍酒、细盐稍腌。2、炒锅上旺火，下油烧至七成热，下鱼稍炸捞起。锅内留油75克，放郫县豆瓣酱末、姜、蒜炒至油呈红色，放鱼、肉汤，移至小火上，再加酱油、糖、细盐，将鱼烧熟，盛入盘中。3、原锅置旺火上，用湿淀粉勾芡，淋醋，撒葱花，浇在鱼身上即成。注意:必须用新鲜鲫鱼或鳊鱼为原料。烹制时卤汁要浓厚，使鱼粘匀卤汁而入味。

特点:

颜色红亮，肉质细嫩，滋味鲜浓，微带甜酸。

所属菜系：川菜

豆瓣鲫鱼

原料:

活鲫鱼2条或鳊鱼 1条（重约600克），蒜末30克，葱花50 克，姜末、酱油、糖、醋各10克，绍酒25克，湿淀粉15克，细盐2克，郫县豆瓣酱40克，肉汤300克，熟菜油500克（约耗 150克）

制作方法:

【制作过程】

1、将鱼治净，在鱼身两面各剖两刀（深度接近鱼骨），抹上绍酒、细盐稍腌。2、炒锅上旺火，下油烧至七成热，下鱼稍炸捞起。锅内留油75克，放郫县豆瓣酱末、姜、蒜炒至油呈红色，放鱼、肉汤，移至小火上，再加酱油、糖、细盐，将鱼烧熟，盛入盘中。3、原锅置旺火上，用湿淀粉勾芡，淋醋，撒葱花，浇在鱼身上即成。注意:必须用新鲜鲫鱼或鳊鱼为原料。烹制时卤汁要浓厚，使鱼粘匀卤汁而入味。

特点:

颜色红亮，肉质细嫩，滋味鲜浓，微带甜酸。

所属菜系：川菜

豆瓣鲫鱼

原料:

活鲫鱼2条或鳊鱼 1条（重约600克），蒜末30克，葱花50克，姜末、酱油、糖、醋各10克，绍酒25克，湿淀粉15克，细盐2克，郫县豆瓣酱40克，肉汤300克，熟菜油500克（约耗150克）

制作方法:

1、将鱼治净，在鱼身两面各剖两刀（深度接近鱼骨），抹上绍酒、细盐稍腌。2、炒锅上旺火，下油烧至七成热，下鱼稍炸捞起。锅内留油75克，放郫县豆瓣酱末、姜、蒜炒至油呈红色，放鱼、肉汤，移至小火上，再加酱油、糖、细盐，将鱼烧熟，盛入盘中。3、原锅置旺火上，用湿淀粉勾芡，淋醋，撒葱花，浇在鱼身上即成。注意:必须用新鲜鲫鱼或鳊鱼为原料。烹制时卤汁要浓厚，使鱼粘匀卤汁而入味。

特点:

颜色红亮，肉质细嫩，滋味鲜浓，微带甜酸。

所属菜系：川菜

豆腐咸鱼头汤

原料:

咸鱼头 1—2 个，猪展（左加月）肉 250 克，豆腐 3 件，白菜干 200 克。

制作方法:

"做法

（1）白菜干浸软，洗净，切段，咸鱼头、猪展（左加月）肉洗净；豆腐每件切两半。

（2）把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 2 小时，调味供用。

功效

养阴滋液，退热生津。胃阴不足，胃火上攻，症见发热，头能，牙痛，咽喉痛，口疮。亦可用于咽喉炎，牙龈炎，口腔炎等属阴虚胃火上攻者。

说明

本汤滋养胃肾之阴，清降肺胃之火，汤中咸鱼头性味咸甘平，有滋肾降火的作用。豆腐性味甘凉，功能益气和中、养阴生津、清胃泻火，《医林纂要》说它能“清肺热，止咳、消痰。”《本草求真》说它可“治胃火冲击，内热郁蒸，症见消渴、胀满，并治赤眼肿痛。”白菜干性味甘平，有清润肺胃的作用。猪展（左加月）肉性味甘咸平，功能健脾滋润。合而为汤，滋液养阴、清火退热，是家庭常用的甘凉养阴退热之汤品。

注意

（1）本汤加蜜枣 4 个对燥热便秘者亦宜。

（2）胃寒口淡者不宜用本汤。

特点:

养阴滋液，退热生津。胃阴不足，胃火上攻，症见发热，头能，牙痛，咽喉痛，口疮。亦可用于咽喉炎，牙龈炎，口腔炎等属阴虚胃火上攻者。

所属菜系： 粤菜

豆腐咸鱼头汤

原料:

咸鱼头1--2个，猪瘦肉250克，豆腐3件，白菜干200克。

制作方法:

制法：白菜干浸软，洗净，切段；咸鱼头、猪瘦肉洗净；豆腐每件切两半。把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲2小时，调味供用。

功效：养阴滋液，退热生津。

用法：佐餐食用。

应用：适用于阴虚之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

养阴滋液，退热生津

所属菜系：其它菜系

豆腐排骨豆芽汤

原料:

材料排骨250克，豆芽200克、冻豆腐1块、番茄1颗调味料盐2小匙

制作方法:

1、 豆芽洗净，冻豆腐、番茄切块备用 2、 将所有材料放入电锅内加入5杯水，按下按钮煮至熟软。 3、 食用前加入调味料即可

特点:

"色泽鲜亮,口感鲜咸.

所属菜系: 浙江菜

豆腐排骨豆芽汤

原料:

材料排骨250克, 豆芽200克、冻豆腐1块、番茄1颗调味料盐2小匙

制作方法:

1、 豆芽洗净, 冻豆腐、番茄切块备用 2、 将所有材料放入电锅内加入5杯水, 按下按钮煮至熟软。 3、 食用前加入调味料即可

特点:

"色泽红亮,营养丰富

所属菜系: 浙江菜

豆腐浆粥

原料:

豆浆汁500克 粳米50克 砂糖或细盐适量【来源】《纲目拾遗》

制作方法:

将豆浆汁、粳米同入砂锅内，煮至粥稠，以表面有粥油为度，加入砂糖或细盐即可食用。【用法】每日早晚餐，温热食。

特点:

补虚润燥。适用于动脉硬化、高血压、高脂血症、冠心病及一切体弱患者。

所属菜系：其他

豆腐海鲜汤

原料:

材料: 鱼肉、菜心各4两(约80克), 虾仁3两(约 120克), 豆腐 1件, 姜1片, 清鸡汤1罐, 水2罐, 盐适量。调味科: 盐11。茶匙, 糖1/4茶匙, 胡椒粉少许。

制作方法:

(1)鱼肉洗净切片, 与虾仁加调味料拌匀。(2)豆腐洗净, 抹干水, 切厚件。(3)清鸡汤、水同煮滚, 加入菜心煮片刻至脱生, 下美片、豆腐、虾仁、鱼片煮10分钟, 以盐调味即成。

特点:

"汤清味鲜,海鲜滑嫩飘浮在汤面上,具有动态美.

所属菜系: 浙江菜

豆腐猪血汤

原料:

豆腐250克，猪血（羊血、牛血也可）400克，大枣10枚。

制作方法:

"功效：补血，适用于产后妇女贫血。

制作：将大枣洗净，与豆腐、猪血同放入锅中，加适量水，煎煮成汤。

用法：饮汤，食枣。15日为1疗程。

特点:

补血，适用于产后妇女贫血。

所属菜系：其它菜系

豆腐皮包肉

原料:

豆腐皮2张，猪肉100克，白干100克，青蒜末10克，植物油20克，淀粉15克，精盐、味精各适量。

制作方法:

"做法：1.豆腐皮泡软，用刀切成8小张（方块形状）。

2.将猪肉洗净，用刀斩成肉末，再将白干出水，用刀切成短细丝。

3.将锅放火上，添入少许植物油，待油烧热，肉末倒入煸炒几下，再把白干丝倒下，加入精盐、味精、青蒜末继续煸炒，然后加适量的水用淀粉勾芡，盛入碗内。

4.将豆腐皮一一摊在案板上，抹上淀粉，把炒好的馅，平均分放在上面，包起，放入盘内，上笼蒸5分钟，取出浇上芡即成。

特点:

所属菜系：其它菜系

豆腐皮粥

原料:

豆腐皮100克，粳米200克，冰糖50克。

制作方法:

制法：先把粳米浸泡并洗净，放入沸水锅内小火煮熬，再把豆腐皮切成小块，待米烂熟时，与冰糖一同加入粥内搅拌，稍煮并刻即可。

功效：补脑益智，健脾和胃。

用法：早、晚餐皆可服用。

应用：适用于记忆力不佳者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脑益智，健脾和胃

所属菜系：其它菜系

豆腐鱼云汤

原料:

鲢鱼头400克。豆腐250克：菜远200克，二汤1750克。生姜1.5克、精盐7.5克、味精5克、胡椒粉1克、烹调油25克、绍酒10克。

制作方法:

"鲢鱼常法宰杀，去鳞、去腮、剖腹，在腮盖后剃下鱼头。菜远洗净，生姜去皮洗净，切薄片。炒锅置旺火上，烧热下烹调油，放入鱼头、姜片煎至透，烹绍酒加入二汤、精盐、

味精、豆腐（切长方块），加盖猛火滚至奶白色时加入菜远、胡椒粉，装汤盆即成。

特点:

白绿相间。鱼头熨滑，豆腐软嫩，汤白似奶，鲜香味醇。

所属菜系：其他

豆腐鱼头汤

原料:

用料: 鲢鱼头400克, 豆腐250克, 菜远200克, 二汤3杯。调料: 生姜1块, 精盐3茶匙, 味精2茶匙, 胡椒粉1茶匙, 烹调油0.5汤匙, 绍酒0.5汤匙。

制作方法:

"鲢鱼常法宰杀, 去鳞、去腮、剖腹, 在腮盖后剃下鱼头。菜远洗净, 生姜去皮洗净, 切薄片。炒锅内放油烧三成热, 放入鱼头、姜片煎至透, 烹绍酒, 加入二汤、精盐、味精、豆腐

(切长方块), 加盖猛火滚至奶白色时加入菜远、胡椒粉, 装汤盆。

特点:

此菜豆腐软嫩, 鲜香味醇。

所属菜系: 其他

豆腐鲫鱼

原料:

鲜活鲫鱼、石膏豆腐、郫县豆瓣、姜蒜米、泡红椒、干辣椒粉、料酒、葱颗、盐、味精、白糖、醋、鲜汤、生粉、化猪油各适量。

制作方法:

制作程序:

1、将活鲫鱼刮鳞、抠鳃、剖腹除去内脏，洗净血污；豆腐改条后放入盐开水中氽透捞起。

2、锅上火，下化猪油烧至四成热，放入豆腐、泡红椒、干辣椒粉、姜蒜米等，出色出味后，掺入鲜汤，沸后稍熬，打去渣料，将鱼入锅，再下料酒、糖、醋、味精、盐等，改小火3-5分钟，把豆腐下锅，烧制入味且鱼已离骨时起锅，将鱼装盘，摆成放射形，下边装入豆腐。锅中原汁置火口上，下生粉放汁，待汁稠发亮后，下葱颗，推匀起锅，挂淋于鱼和豆腐上即成。

营养特点:

豆腐含蛋白质、脂肪、糖类、钙、铁、磷、维生素b1、维生素b2、维生素c等营养素。中医认为其性甘凉，具有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效。鲫鱼含丰富的蛋白质、糖类、钙、铁、磷、等营养成分，中医认为其肉味甘、性温、能利水消肿，益气健脾。临床实验证明，鲫鱼对高血压、心脏并动脉硬化等也具有防治作用。

特点:

本菜是巴国布衣的一道代表性名菜，自开业以来，热销不席子衰，备受食者青睐。以荤素交融，营养丰富，口感舒适，以及色、香、味、形具佳，麻、辣、烫、鲜、嫩兼备的特点，常令食者“几回回梦里品尝它”。

所属菜系: 其它菜系

豆腐鲫鱼

原料:

鲜活鲫鱼三条（每条约150克）。豆腐300克、芹菜心50克、郫县豆瓣20克、醒糟汁10克、盐5克。素油250克、鲜汤200克、葱、姜、蒜各10克、辣椒油5克、淀粉15克，味精0.5克。

制作方法:

鲜活鲫鱼去净鳞、鳃、内脏，在鱼身两面用刀各划三刀，抹盐码起。豆腐打成4.5厘米见方、厚1厘米的块，先入沸水中末一下捞起，再用鲜汤加少许盐煨在小火上备用。芹菜心切细花，豆瓣剁细，葱、姜、蒜均切细。炒锅置火上，加素油烧热，下鲫鱼煎至两面呈浅黄色时捞起。锅内余油约75克，下豆瓣煨呈红色，出香味时，下汤稍熬，去净渣子，下鱼，并加味精、醪糟汁和匀，将煨好的豆腐放入同烧至鱼熟，把鱼先拣入盘内，锅内勾芡收汁，放入葱、姜、蒜粒和辣椒油，起锅倒在鱼上，撒上芹菜花即成。

特点:

色泽红亮，豆腐嫩而不烂，味浓鲜香微甜。

所属菜系：川菜

豆腐鲫鱼煲

原料:

生猛鲫鱼4条，豆腐3件，姜6片，盐、糖各适量。

制作方法:

"1、剥净鲫鱼，加盐花腌过待用。豆腐在清水中泡过，切开两件。

2、鲫鱼在油镬内煎香，倾下三大汤碗清水，改用瓦缸盛着，烧滚，放下豆腐、姜片同滚。好时原煲上席，原汤原味，另备好一些豉油、熟油蘸鱼和豆腐吃。

特点:

所属菜系: 其他

豆芽肉丝

原料:

猪瘦肉丝400克，绿豆芽100克，青椒丝50克，鸡蛋1个，细盐5克，味精3克，黄酒10克，姜丝、油、淀粉、熟猪油各适量。

制作方法:

制法：将猪肉丝放入碗内，加盐、味精、蛋清、黄酒、干淀粉拌匀上浆；绿豆芽掐去头尾洗净待用。炒锅烧热，加猪油，烧至油六成热时，将肉丝下锅用勺划散至熟后连油倒入漏勺，滤干油。趁热锅，加少量猪油后再放青椒丝、绿豆芽和姜丝下锅煸炒几下，烹料酒，加细盐、味精和汤，下肉丝，即用湿淀粉勾芡拌匀，淋上少许猪油即成。

功效：益智安神，清热养阴。

用法：佐餐食用，每周3--4次。

应用：适用于失眠健忘、记忆力下降者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益智安神，清热养阴

所属菜系：其它菜系

豆芽节瓜沙丁鱼汤

原料:

大豆芽菜200克，节瓜1个，沙丁鱼（或大眼鸡鱼）约250克，生姜4片。

制作方法:

制法：清水适量，煲约1小时，调味饮用。

特点:

功效：清肺热，除痰火，利尿去湿。适应症：肺脏燥热，口淡舌白，喉痒，小便色黄，大便不畅等。

所属菜系：粤菜

豆苗山鸡片

原料:

野鸡脯肉350克。豌豆苗15克、熟冬笋片25克、鸡蛋清15克。精盐5克、绍酒20克、水淀粉15克、芝麻油10克、酱油15克、白糖5克、味精2克、香醋5克花生油克。

制作方法:

将野鸡脯肉筋膜剔净，批在柳叶形片，放入清水、中浸漂，捞出沥干，加精盐、绍酒、鸡蛋清、水淀粉搅匀，再加入芝麻油拌和。炒锅上火烧热，放入花生油烧至四成热（约1d0℃）时，投入野鸡片划油，至鸡片呈乳白色对倒入漏勺沥油。炒锅再次上火，放油，投入冬笋片，豌豆苗煸炒，加绍酒、酱油、白糖、味精，用水淀粉勾芡，随即倒入野鸡片，烹入香醋，淋入芝麻油，翻锅装成。

特点:

色彩分明，鸡片鲜嫩滑润，豆苗清香，冬笋爽脆。

所属菜系：江苏菜

豆苗炒虾片

原料:

主料 大虾700克, 豆苗500克, 鸡蛋2个。调料 大油800克(实耗约100克), 料酒、净葱各25克, 姜10克, 盐7克, 胡椒粉2克, 湿淀粉40克, 汤50克, 味精5克。

制作方法:

"(1)将虾剥壳去头, 由脊背拉一口, 将屎线挑出, 清洗干净。把每只虾肉片成44片。姜切片。葱剖开切2厘米长的节段。把豆苗洗净, 摘去尖。(2)用25克湿淀粉和鸡蛋清调成糊.另用盐3克,味精3克,料酒10克把虾片拌匀,吃味,并浆上蛋糊.(3)再用所余的料酒,味精,盐,湿淀粉和汤50克对成汁备用.将灼勺烧热后注油,将虾片下进热油勺中滑熟后捞出。

特点:

色鲜美, 虾香嫩, 豆苗脆, 味可口。

所属菜系: 川菜

豆苗炒鸡片

原料:

主料 鸡胸脯肉300克, 豆苗500克, 鸡蛋2个。调料 大油80克, 盐8克, 味精6克, 料酒30克, 湿淀粉30克, 汤适量。

制作方法:

"1.豆苗摘尖洗净.用蛋清和湿淀粉对成糊. 2.把鸡胸脯肉切成片,长约4厘米,宽约2厘米,先用料酒拌匀,并浆上蛋糊,拌上点油. 3.用盐,味精料酒,湿淀粉和汤对成汁. 4.将炒勺烧热注油,油热后下入鸡片,轻轻拨散滑熟,然后捞出沥油,勺内留少许底油,下入豆苗翻炒几下,再投入鸡肉片翻炒均匀,将对好的汁倒入,汁开时翻炒均匀即可

特点:

色艳丽, 味鲜香。

所属菜系: 川菜

豆苗炒鸡片

原料:

鸡胸脯肉300克，豆苗500克，鸡蛋2个。大油80克，盐8克，味精6克，料酒30克，湿淀粉30克，汤适量。

制作方法:

作法(1)豆苗摘尖洗净。用蛋清和湿淀粉对成糊。把鸡胸脯肉切成片，长约4厘米，宽约2厘米，先用料酒拌匀，并浆上蛋糊、拌上点油。

(2)用盐、味精料酒、湿淀粉和汤对成汁。(3)将炒勺烧热注油，油热后下入鸡片，轻轻拨散滑熟，然后捞出沥油，勺内留少许底油，下入豆苗翻炒几下，再投入鸡肉片翻炒均匀，将对好的汁倒入，汁开时翻炒均匀即可。

特点:

色艳丽，味鲜香。

所属菜系：川菜

豆苗炒鸡片

原料:

鸡胸脯肉300克, 豆苗500克, 鸡蛋2个。调料 大油80克, 盐8克, 味精6克, 料酒30克, 湿淀粉30克, 汤适量。

制作方法:

"1.豆苗摘尖洗净.用蛋清和湿淀粉对成糊. 2.把鸡胸脯肉切成片,长约4厘米,宽约2厘米,先用料酒拌匀,并浆上蛋糊,拌上点油. 3.用盐,味精料酒,湿淀粉和汤对成汁. 4.将炒勺烧热注油,油热后下入鸡片,轻轻拨散滑熟,然后捞出沥油,勺内留少许底油,下入豆苗翻炒几下,再投入鸡肉片翻炒均匀,将对好的汁倒入,汁开时翻炒均匀即可

特点:

色艳丽, 味鲜香。

所属菜系: 川菜

豆苗虾仁

原料:

虾仁12两*豆苗1/2斤*蛋白1/4个: *盐、味精、胡椒粉、太白粉各少许

制作方法:

"1.虾仁抽去肠泥、用盐抓洗，洗净、拭干水分，腌上少许蛋白、盐、胡椒粉、太白粉。

2.起油锅，放入2杯油烧至七分热，投入虾仁快速过油，取出沥干。另留油4大匙，高温急炒豆苗，加盐、味精调味后盛出，置于盘内，再将虾仁放在上面即成。

烹调指南:

1.虾擦得愈干，炒起来愈脆。

2.腌蛋白主要是为增加脆度，但不可过量，否则吸收不了，会造成相反效果。

特点:

所属菜系: 川菜

豆苗鸡丝

原料:

用料: 豆苗400克, 鸡丝135克, 鸡蛋清1个。调料: 绍酒、湿淀粉各3茶匙, 胡椒粉、麻油、味精各1茶匙, 植物油0.5汤匙, 精盐、植物油各3茶匙, 上汤1汤匙。

制作方法:

1.先将鸡丝用鸡蛋清、湿淀粉拌匀。2.将炒锅内放油烧三成热, 将压干水分的豆苗放在锅中, 用湿淀粉一半勾芡, 放在碟中。3.炒锅内放油0.5汤匙, 待油烧至三成热, 将鸡丝放入拉油至熟, 倾在笊篱里, 沥油。3.将锅放回炉上, 放绍酒, 注入上汤, 撒上精盐、胡椒粉, 用湿淀粉一半勾芡, 把拉熟的鸡丝放入锅内, 加热油、味精、麻油和匀, 扒在豆苗上便成。

特点:

所属菜系: 川菜

豆茸酿枇杷

原料:

枇杷300克、甜豆沙150克。糖猪板油30克、松子仁10克、红樱桃7.5克。白糖75克、糖桂花5克、淀粉15克。

制作方法:

削去枇杷顶端，剥去皮、挖去核及内膜，口朝上放入盘中。将糖猪板油丁掺入豆沙中拌和，分别酿入枇杷内，再在每只枇杷口的周围插上松子仁5粒，中间缀以红樱桃末，上笼旺火蒸15分钟，取出整齐排入另一盘中。锅上火放清水，加白糖，糖桂花烧沸，用水淀粉勾芡，浇在枇杷上即成。

特点:

形似梅花，口味香甜，枇杷汁多细腻，豆沙油润味美。

所属菜系：江苏菜

豆蔻乌骨鸡

原料:

白豆蔻、草果各6克，乌骨鸡1只。

制作方法:

制法：先将草果烧存性，与豆蔻同研末。再将乌鸡洗净，去肚杂，将药末掺入鸡腹内，扎定，煮熟即成。

功效：健脾补气，开胃止泻。

用法：空腹酌量食用。

应用：适用于脾胃虚弱出现纳呆，腹胀，便溏，乏力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾补气，开胃止泻

所属菜系：其它菜系

豆蔻草果竹丝鸡汤

原料:

竹丝母鸡1只（大约500克），草豆蔻15克，草果6克

制作方法:

"[制法]: 将竹丝母鸡剖净，去内脏，洗净沥干水，草豆蔻、草果洗净，共研细末，炖盅加盖，用文火隔开水炖至刚熟，调味供用。

[功能]: 补虚益气、健脾止泻

[适用范围]: 用于慢性结肠炎属脾虚寒湿内阻者，症见脘腹胀满、胃中冷痛、饮食减退、大便滑泄等。

特点:

补虚益气、健脾止泻

所属菜系: 其它菜系

豆角炒青椒

原料:

扁豆200克，青椒30克，植物油10克，味精及盐各少量。

制作方法:

制法：扁豆去筋，洗净，切斜刀块；青椒去蒂，去子，洗净；油放炒锅中，将切成斜刀块的青椒放入，翻炒均匀，再放入扁豆，不断翻炒至将熟，放入盐和味精再翻炒均匀即可出锅盛盘。

功效：健胃暖胃。

用法：佐餐食用。

应用：适用于胃纳不佳者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健胃暖胃

所属菜系：其它菜系

豆豉三文鱼头

原料:

挪威三文鱼头1000克，豆豉2匙，青红椒5克，盐四分之一匙，味精五分之一匙，糖五分之一匙，料酒3匙，蚝油1匙，生粉少许，老抽1匙，葱花少许，姜蒜少许。

制作方法:

"做法:

- 1.挪威三文鱼鱼头洗净。
- 2.豆豉加青红椒粒、盐、味精、糖、蚝油、老抽、料酒、生粉（根据鱼头大小而定）、姜蒜做成豉汁浇在鱼头上。
- 3.浇上汁的鱼头，上火蒸8-10分钟。
- 4.鱼头熟后撒上葱花，浇上热油即可食用。

要点:

- 1.鱼头粘液和鱼鳃一定去除。
- 2.豉汁不能过咸。

本菜加以中国特有的豆豉，更增加了挪威三文鱼鱼头的香气及口感，有入口即化的感觉，为此很适合于年龄较高的人，有补钙醒脑之功效。

特点:

滑而不腻，营养丰富，口味醇厚。

所属菜系: 其它菜系

豆豉小辣椒

原料:

小辣椒500克，黑豆豉250克。

制作方法:

1、将小辣椒去蒂去籽，洗净后切成1公分左右的片待用。2、将切好的辣椒段倒入不放油的炒锅中煸炒，待辣椒被煸软后铲出待用；炒锅中倒入约半杯油，烧热后炒香豆豉，将煸好的辣椒段倒入锅中，炒匀后出锅即可。

特点:

豉一定要炒香炒酥才好吃；可以一次做成分多次食用，开胃下饭。

所属菜系：浙江菜

豆豉炒鲜鱿

原料:

用料: 鲜鱿鱼250克, 青椒50克, 笋肉50克, 豆豉泥10克。调料: 葱1棵, 姜1块, 高汤、湿淀粉、米酒各0.5汤匙, 白糖、酱油各3茶匙, 味精、麻油、胡椒粉各1茶匙, 蒜泥、精盐各2茶匙, 花生油500克。

制作方法:

"将鱿鱼洗净切花刀; 将青椒洗净去籽切片; 将笋肉洗净切片; 葱洗净切段; 姜洗净切丝。炒锅内放油500克烧七成热, 放入鲜鱼片至熟捞出沥油。

将白糖、胡椒粉、麻油、酱油、豆豉泥、精盐、味精、高汤、湿淀粉放在碗中调成芡汁。炒锅内放油0.5汤匙烧三成热, 放入蒜泥、葱段、

特点:

此菜鲜香味美

所属菜系: 其他

豆豉烧中段

原料:

桂鱼一条（约重600克）。猪肥肉末25克，豆豉末25克。精盐3克、味精2.5克、白糖15克、芝麻油15克，酱油乃克、姜末10克、葱末5克、熟猪油60克、葱段10克、湿淀粉5克。

制作方法:

将桂鱼洗净，斩下头和尾部在鱼的两侧背部厚肉部位剖上粗网形花刀，用酱油均匀地涂在鱼皮上。将炒锅置旺火上，下入熟猪油，烧至七成热（约154℃）放入鱼段，两面煎至金黄色时，倒出。原炒锅内加入葱段、姜末，豆豉末，猪肥膘肉末略煸，加入绍酒、酱油、白糖和清水250克，复将鱼段落锅，用中火煮沸，加盖改用小火，焖炆至汁浓。然后，添加味精，用湿淀粉勾芡，撒上葱末、淋上芝麻油即成。

特点:

色泽金黄，肉嫩鲜美，爽滑利口。

所属菜系：浙江菜

豆豉烧鲫鱼

原料:

鲫鱼750克。生猪板油100克、豆豉150克。葱15克、姜15克、蒜5克、花生油100克、甜面酱100克、酱油10克、花椒10克、八角10克、白糖15克、绍酒20克、清汤250克、淀粉50克、花椒油100克。

制作方法:

鲫鱼去鳞宰杀，掏净鱼鳃、内脏、洗净。葱切成3厘米长的段，姜、蒜切成片。炒锅内加花生油，中火烧至六成热（约150℃）时，将鱼下锅，烧至黄色，捞出沥油。炒锅内留油置旺火上，加甜面酱、豆豉炸透，再加入酱油、葱、姜、蒜、花椒、八角、白糖、绍酒、清汤、煮沸放入炸好的鱼。生猪板油划成麦穗花形放锅内，开后移小火上烧之，汤耗一半时，将鱼翻个身，待汤稠浓，将鱼盛出装盘。炒锅内原汤上火，用淀粉勾芡，见沸后加入绍酒、花椒油，浇在鱼身上即成。

特点:

色泽红润光亮，质地细嫩，酱香浓郁，回香悠长。

所属菜系：鲁菜

豆豉苦瓜

原料:

豆豉50克，苦瓜400克，红辣椒1个，酱油1茶匙，白糖1汤匙，香油1茶匙，素汤3汤匙，盐、味精适量。

制作方法:

- 1、将苦瓜去瓜蒂，洗净切成4公分长、2公分宽的块，加入适量盐拌匀，腌10分钟左右，放入开水锅中烫一下，捞出沥干水分，待用。
- 2、将豆豉用清水洗净，沥干水分；把红辣椒丝去蒂、去籽，切碎。
- 3、炒锅置中火上，放入3汤匙植物油烧热，放入红辣椒末和豆豉，炒出香味，放入焯好的苦瓜块翻炒几下，下酱油、糖、素汤，烧至汤汁快收干时淋上香油，翻炒均匀后即可出锅。

特点:

"鲜咸适口,味道独特.

所属菜系: 浙江菜

豆鼓肉

原料:

猪五花肉（带皮）250克。豆鼓75克、葱段、姜丝15克、酱油10克、精盐3克。绍酒15克、味精1克、白糖30克、清汤适量。

制作方法:

将带皮五花肉洗净放入锅内，用中火煮至六成熟时捞出，切成宽1厘米、长4厘米的片，放入盆内，加入豆鼓、葱段、姜丝、酱油、精盐、绍酒、味精、白糖、清汤、入笼蒸约30分钟取出。凉透成冻状，食物改刀切成片或块装盘即成。

特点:

色泽光亮，味道鲜醇，具有豆鼓所特有芳香甘美，食后回味无穷。

所属菜系：鲁菜

豆鼓苦瓜

原料:

苦瓜400克、豆豉15克、小鱼干20克、蒜瓣20克、辣椒半个、豆油150克、精盐5克、味精4克、冷水适量。

制作方法:

"1.将苦瓜去蒂、去籽、洗净后切成薄片，豆豉用水泡后洗净、拍碎，辣椒洗净切成斜片。

2.炒锅上火，投入豆油、烧热后爆香豆豉、蒜粒、辣椒、再投入小鱼、放入苦瓜和水、用中火焖煮至熟透、加入盐和味精调味、拌匀即成。

特点:

咸鲜苦香。

所属菜系：其他

豆鼓鱼

原料:

鲜鱼肉450克。潼川豆鼓50克。素油500克、葱15克、蒜15克、料酒10克，盐5克、酱油10克、鲜汤50克、胡椒2克、香油10克、姜10克。

制作方法:

"【制作过程】

鲜鱼肉洗净。切成长5厘米、宽1.2厘米的条形，用姜片、葱节、盐、料酒、胡椒粉拌匀腌渍码味。豆鼓剁细粒，葱切成长约3厘米的节，蒜切成圆片。锅置火上，下素油烧至约200℃，放入鱼条，炸至呈金黄色时捞起，倒去锅内油，另放少量干净素油烧热，下豆鼓炒干水分，下葱节、蒜片稍炒，倒入鱼条；加料酒、盐、酱油、鲜汤、胡椒粉炒匀略烧，改用小火收至汁浓将干时，加入香油，起锅装盘晾凉。食用时，将鱼条摆在盘内，去掉葱、蒜，原汁淋在鱼上即成。

特点:

鲜香酥软，豆鼓味浓，风味别致，是佐酒佳肴。

所属菜系：小吃

豆鼓鱼

原料:

鲜鱼肉450克。潼川豆鼓50克。素油500克、葱15克、蒜15克、料酒10克，盐5克、酱油10克、鲜汤50克、胡椒2克、香油10克、姜10克。

制作方法:

鲜鱼肉洗净。切成长5厘米、宽1.2厘米的条形，用姜片、葱节、盐、料酒、胡椒粉拌匀腌渍码味。豆鼓剁细粒，葱切成长约3厘米的节，蒜切成圆片。锅置火上，下素油烧至约200℃，放入鱼条，炸至呈金黄色时捞起，倒去锅内油，另放少量干净素油烧热，下豆鼓炒干水分，下葱节、蒜片稍炒，倒入鱼条；加料酒、盐、酱油、鲜汤、胡椒粉炒匀略烧，改用小火收至汁浓将干时，加入香油，起锅装盘晾凉。食用时，将鱼条摆在盘内，去掉葱、蒜，原汁淋在鱼上即成。

特点:

鲜香酥软，豆鼓味浓，风味别致，是佐酒佳肴。

所属菜系：川菜

豇豆烧肉

原料:

豇豆300克，五花肉400克，甜面酱1汤匙，绍酒、糖、盐、鸡粉适量，葱段、姜片、蒜瓣各适量。

制作方法:

1、将猪肉洗净切成适当大小的块，放入开水锅中煮5分钟，用清水洗净，待用；豇豆洗净掐成段；蒜瓣剥净。2、炒锅上火，放油烧至五成热，放入蒜瓣炸至金黄色，捞出待用；再放入肉块煸炒出油，烹入绍酒，加葱、姜、甜面酱炒匀，倒入足够开水，加鸡粉、盐，用旺火烧沸，该用小火焖至八成熟，再放入豇豆、蒜瓣、白糖烧至肉烂豆熟，用旺火收汁，起锅装盘即可。

特点:

"菜式美观,味道可口

所属菜系：浙江菜

豉姜泥鳅

原料:

主料: 活泥鳅500克。配料: 豆豉15克。调料: 精盐5克, 姜片10克, 蒜茸5克, 酱油25克, 猪油15克。

制作方法:

"①将泥鳅放进竹箩里, 盖好, 用热水烫死, 冷水洗去粘液, 并去鳃及肠肚, 洗净, 切成5厘米长的段。②锅置旺火上, 放入猪油, 爆香蒜茸, 加入清水(水刚好浸过泥鳅面)。再将

姜片、豆豉、精盐、酱油放入锅内, 旺火烧沸, 下入泥鳅, 改用慢火, 煮至水汁起胶状即可。

特点:

调中益气, 壮阳。适用于脾胃虚弱、消化不良、纳谷不馨及阳痿早泄者食用。

所属菜系: 其他

豉姜泥鳅

原料:

活泥鳅500克。配料: 豆豉15克。调料: 精盐5克, 姜片10克, 蒜茸5克, 酱油25克, 猪油15克。

制作方法:

①将泥鳅放进竹箩里, 盖好, 用热水烫死, 冷水洗去粘液, 并去鳃及肠肚, 洗净, 切成5厘米长的段。②锅置旺火上, 放入猪油, 爆香蒜茸, 加入清水(水刚好浸过泥鳅面)。再将姜片、豆豉、精盐、酱油放入锅内, 旺火烧沸, 下入泥鳅, 改用慢火, 煮至水汁起胶状即可。

特点:

调中益气, 壮阳。适用于脾胃虚弱、消化不良、纳谷不馨及阳痿早泄者食用。

所属菜系: 浙江菜

豉椒划水

原料:

草鱼或鲤鱼划水 3 0 0 克, 豆豉 1 0 克, 干辣椒 2 克, 笋片 1 0 克, 青蒜适量, 盐 2 克, 酱油 4 克, 醋 2 克, 白糖 3 克, 味精 2 克, 料酒 4 克, 淀粉 1 0 克, 油 8 0 克, 鸡蛋 2 个, 鸡汤适量。

制作方法:

(1) 划水用盐腌约 1 0 分钟, 用湿淀粉、鸡蛋液上浆。(2) 起锅放油烧至八成热, 下入划水炸至金黄色, 捞出。(3) 锅留底油, 放干辣椒爆香, 放豆豉、划水、配料、调料煸炒, 放鸡汤用微火焖透, 淋水淀粉够芡出锅装盘。

特点:

豆豉味香浓, 色泽洪亮。

所属菜系: 湘菜

豉椒划水

原料:

草鱼或鲤鱼划水 300克，豆豉 10克，干辣椒 2克，笋片 10克，青蒜适量，盐 2克，酱油 4克，醋 2克，白糖 3克，味精 2克，料酒 4克，淀粉 10克，油10克，鸡蛋 2个，鸡汤适量。

制作方法:

(1) 划水用盐腌约10分钟，用湿淀粉，鸡蛋液上浆。(2) 起锅放油烧至八成热，下入划水炸至金黄色捞出。(3) 锅留底油，放干辣椒爆香，放豆豉，划水，配料，调料煸炒，放鸡汤用微火焖透，淋水淀粉勾芡出锅装盘。

特点:

豆豉味香浓，色泽红亮。

所属菜系：湘菜

豉椒肉丝

原料:

瘦猪肉 200 克, 柿子椒 50 克, 冬笋 50 克, 豆豉 30 克, 干辣椒 5 克, 鸡蛋液 20 克, 酱油 25 克, 料酒 10 克, 盐、味精各 5 克, 葱粒 15 克, 水淀粉 30 克, 油 75 克, 鸡汤适量。

制作方法:

(1) 将猪肉切丝, 加酱油、料酒、鸡蛋液、水淀粉上浆。冬笋、柿子椒切丝, 干辣椒切末, 豆豉洗净切粒。(2) 起锅放油烧七成热将肉四滑散、控油。冬笋丝用开水焯好。(3) 锅留底油, 下入豆豉、辣椒末、葱粒炒香, 投入冬笋丝、肉丝, 加入料酒、盐、味精、酱油、鸡汤, 用水淀粉勾芡, 投入柿子椒丝翻炒, 淋明油出锅即可。

特点:

色泽红亮, 香辣味浓。

所属菜系: 湘菜

豉椒蒸腊肉

原料:

豉椒蒸腊肉 腊肉12两（约480克），原粒豆豉2汤匙，红辣椒1～2只，油1汤匙，芫荽少许。

制作方法:

- (1) 腊肉用热水洗净，蒸约1小时，取出切厚片，排入扣碗内。
- (2) 豆豉洗净，捣烂，红辣椒去籽，切碎。
- (3) 烧热油，炒豆豉红辣椒，全部放在腊肉上，隔水蒸片刻，取出上碟，完美装饰。

特点:

"味鲜,有些微辣

所属菜系: 浙江菜

豉椒蒸腊肉

原料:

腊肉 12两（约480克），原粒豆豉 2汤匙，红辣椒 1-2只，油 1汤匙，茺荑少许。

制作方法:

（1）腊肉用热水洗净，蒸约1小时，取出切厚片，排入扣碗内。
（2）豆豉洗净，捣烂，红辣椒去籽，切碎。（3）烧热油，炒豆豉红辣椒，全部放在腊肉上，隔水蒸片刻，取出上碟，茺荑装饰。

特点:

所属菜系：浙江菜

豉汁凉瓜炆蟹

原料:

凉瓜1/2斤，肉蟹 2 只约 1 2 两重，蒜茸 2 粒，豆豉 1 汤匙，姜片、葱段各少许。

制作方法:

"材料：凉瓜1/2斤，肉蟹 2 只约 1 2 两重，蒜茸 2 粒，豆豉 1 汤匙，姜片、葱段各少许。

调味：盐1/2茶匙，生粉1/2汤匙，胡椒粉、麻油各少许。

芡汁：盐1/2茶匙，糖 1 茶匙，生粉1/2汤匙，胡椒粉少许，老抽 1/2茶匙，上汤1/2杯。

做法:

(一)凉瓜去瓤切片，葱切段，姜切片。

(二)蟹件加调味料后，走油捞出，备用。

(三)凉瓜与蒜头豆豉同炒，放下蟹件，加芡汁料，加盖略炆片刻。

(四)最后加入葱段，香喷喷的豉汁凉瓜炆蟹即可上桌供食用。

注意：""豉汁凉瓜炆蟹""属于喜爱凉瓜及海鲜的朋友的菜式。蟹有蟹味而不苦，凉瓜恰好吸收了蟹的鲜味，成为一菜两味，不可不试。

特点:

蟹有蟹味而不苦，凉瓜恰好吸收了蟹的鲜味，成为一菜两味，不可不试。

所属菜系：粤菜

豉汁煎酿绿环

原料:

材料: 鱼肉180克(约5两), 马蹄4粒, 肥肉10克(约2钱半), 虾米1汤匙, 冬菇2只, 蒜头2粒, 豆豉1平汤匙, 青豆角100克(约2两半)。调味料: 胡椒粉少许, 粟粉1茶匙, 水2茶匙、生抽1/4茶匙 芡汁料: 糖1茶匙, 生抽1/2茶匙, 水2汤匙, 油1汤匙。

制作方法:

(1) 冬菇浸软切小粒。(2) 虾米浸软切碎粒。(3) 马蹄去皮, 洗净切碎粒。(4) 肥肉洗净, 切小粒。(5) 豆豉浸软, 舂碎。(6) 鱼肉、冬菇、虾米、马蹄, 肥肉加调味料搅拌至起胶。(7) 青豆洗净, 放碟上, 加1汤匙油和1/4茶匙盐, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮30秒。(8) 青豆角卷成环状, 酿上鱼肉, 成翠绿环(9) 把翠绿环排在碟上, 加油1汤匙, 高火煮2分锺。(10) 蒜头切茸, 与豆豉和芡汁同拌匀, 淋在翠绿环上, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮1分锺, 即可供食。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

豉汁煎酿绿环

原料:

材料: 鱼肉180克, 马蹄4粒, 肥肉10克, 虾米1汤匙, 冬菇2只, 蒜头2粒, 豆豉1平汤匙, 青豆角100克。调味料: 胡椒粉少许, 粟粉1茶匙, 水2茶匙、生抽1/4茶匙芡汁料: 糖1茶匙, 生抽1/2茶匙, 水2汤匙, 油1汤匙。

制作方法:

(1) 冬菇浸软切小粒。(2) 虾米浸软切碎粒。(3) 马蹄去皮, 洗净切碎粒。(4) 肥肉洗净, 切小粒。(5) 豆豉浸软, 舂碎。(6) 鱼肉、冬菇、虾米、马蹄, 肥肉加调味料搅拌至起胶。(7) 青豆洗净, 放碟上, 加1汤匙油和1/4茶匙盐, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮30秒。(8) 青豆角卷成环状, 酿上鱼肉, 成翠绿环。

(9) 把翠绿环排在碟上, 加油1汤匙, 高火煮2分锺。(10) 蒜头切茸, 与豆豉和芡汁同拌匀, 淋在翠绿环上, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮1分锺, 即可供食。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

豉汁白鳙煲

原料:

白鳙2条960克，阳江豆豉20克，蒜头4粒，姜4片，葱4条。

制作方法:

"1、剥好白鳙，用盐洗擦过，洗净，斩成寸许长段待用。豆豉、蒜头、姜同捣烂。葱洗净，切段。2、烧热瓦缸下油，爆香捣烂之豆豉、蒜头、姜，放下鳙件同爆，

倾下一碗半清水，调适味，加盖煲五分钟，再调味，下些粉芡，加下葱度，再煲上席。

特点:

所属菜系: 其他

豉汁苦瓜

原料:

苦瓜500克，豆豉1汤匙，蒜泥、白糖、酱油、盐、鸡粉、水淀粉各适量。

制作方法:

1、将苦瓜去瓜蒂，平剖成两瓣，去瓢后切成大厚片，豆豉切成碎末。2、炒锅上火，加入约3汤匙油烧至六成热，放入苦瓜片，煎至两面金黄色，再放入大半杯水，加鸡粉、酱油、豆豉、盐、白糖、蒜泥，用大火烧至汤汁浓稠时，用水淀粉勾芡，即可起锅。

特点:

"鲜咸适口,味道独特.

所属菜系：浙江菜

豉汁鱼云

原料:

材料: 大头鱼一个, 豆豉两汤匙, 蒜肉两粒, 姜、葱、红椒各少许。 调味: 生抽1汤匙, 油1汤匙、糖1茶匙, 生粉1茶匙, 胡椒粉, 麻油各少许, 水1/3杯。

制作方法:

1、大头鱼洗净后去鳃斩件, 用少许胡椒粉、生粉及油拌匀待用。
2、豆豉、蒜肉剁碎, 姜、葱、红椒切丝。 3、将剁碎的豆豉及蒜肉加入调味料内拌匀。 4、将鱼云排放碟上, 淋上拌匀的豆豉及蒜肉, 包上微波保鲜纸用高火煮3分钟取出。 5、将姜丝、葱丝及椒丝洒在上面, 淋少许油, 放入炉内, 再用高火煮约1分30秒钟即可食用。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

豉酱蒸鸭

原料:

用料: 光鸭一只(重约750克)。调料: 豉酱、南乳、二汤、植物油、深色酱油、白糖、绍酒、湿淀粉各0.5汤匙, 精盐2茶匙, 姜末、蒜茸各3茶匙, 熟猪油0.5汤匙。

制作方法:

1.将精盐、豉酱、南乳、白糖、绍酒、姜末、蒜茸一并放入碗内, 用筷子搅拌均匀成味料待用。2.将鸭按常法宰杀, 去鸭喉、肺及其它内脏, 洗净, 把拌匀的味精填入鸭膛内, 用小铁针将膛口缝住, 盛入盘中, 放入笼中用中火蒸40分钟至熟。取出趁热用深色酱油抹遍鸭全身皮, 拔掉小铁针, 倒出味汁, 斩件装盘, 砌成鸭原形。3.炒锅内放入蒸鸭原汁, 加二汤, 放火上烧热, 调入稀淀粉勾芡, 加熟猪油推匀, 淋在鸭面上即成。

特点:

此菜肉质软烂, 豉香味浓

所属菜系: 其他

《百类蔬菜营养食谱》之豌豆、豆苗及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

豌豆

豌豆俗称荷兰豆，是攀藤植物的一种。豌豆的颜色似翡翠，形状似珍珠，含有丰富的维生素。嫩的豌豆，豆荚可以和豆仁一起吃，吃时只需顺着豌豆的头部，撕去豆筋，便可连荚食。

成熟后的豌豆，豆荚变老，只可取豆来吃，这些豆，我们通常称为青豆。青豆可治糖尿并腹泻、益气、止血及治胃虚所引起的呕吐，并有利尿、安神、消肿和帮助消化的功用。

豌豆含丰富维生素a、b和铁质。能益气、止血、治糖尿并腹泻，并可利尿、安神、消肿和帮助消化。

豆苗

豆苗，属季节性的蔬菜，并不是整年都可以吃到的。豆苗是豌豆的嫩芽，售价比一般蔬菜略贵，但幼嫩可口，倒也是值得的。

豆苗性清凉，具清热作用，可使皮肤光滑柔软。买豆苗时要选择干爽的，豆苗荚内容易积水，沾了水的豆苗，叶瓣会变霉烂。

炒豆苗时，要紧记放多点油，在豆苗尚未熟透时便加入调味，否则美味顿失。

豆苗含极多的钙质、维生素b、c和胡萝卜素。能除去皮肤上的油脂、润肌肤和清热。

冬荷鸡柳

材料：冬菇4只，荷兰豆150克，嫩光鸡1/2只

腌鸡肉料：盐1茶匙，糖1/3茶匙，生粉1.5茶匙

献汁料：生抽1.5茶匙，糖1茶匙，生粉、清水适量

做法：

1.荷兰豆撕去筋摘好洗净，晾水备用。冬菇浸软去蒂切丝。光鸡起肉切段以腌鸡肉料腌约30分钟。

2.烧红锅，下较多量油，将鸡肉走油，备用。倾出多余油份，炒熟荷豆，盛起备用。再烧红锅，下油，爆香蒜肉弃去，赞酒，加入冬菇丝、鸡肉、荷豆回锅，加入献汁料，兜匀上碟。

蟹茸扒豆苗

材料：嫩豆苗500克，花蟹2只，鸡蛋白2只，盐少许

调味料：盐1/2茶匙，糖1/4茶匙，生粉少许，清水适量

做法：

1.豆苗洗净飞水备用。花蟹原只蒸熟，拆肉。鸡蛋白拌匀，备用。

2.烧红锅，下油，炒熟豆苗，下少许盐调味，盛起垫在碟底。再起锅，下蟹肉及调味料，加入蛋白，兜匀，置於豆苗上，便可上桌。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

豌豆炒虾仁

原料:

虾仁250克，嫩豌豆100克，鸡汤25毫升，料酒10克，精盐1克，味精1.5克，湿淀粉5克，豆油750克（实耗50克），芝麻油10克，辣椒面15克

制作方法:

1、将嫩豌豆洗净，放入开水锅中，用淡盐水氽一下，待用 2、炒锅中火烧热，放入豆油，待三成熟时，将虾仁入锅，快速用竹筷划散，炸约10秒钟，倒入漏勺，控油（炸时要掌握热锅，冷油，快速，则不粘锅） 3、炒锅内留25克底油，烧热，投入辣椒机稍炒一下，放入豌豆，翻炒几下，再烹入料酒、鸡汤、盐、味精、随即放入虾仁，用湿淀粉勾薄芡，将炒锅颠翻几下，淋上芝麻油，出锅，入盘，即可

特点:

虾仁玉白鲜嫩，豌豆翠绿清香

所属菜系：韩国

豌豆白肉丁

原料:

鲜豌豆150克，白肉(熟肉)150克，猪油20克，盐6克，味精3克，料酒5克，葱5克，姜5克，水淀粉15克，高汤250克。

制作方法:

"1.将鲜豌豆用开水烫一下捞出，白肉切成1厘米见方的小丁，葱，&127;姜切末待用。

2.将猪油放入锅内，待油烧热后，下入葱，姜末炝锅，待炝出香味后，下入白肉丁煸炒一下，加入高汤，精盐，味精，料酒，尝好味，投入豌豆，开后勾芡即成。

特点:

色泽鲜艳，味道鲜美。□

所属菜系：其他

豌豆粥

原料:

豌豆250克，白糖、红糖各75克，糖桂花、糖玫瑰各5克。

制作方法:

制法：豌豆淘洗干净，放入锅内，加水1000克，置旺火上煮沸，撇去浮沫后用小火煮熬至豌豆酥烂；糖桂花、糖玫瑰分别用凉开水调成汁；食用时，先在碗内放上白糖、红糖，盛入豌豆粥，再加上少许桂花汁、玫瑰汁，搅拌均匀即可。

功效：健脾和胃。

用法：经常服食。

应用：适用于脾胃气虚，食纳欠佳者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾和胃

所属菜系：其它菜系

豌豆粥

原料:

豌豆二两、粳米二两、清水二斤

制作方法:

将豌豆与粳米分别淘洗干净，放入锅内，加清水，上火烧开后用小火慢慢熬煮，待米粒熟烂成粥时即可。

特点:

口感舒适

所属菜系: 浙江菜

豌豆鸡丝

原料:

"鸡脯肉200克,豌豆50克,油1500克,蛋清30克,料酒25克盐2克,味精5克白糖30克,水淀粉60克,汤500克。

制作方法:

"①鸡肉切丝放碗里加蛋清、淀粉,抓匀糊。豌豆焯一下; ②勺坐油,等油三四成热下鸡丝,划开后倒出; ③坐勺放料酒、汤、盐、糖、鸡、豌豆、味精,开后除沫,勾芡,盛在场碗里即可。

特点:

所属菜系: 闽菜

豌豆黄

原料:

"白豌豆1000克, 白糖500克, 红枣150克,食用碱2克

制作方法:

"1.将白豌豆去皮碾碎,红枣洗净上锅煮烂制成枣汁待用。 2.火上坐砂锅或铝锅,注水约3000克, 下入白豌豆粒、碱面, 开锅后用小火煮约一个半小时, 成稀糊状时, 过细罗使白豌豆成 细泥状。 3.铝锅上火, 将豌豆泥加入白糖、红枣汁搅拌均匀, 倒入铝锅内, 翻炒至起稠, 倒入不锈钢盘子里, 晾凉, 上面盖湿布放入冰箱, 吃时用刀切成小块即可。

特点:

滋味鲜美

所属菜系: 浙江菜

豌豆黄

原料:

"白豌豆1000克, 白糖500克, 红枣150克, 食用碱2克。

制作方法:

"1.将白豌豆去皮碾碎,红枣洗净上锅煮烂制成枣汁待用。 2.火上坐砂锅或铝锅,注水约3000克, 下入白豌豆粒、碱面, 开锅后用小火煮约一个半小时, 成稀糊状时, 过细罗使白豌豆成 细泥状。

3.铝锅上火, 将豌豆泥加入白糖、红枣汁搅拌均匀, 倒入铝锅内, 翻炒至起稠, 倒入不

特点:

所属菜系: 其他

象牙步鱼

原料:

大步鱼1000克。水香菇25克。熟火腿15克、绿叶菜100克、鸡蛋清25克。绍酒10克、精盐3.5克、熟鸡油15克。熟猪油1000（实耗100克）、味精3.5克、湿淀粉25克、清汤50克、葱段5克。

制作方法:

步鱼宰杀，去头、脊背骨、肋骨并剥去皮，两片鱼肉对剖成象牙条，洗净加上蛋清和味精1克，捏至有粘性，再加湿淀粉15克拌匀上劲。熟火腿、水发香菇切成长条，把绿蔬菜炒熟加精盐0.5克、味精1克，出锅盛在盘的周围，将绍酒、味精1.5克、精盐1克，湿淀粉10克成汁待用。中火热锅划油后，下猪油至四成热（约88℃）、时，放入步鱼肉划散约10秒钟倒入漏勺，锅内留油15克，放葱丝略煸，加火腿和步鱼肉把调好的芡汁加清汤搅匀，徐徐入锅勾芡，同时轻轻转锅淋上鸡油，出锅盛在绿菜的中间即可。

特点:

步鱼玉白似象牙，配料鲜艳悦目，肉质鲜嫩味醇。

所属菜系：浙江菜

贝丝扒菜胆

原料:

·干贝50克,

制作方法:

"原料

·干贝50克,

·芥菜心600克,

·小苏打5克,

·高汤100克,

·精盐10克,

·淀粉水20克,

·油50克,

·味精1克。

烹饪方法

1.干贝先用热水泡软，连水放入锅中蒸1小时后取出，撕成丝状待用；

2.芥菜心切成2厘米长形，取半锅水煮开后加入小苏打，并投入芥菜心烫软后取出冲凉；

3.锅中加入高汤、精盐、淀粉水，并倒入菜心及干贝煮开，用淀粉水勾芡即可。

粤菜漂洋过海

在美国的所有中菜馆中，广东风味一直独占鳌头。这是因为一百多年前，广东一带的贫苦百姓，为了谋生，陆续来到美国当华工。初到美国，一是对那里饮食生活不习惯，二是也无法问津那里昂贵的食物，所以办起了既经济实惠，又适合中国口味的中国菜馆。开始时个别西方人偶尔光顾中餐馆，多数被中国美味菜肴所倾倒，一传十，十传百，大家都慕名而来，满意而去。于是广东风味菜肴在美国很受欢迎。

特点:

广州家常菜肴。以芥菜心为主料，配以水发干贝烹制而成。成菜后菜形整齐，色泽青亮，汁汤浓厚，菜胆香脆，清淡爽口。

所属菜系：粤菜

贝母甲鱼

原料:

甲鱼1只 川贝母5克 鸡清汤1000克 料酒 盐 花椒 生姜 葱各适量。

制作方法:

将甲鱼切块放入蒸钵中，加入鸡汤、川贝母、盐、料酒、花椒、姜、葱，上蒸笼蒸1小时即成。

特点:

【功效】滋阴补肺。适用于阴虚咳嗽、喘、低热、盗汗等症。健康人食用更能防病强身。

所属菜系：浙江菜

贝母甲鱼

原料:

甲鱼1只 川贝母5克 鸡清汤1000克 料酒 盐 花椒 生姜 葱各适量

制作方法:

"贝母甲鱼

【菜名】 贝母甲鱼

【所属菜系】 全部

【特点】 滋阴补肺。适用于阴虚咳嗽、喘、低热、盗汗等症。健康人食用更能防病强身。

【原料】

甲鱼1只川贝母5克鸡清汤1000克料酒盐花椒生姜葱各适量。

【来源】 民间方

【制作过程】

将甲鱼切块放入蒸钵中，加入鸡汤、川贝母、盐、料酒、花椒、姜、葱，上蒸笼蒸1小时即成。

【用法】 佐餐，趁热食。

特点:

滋阴补肺。适用于阴虚咳嗽、喘、低热、盗汗等症。健康人食用更能防病强身

所属菜系: 其它菜系

贝母甲鱼

原料:

甲鱼1只 川贝母5克 鸡清汤1000克 料酒 盐 花椒 生姜 葱各适量。

【来源】民间方

制作方法:

"将甲鱼切块放入蒸钵中，加入鸡汤、川贝母、盐、料酒、花椒、姜、葱，上蒸笼蒸1小时即成。

【用法】佐餐，趁热食。

特点:

滋阴补肺。适用于阴虚咳嗽、喘、低热、盗汗等症。健康人食用更能防病强身。

所属菜系：其他

贝母茶叶冲饮

原料:

贝母3克，茶叶3克，米糖9克，生姜6克，红糖。

制作方法:

"【制作方法】

将以上4味共研细粉末。放入杯内，加入红糖适量调味，用开水冲泡后饮服，日服3次。

本品功用:用于咳嗽多痰和痰粘不易咯出等症。

特点:

清热化痰。

所属菜系: 其它菜系

贝茸燕菜

原料:

干燕窝25克，鸡汤1.5公斤，干贝100克，鸡蛋清3个，净火腿15克，白糖10克，盐10克，水淀粉15克，料酒15克，味精2克，芝麻油10克，芝麻15克（焙好）

制作方法:

1、将干燕窝用温水泡上，泡2个小时之后滗掉水，用尖头镊子挑净燕毛，然后用冷水洗2次，再控净水 2、干贝剔净筋皮，洗净，用刀背砸成细泥茸状；火腿切成细丝 3、把砸好的干贝泥茸加入少许凉鸡汤调匀，用小眼漏勺把调好的干贝泥过滤一下，然后，加入3个鸡蛋清，再加入少许料酒、盐，用手朝一个方向搅上劲，即成鲜贝茸 4、锅内放入250毫升的鸡汤，稍许加点料酒、盐、味精，把洗净的燕菜投入锅内，用小火煮4-5分钟，待燕菜煮透入味后，捞出，轻轻挤净汤汁 5、锅内放入清水，上火烧开后，火要小一点，把燕菜放在搅好的贝茸里，用筷子把燕菜一根一根夹住沾匀，再用开水氽透，捞出，装在大汤碗里，注入温的鸡汤泡上。 6、把制好的燕菜分别装在小汤碗内。将吊好的清汤上火烧开后，撒上芝麻油，放上3根火腿丝及芝麻，即可

特点:

贝茸白嫩，汤清味鲜，营养丰富

所属菜系：韩国

贡淡炖鸭

原料:

光鸭一只（重约2500克）。鸡肉100克、肥膘50克、熟火腿15克。葱30克、姜20克、味精4克、精盐15克、绍酒40克。

制作方法:

光鸭从脊背开刀，取出内脏，洗净，放入水锅中出水至断血，捞出洗净。贡淡用水泡软后剪去内毛或老肉，洗净待用。鸡肉与肥膘一同切成细米粒状，放入葱姜末，再加精盐、绍酒、蛋清拌成糊状，嵌在贡淡上待用。将鸭子放入砂锅（脯朝上），加精盐、绍酒、葱姜、贡淡、原鸭汤，加盖烧沸后移至小火炖至酥烂，食时加入火腿片稍炖即成。

特点:

汤汁醇厚，鸭肉酥烂脱骨，淡菜鲜美。

所属菜系：江苏菜

贵妃鸡翅

原料:

主料: 净鸡翅500克。调料: 酱油40克, 姜块15克, 葱段20克, 红葡萄酒150克, 白糖5克, 啤酒100克, 盐少许。

制作方法:

1.鸡翅剁去翅尖, 再将每只鸡翅剁成两节, 加盐、酱油、姜、葱腌渍一小时。2.炒锅中放油50克, 烧热后倒入鸡翅, 煸炒到断生, 加红葡萄酒和啤酒, 放白糖, 适量加些水, 烧沸后撇沫, 倒入砂锅中焖烂, 最后用旺火收浓汤汁即成。

特点:

淡黄光亮, 色鲜艳。口感嫩滑爽口。

所属菜系: 浙江菜

贵妃鸡翅

原料:

鸡翅12只; 胡萝卜200克; 川盐4克, 味精1克, 胡椒粉1克, 冰糖汁50克, 红葡萄酒150克, 姜15克, 葱白50克, 花椒10粒, 清汤750克, 芝麻油5克, 熟菜油100克。

制作方法:

(1)将鸡翅一一去掉翅尖, 砍为两节共24节, 洗净后用川盐 (2克), 胡椒粉拌匀, 浸渍30分钟, 然后投入沸水中除去污沫捞出1锅, 胡萝卜削成“青果形”, 用沸水焯熟。(2)炒锅置旺火上, 下熟菜油、加姜、葱白略炒, 加清汤、冰糖汁、红葡萄酒、花椒, 投入鸡翅, 急火烧沸后, 用文火慢煨约1小时。待汁浓肉耙时, 拣去姜、葱、花椒, 加入胡萝卜、味精炒匀, 齐锅装盘, 胡萝卜镶边, 淋芝麻油即成。

特点:

菜色泽金黄发亮, 鲜中略带小荔枝味, 质地柔糯, 回味有葡萄酒的余香

所属菜系: 川菜

赛螃蟹

原料:

黄鱼肉450克。鸭蛋黄100克、葱段15克、姜块15克、花椒15克、精盐5克，绍酒15克、清汤150克、湿淀粉60克、花生油100克。

制作方法:

将黄鱼肉洗净，放入盘内。葱段、姜块洗净拍松，放鱼盘内，放花椒、绍酒、精盐、上笼用旺火蒸熟，取出晾凉，去掉鱼皮。取下鱼肉，易.5净骨刺。将鸭蛋黄磕入碗内调匀，加精盐、绍酒、清汤、湿淀粉、鱼肉搅匀、炒锅内加花生油，中火烧至五成热（约125℃）时，放入葱、姜末、炸出香味时，倒入碗内的鸭蛋黄和鱼肉，改用小炒熟，淋上芝麻油，盛入盘内、撒上姜末即成。

特点:

不是螃蟹，性似蟹味，口感软嫩滑爽。

所属菜系：鲁菜

赛螃蟹

原料:

材料: 黄花鱼肉 6 两, 鸡蛋 4 只, 茼蒿 1 棵切碎。

制作方法:

"材料: 黄花鱼肉 6 两, 鸡蛋 4 只, 茼蒿 1 棵切碎。

调味: 盐1/4茶匙, 味粉1/2茶匙, 糖1/4茶匙, 酒1/2汤匙, 上汤1/3杯。(生粉1汤匙, 开水21/2汤匙打芡用。)

做法:

(一)将鱼肉去骨去皮切成丁, 用 2 茶匙酒、1 茶匙生粉略腌, 鸡蛋打散。

(二)用约 4 汤匙油烧热后, 将鱼丁放下略炒。

(三)将蛋倒入, 到半熟时, 加入上汤及调味料, 煮沸即打芡, 加入鲜鸡蛋 1 只在面上, 淋上熟油, 洒上茼蒿碎即可趁热供食。

特点:

所属菜系: 粤菜

赛螃蟹

原料:

主料为鱼丁和鸡蛋，用料：桂鱼肉（150克）、鸡蛋（4只）、京葱末（少许）、姜米（少许）、黄酒（20克）、盐（6.5克）、味精（少许）、菱粉（40克）、浓汤（200克）。

制作方法:

一、将桂鱼肉切成丁，鸡蛋打散，分别盛在碗里。二、用净锅，下猪油（约50克）烧热，将桂鱼丁放入煸炒一下，加上葱末、姜米、同时跟进鸡蛋一起煸炒。等鸡蛋炒至以似熟非熟，绝大部分裹在桂鱼肉上时，再加浓汤、盐、酒、味精烧滚，即下湿菱粉勾芡，浇上猪油（12.5克）。起锅即好。

特点:

有白有黄，有整有零，与真的蟹肉、蟹黄一样，所以称“赛螃蟹”。（京菜）

所属菜系：其他

赤小豆冬瓜炖黑鱼

原料:

主料: 鲜黑鱼250克。配料: 冬瓜连皮500克, 赤小豆100克, 葱头3个。

制作方法:

①鲜黑鱼去鳞、去肠杂, 洗净。冬瓜洗净, 切片。葱头切片②黑鱼、葱头、冬瓜、赤小豆放入锅中, 加适量清水, 共炖熟烂即可。

特点:

补脾、利水、消肿。适用于肝硬化腹水, 以及慢性肾炎所致水肿等症者食用。

所属菜系: 其他

赤小豆焖鲤鱼

原料:

赤小豆90克，鲤鱼500克。

制作方法:

"制法:

赤小豆洗净先煮约半小时后，与鲤鱼一同用放入砂锅炖至熟烂即可。

功效:

健脾去湿，消水肿，治脚气。

特点:

所属菜系：其它菜系

赤目头痛饮

原料:

食物: 苦瓜 1 个, 苋菜 2 株, 盐少许调味。药物: 木贼草 2 5 克。

制作方法:

做法

苦瓜洗净切块, 苋菜去根整株, 加木贼草、水 3 碗, 煲存至 1 碗, 饮汤食瓜。

说明

(1) 《随息居食谱》中述苦瓜治目疾热患有速效。

(2) 粤人食苦瓜怕苦, 放糖腌制。或煮时加糖, 减轻苦味, 其实, 苦瓜入口虽有少许苦味, 食后留有余甘, 加糖失去其真正原味。

(3) 此症状南方亚热带人常在夏季发生。

特点:

凡体热赤目、眼内红丝、眼干涩、头似有风胀痛、大便不畅、胸闷烦热, 此汤有效。

所属菜系: 粤菜

赤豆冬瓜氽鲤鱼

原料:

主料: 鲤鱼1条(1500克)。配料: 冬瓜100克, 赤小豆60克, 葱根5个。

制作方法:

①鲤鱼去鳞、去鳃、去肠杂, 剖成两片, 背上打花刀。②将沙锅内放入适量清水, 加入带皮冬瓜、赤小豆、葱根, 置于火上煮1小时, 用纱布过滤, 去渣留清液, 再煮至沸, 放入鲤鱼, 氽5分钟, 即可食鱼饮汤。

特点:

祛湿利水、补肾益气。适合于急、慢性肾炎者食用。但勿放盐。

所属菜系: 其他

赤豆鲤鱼

原料:

赤小豆50克，陈皮6克，草果6克，鲤鱼1尾，葱、姜、鸡汤、青菜各适量。

制作方法:

制法：将活鲤鱼去鳞及内脏，洗净；赤小豆打碎，陈皮切丝，草果打碎，共放入鱼腹之中；将鱼置于盆中，加葱、姜、盐，倒入鸡汤，上笼屉蒸制；约1.5小时出笼，后将少许青菜叶用汤略烫，投入鱼汤中。

功效：健脾利水。

用法：吃鱼喝汤。

应用：适用于脾虚失运下肢浮肿者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾利水

所属菜系：其它菜系

赤豆鲤鱼

原料:

主料: 活鲤鱼1条, 重约1000克。配料: 活鲫鱼赤子豆50克, 草果6克, 陈皮6克。菜叶适量。调料: 葱白6克, 胡椒3克, 生姜6克, 鸡汤适量。

制作方法:

①鲤鱼去鳞、鳃和内脏, 洗净。②把赤子豆、陈皮、草果, 塞入鲤鱼腹内, 放入盆中, 加入姜、葱、胡椒, 灌入鸡汤, 上笼屉蒸熟, 将葱丝、绿叶蔬菜用汤略烫, 投入鱼汤中即

特点:

利尿消肿。适合于阳水、阴水症患者食用, 尤其适合于阳水症者食用。忌盐, 最好吃白味。

所属菜系: 其他

赤豆鲤鱼汤

原料:

主料: 鲤鱼1条, 约重500克。配料: 赤小豆120克, 陈皮6克。调料: 白糖适量。

制作方法:

将鲤鱼去鳞杂, 洗净, 加陈皮、赤豆共煮, 以烂为度, 可加适量白糖, 吃肉喝汤。

特点:

适用于肝硬化、肝腹水者食用, 也可以作为黄疸型肝炎、慢性胆囊炎、胰腺炎者的辅助治疗。

所属菜系: 其他

赤豆鲫鱼汤

原料:

主料: 活鲫鱼一条, 约400克。配料: 赤小豆50克。调料: 料酒、姜片、葱节各适量。

制作方法:

鲫鱼留鳞, 剖腹去肠杂, 并撕下颌下硬皮后洗净, 加上料酒腌渍片刻。赤豆加水用微火煮至六成酥, 下鲫鱼、姜、葱节, 同煮成汤。

特点:

利水、利湿, 消胀满。适合于妊娠后期头面、下肢或全身浮肿的孕妇食用。

所属菜系: 其他

走油狗肉

原料:

狗胸肉3公斤（约出走油肉10份），油菜心1.5公斤，料酒150克，酱油500克，白糖250克，精盐15克，味精15克，植物油3公斤（实耗300克），水淀粉75，大葱段200克，生姜片50克，桂皮50克，大料25克，大蒜头50克。

制作方法:

1、将狗胸肉洗净，放入清水中浸泡半天，捞出，控水，放入煮锅中，加入75克料酒，75克大葱段，25克生姜片、50克大蒜头，大火烧开后，撇去浮沫，盖上锅盖，用小火烧至八成酥。2、炸锅上火，加入植物油，烧至八成热时，从煮锅内把狗胸肉捞出，控干，皮向上，趁热下入油锅内约炸5分钟，待肉炸成金黄色，即可。捞出，控油，放入清水内浸泡30分钟，俟肉皮起皱纹，即可取出，皮面向上放入锅中，加入酱油、75克料酒、150克白糖、桂皮、大料、100克葱段、15克姜片、原过滤煮汤，待烧至肉上色，即一块块起锅，肉卤盛入另一容器中。3、待走油肉凉后，切成长条块，分成10碗，码放整齐，加入原卤150克、葱段10克、生姜1片，上屉用旺火蒸透。4、炒锅上火烧热，加入植物油烧热，放入油菜心烧透。从蒸锅取出走油狗肉，捡去葱段、姜片，再将油菜心分放在肉碗中，扣入汤盆内，将肉卤滗入锅中，加味精，用水淀粉勾芡成薄汁，浇在走油肉上，即可。

特点:

狗肉金黄，咸中带甜，肥而不腻。

所属菜系：韩国

走油田鸡

原料:

田鸡腿250克，青椒15克，罐头竹笋15克，大蒜泥10克，鸡汤100毫升，料酒15克，精盐1克，米醋50克，白糖60克，辣椒酱50克，豆油1000克（实耗75克），水淀粉150克，葱末10克

制作方法:

1、将田鸡腿在连着的中间切断，在腿骨中间用刀剁断 2、再将田鸡腿放在瓷盆中，加入料酒、精盐，用手捏和，然后加入水淀粉拌匀，再将青椒去蒂，洗净，切成块；竹笋切成片 3、炒锅上火烧热，加入豆油，烧至五成热，逐只放入田鸡腿，炸至嫩黄色，用漏勺捞出，待油烧至七成热，再倒入田鸡腿，炸至金黄色时，放入青椒块、冬笋片，稍炸，倒入漏勺内 4、炒锅留15克余油，加入葱花，煸出香味，烹入料酒、加精盐、米醋、白糖、辣椒酱和鸡汤，加入水淀粉，溜透后，倒入炸好的田鸡腿，配料和蒜泥，翻几个身，使卤汁裹满田鸡腿，加入热油15克，翻身出锅，即可

特点:

色泽棕亮，甜辣适口，外脆里嫩

所属菜系：韩国

走油肉

原料:

猪五花条肉500克。青菜150克。葱结15克、桂皮0、5克、姜丝25克、醋2克、八角0.5克、绍酒15克、白糖5克、肉汤50克、酱油35克、菜油1000克（实耗油100克）。

制作方法:

将猪肉刮洗净，入锅加水煮到八成熟出锅，擦干后抹上醋及酱油15克，用九成（约225℃）旺油锅，把肉放入炸约1分钟，至肉皮起泡有皱纹时当即捞出。热锅中放入酱油20克和葱结、绍酒、白糖、八角、桂皮、肉汤，把肉入锅烧1分钟，取出冷却后切成12片，皮朝下扣在放有姜丝的碗中，倒入原汤、上蒸笼用旺火蒸酥为止。青菜切成5厘米长的段，在沸水锅氽熟后放在肉上面，上桌时将肉覆在汤盘中揭去扣碗即可。

特点:

皮起皱纹、色泽红润，酥烂鲜香，酥而不腻，青菜爽口，下饭最宜。

所属菜系：浙江菜

走油鹌脯

原料:

嫩鹌脯肉500克，罐头竹笋200克，芝麻油10克，蛋清100克，酱油15克，鸡汤500毫升，精盐3.5克，白糖1克，料酒20克，味精1.5克，姜片10克，葱段10克，胡椒粉1克，熟花生油500克（实耗125克），湿淀粉15克，熟芝麻15克。

制作方法:

1、将鹌脯肉剖上交错十字花刀，剁成两块，罐头竹笋要切成滚刀块，用开水焯烫一下。2、再将鹌脯放入瓷盆中，加入料酒、精盐、酱油腌渍片刻，然后，加入蛋清、淀粉搅拌均匀，上好浆。3、炒锅净后烧热，倒入熟花生油，烧至五成热时，投入鹌脯腿滑散，至六成热时，再放入竹笋片略滑片刻，一起倒入漏勺。4、原炒锅上火，放50克熟花生油，烧热，投入葱、姜稍煸，倒入鹌脯和冬笋，烹入绍酒，下鸡汤、酱油、白糖、精盐、味精、胡椒粉、芝麻油，用小火略焖片刻；待鹌脯焖透入味，汤汁已余三分之二时，用湿淀粉勾薄芡，撒入焙好的芝麻，即可

特点:

鹌脯鲜嫩，滋味咸鲜，味鲜清口。

所属菜系：韩国

起酥

原料:

高筋麵粉612公克，低筋麵粉153公克，水398公克，糖138公克，鹽9公克，蛋61公克，奶粉30公克，酵母30公克，奶油77公克，乳化劑8公克

制作方法:

"制法:

1.烘焙計算:

$$60\text{g} \times 24\text{個} \div 0.95 = 1516$$

$$1516 \div 198.2 = 7.65$$

$$7.65 \times \text{百分比}$$

2.直接法攪拌

3.攪拌溫度28℃放入搥油鋼盆

4.基本發酵:溫度28℃

溼度75%

時間60~90分鐘

5.分割重量60g×24個

6.中間發酵15分鐘鬆弛

7.整型方式外包菠蘿餡30g

8.最後發酵:38℃75%時間60分鐘

9.烤焙溫度:上火220℃

下火170℃

18~20分鐘

10.出爐放在冷卻架上

特点:

所属菜系: 甜品

越喝越瘦的妙汤

原料:

六支葱、一罐西红柿罐头(28oz)或二至三粒新鲜西红柿、一个包心菜、二个青椒、一小把芹菜、二个超市所贩卖的干洋葱汤或二粒新鲜洋葱

制作方法:

如果你想要从饮食当中来改善自己的肥胖，那你不妨试试看这道越喝越瘦的妙汤，你可以尝试喝喝看，一定比减肥药还健康喔！

首先，得制作大量瘦身汤。一次做完比较多的量。

[材料]

1、六支葱2、一罐西红柿罐头(28oz)或二至三粒新鲜西红柿3、一个包心菜4、二个青椒，5、一小把芹菜6、二个超市所贩卖的干洋葱汤或二粒新鲜洋葱将蔬菜全切成小块，倒入高汤微滚，再依喜好加上盐，胡椒香菜等调味料，用小火煮到烂为止。

特点:

减肥

所属菜系：其它菜系

越式凉拌鸡丝

原料:

熟鸡丝300克，大头菜100克，胡萝卜50克，洋葱丝20克，青叶4克，蒜茸花生100克，精盐3克，白糖5克，白醋5克，冰水10克，鱼露10克。

制作方法:

- 1、将大头菜丝、胡萝卜丝、洋葱丝分别泡水30分钟，捞出沥干。
- 2、把精盐、白糖、白醋、鱼露放入胡萝卜丝中拌匀，成为甜酸料。
- 3、将鸡丝、大头菜丝、洋葱丝及青叶拌匀，加入甜酸料，撒上花生即成。

特点:

酸甜适口，口味独特，色彩鲜艳。

所属菜系：浙江菜

越秀鸡

原料:

主料 光鸡1只(重约1公斤左右,以清远鸡为最好),炸蛋丝30克,笋花丝20克。调料 香油800克(实耗约100克),盐15克,沙姜粉25克。

制作方法:

"(1) 将盐、沙姜粉放入碗中,加水少许开成糊状,均匀地涂擦在加工好的鸡腔内,同时在鸡皮上也涂抹少许,然后腌制1小时左右。(2) 将钢精锅在旺火上烧热,将香油同鸡一起放入,煮5分钟后改用文火煮10分钟,翻动一次,再煮5分钟左右即熟。(3) 起锅,剁成块,沥油,取原汁淋面.装入盘中,以炸蛋丝,笋花丝镶边。

特点:

色泽金黄悦目,皮油滑略带脆,肉甘香味入骨,不亚于太阳鸡。

所属菜系: 粤菜

跳竹蛏

原料:

主料：活鲜大竹蛏1000克。 配料：熟竹笋片150克。 调料：绍酒50克，精盐5克，葱段25克，姜末5克，白胡椒粉0.5克，水淀粉25克，芝麻油15克，熟猪油100克。

制作方法:

（1）将竹蛏洗去泥沙，剥去壳取出蛏肉，撕去韧带，分别将水管、蛏体剖开，刮去内脏，洗净泥沙，放入绍酒（30克）、姜末、精盐（2克），浸渍待用。（2）将锅置旺火上烧热，舀入熟猪油（50克），烧至九成热时，将蛏肉投入，快速煸炒至呈玉色时，迅即盛起待用。（3）将锅置火上烧热，舀入熟猪油（50克），投入葱段，笋片煸炒，放绍酒（20克）、精盐（3克），滗入熟蛏汁烧沸，用水淀粉勾芡，投入蛏肉，颠锅淋入芝麻油装盘，撒上白胡椒粉即成。

特点:

色若白玉，蛏肉腴滑柔嫩，蛏鼻脆嫩爽口

所属菜系：江苏菜

车前子油焖虾

原料:

制作方法:

〃。做法:

先用油把姜葱炸一下，随后，把收拾好的虾放入，炸一下之后放入料酒、盐、味精、糖和高汤，在旺火上焖炖一会，然后放入车前子，翻炒几下，待锅中的汤水熬尽，即可出锅食用。

特点:

车前子利水通淋，清肝明目，清肺化痰；姜葱：健胃，解表，利尿；虾：补肾壮阳，滋阴健胃

所属菜系：粤菜

车前子油焖虾

原料:

" 车前子,姜葱,虾

制作方法:

先用油把姜葱炸一下，随后，把收拾好的虾放入，炸一下之后放入料酒、盐、味精、糖和高汤，在旺火上焖炖一会，然后放入车前子，翻炒几下，待锅中的汤水熬尽，即可出锅食用。

现在，大家都知道养生重要，但如何养生却是大有学问，几千年来，对这个问题的研究一直也没有停止，各种理论和功法不胜枚举。但是我觉得有一条万变不离其宗的原则就是持之以恒，养生肯定没有速成的可能。我们希望您的养生之道能结出丰硕的成果。

特点:

车前子利水通淋，清肝明目，清肺化痰；姜葱：健胃，解表，通乳，利尿；虾：补肾壮阳，滋阴健胃

所属菜系：其它菜系

车前子红枣田螺汤

原料:

车前子 30 克, 红枣 10 个, 田螺 (连壳) 1000 克。

制作方法:

做法

(1) 先用清水静养田螺 1—2 天, 经常换水以漂去污泥, 斩去田螺笠, 红枣 (去核) 洗净。

(2) 用纱布另包车前子, 与红枣、田螺一齐放入锅内, 加清水适量, 武火煮沸后, 文火煲 2 小时, 饮汤吃螺肉。

说明

本汤治证乃因湿热下注膀胱所致。治宜清热利水。汤中车前子含有维生素 (A、B)、脂肪油、琥珀酸、车前子烯醇酸、腺嘌呤、胆碱等, 性味甘寒, 善于利水通淋。红枣含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、维生素 (A、B₂、C) 等, 性味甘温, 本品虽无清热通淋之效, 但有培土制水之功, 既螺含增强车前子利水之力, 又可使之利水而不伤脾肾。田螺含有蛋白质、脂肪、维生素 (A、B₁、B₂、D)、烟酸、钙、磷、铁等, 性味甘咸凉, 既能滋阴清热, 又能得水通淋。合而为汤, 利水通淋之力得以增强, 并有利于不伤正气之优点。本汤尚能清利肝经湿热, 故亦可用治肝红湿热之目赤肿痛及妇人带下黄臭等。

特点:

利水通淋, 清热祛湿。膀胱湿热, 症见小便短赤涩痛, 淋沥不畅, 甚或癃闭不通, 小便胀痛, 舌红苔白, 脉数。现多用于泌尿系感染、前列腺炎、泌尿系结石等属于湿热见有上症者

所属菜系: 粤菜

车前草猪腰汤

原料:

猪腰 250 克, 薤菜 500 克, 车前草 (鲜) 60 克。

制作方法:

做法

(1) 车前草去根须, 洗净, 放入锅内, 加清水适量, 武火煮 15 分钟, 去渣留汁。

(2) 薤菜洗净, 猪腰洗净、切片, 放入车前草汁内煮沸片刻即可, 调味供用。

说明

本汤治证系因感受暑湿或热所到致。治宜清热解暑、利水除湿。汤中薤菜为旋花科草本植物薤菜的茎、叶, 含有维生素 (C、B₂)、烟酸、蛋白质、糖类、钙、磷、铁及胡萝卜素等, 性味甘微寒, 既能清热解暑, 又能利水除湿, 古代本草书中多说本品能解药石毒, 广东、福建一带则多作清热凉血药。车前草性味甘寒、滑利, 善于利水通淋, 常用于暑湿泄泻, 尤宜湿热下注、热结膀胱之小便淋沥涩痛。猪腰含有维生素 (B₁、B₂、C)、烟酸、蛋白质、脂肪、磷、铁、钙等, 性味甘咸平, 功能补肾、利水, 药力虽不明显, 但配伍薤菜、车前草, 则可使之利水而不伤肾。另本汤尚能解药石毒, 适于川乌、草乌、钩吻、砒石、雄黄、毒蕈等中毒, 亦可用于慢性汞中毒的防治

特点:

清热解暑, 利水除湿, 解药石毒。感觉暑湿, 症见身热倦怠, 小便短赤, 心烦口渴, 舌红苔白, 脉缓; 或下焦湿热之不便淋沥不畅, 或砂淋、血淋等。现多用于中暑、尿道炎、肾盂肾炎、泌尿系结石、前列腺炎、肾结核、膀胱肿瘤等属下焦湿热见有上症者。

所属菜系: 其它菜系

软夹八宝鳊鱼

原料:

鳊鱼、熟火腿、水发香菇、虾仁、鸡脯、冬笋、鲜贝、青豆、精盐、味精、葱姜汁、白胡椒粉、湿淀粉、香油、熟猪油、水淀粉

制作方法:

将鳊鱼洗净，打上“一”字花刀，用开水烫一下。放在盘内，用料酒、盐、白胡椒粉、葱姜汁上好底味。将火腿、香菇、冬笋、切成半圆形，用开水氽一下，另一半切成丁；鸡脯肉切成丁，同虾仁、青豆、鲜贝一起下锅煸炒，加入精盐、料酒等调料，淋入香油起锅，

特点:

所属菜系：其他

软溜狗肉片

原料:

狗脯肉250克，鸡蛋清25克，花生油500克（实耗40克），白糖50克，香油15克，料酒10克，淀粉50克，醋15克，大葱15克，生姜10克，精盐10克。

制作方法:

1、将狗肉放入凉水中浸泡4小时，捞出，控水，剔去筋膜，剖上浅花刀，再切成方丁，放入瓷碗中，加入鸡蛋清、淀粉、精盐，用手抓匀浆好。2、再将汤勺上火，加入清水烧开，把汤勺端离火口，再把浆好的狗肉丁下入汤勺中烫一下，倒入漏勺中滗去水。3、原汤勺上火，加入白汁、狗骨汤、味精、料酒、咸面和狗肉丁，烧开后仍把汤勺端离火口，待狗肉丁入味后，倒入漏勺，控掉汤汁。4、净汤勺后上火，加入牛奶、味精、料酒、咸面及狗肉丁，烧开后用淀粉勾芡，淋入鸡油，颠翻几下，出勺，盛入盘中，即成

特点:

色泽乳白，狗肉软嫩，味鲜咸香。

所属菜系：韩国

软溜珠廉鱼

原料:

"黄瓜鱼1.5尾,荸荠5克,肥肉2.5克,鸡蛋清3只.淀粉5克,青菜3根,寻黄,香菜,葱白,辣椒,蒜头各少许,白糖5克,醋5克,精盐5克,味精0.1克,香油10克,胡椒少许。

制作方法:

"将黄瓜鱼洗净去头尾（留用），中骨不用，一片鱼肉用刀斜片成页状，用调料渍醉待用。将另半片鱼肉剁成茸加入鸡蛋清、盐、味精、等搅成胶，掺入荸荠、肥肉粒拌均，

然后卷在切成页状的那片鱼的每页里成珠廉状，面上涂鸡蛋清，淀粉糊、得香菜、寻黄、入入蒸茏蒸10分钟即熟

特点:

此菜形如珠廉，汁酸甜，略有微辣，色白光泽滑，鲜美可口。

所属菜系：其他

软炸冬瓜

原料:

冬瓜400克、鸡蛋2个、面粉200克、韭菜50克、生姜8克、盐少许。

制作方法:

"1.将韭菜择洗干净，切碎，姜切碎，剁茸、面粉放入碗内、磕入鸡蛋，另加少许清水、盐、将切碎的韭菜末，姜茸混合拌匀，调成蛋面糊。

2.冬瓜削皮、洗净、切成薄片、放入蛋面糊中拖匀，放入六成热油锅中炸透，捞出即可。

特点:

外酥香，内软糯。

所属菜系：其他

软炸冬瓜

原料:

冬瓜400克、鸡蛋2个、面粉200克、韭菜50克、生姜8克、盐少许。

制作方法:

1.将韭菜择洗干净，切碎，姜切碎，剁茸、面粉放入碗内、磕入鸡蛋，另加少许清水、盐、将切碎的韭菜末，姜茸混合拌匀，调成蛋面糊。2.冬瓜削皮、洗净、切成薄片、放入蛋面糊中拖匀，放入六成热油锅中炸透，捞出即可。

特点:

外酥香，内软糯

所属菜系：浙江菜

软炸子鸡

原料:

去骨嫩鸡肉250克。面粉40克、湿淀粉15克。葱白末2.5克、姜汁水5克、花椒盐5克。精盐1.5克、味精1.5克、酱油5克、绍酒5克、胡椒粉0.15克、熟猪油750克（实耗油75克）。

制作方法:

鸡皮朝下用刀背拍平，再交叉斩断几下（刀深为肉的2/3），切成边长1.3厘米的菱角块，放入碗内，加绍酒。葱白末、姜汁水、酱油、胡椒粉、精盐、味精拌渍片刻，磕入鸡蛋搅打，加湿淀粉和面粉搅匀待用。炒锅置中入上烧热，用油滑锅后下猪油至五成热（约110℃）时把鸡逐块下锅，炸至结壳捞出，分开粘连，拣出碎末，待油温升至七成热（约154℃）时，再下锅炸至金黄色出锅装盘，上桌附带甜面酱、花椒盐。

特点:

外层松软，鸡肉鲜嫩，色泽黄亮，蘸以甜酱，椒盐，食之别有风味。

所属菜系：浙江菜

软炸狗脑

原料:

熟狗脑250克，鸡蛋清100克，花生油750克（实耗75克），淀粉25克，面粉25克，味精5克，料酒10克，白汁50克，鸡蛋150克，咸面2克，芝麻盐15克。

制作方法:

1、剥去狗脑的皮膜，把狗脑切成小方块，放入开水中焯透，捞出，下入炒锅中，加入白汁，狗骨汤、味精、料酒、咸面，上火烧开后，用小火煨，入味后，捞出狗脑块，晾凉。2、将鸡蛋清放入不盆内，用筷子顺一个方向抽打成泡沫状，加入淀粉搅匀，即成高丽糊。3、再将炒锅上火，放入花生油，烧至六成熟时，把狗脑块沾匀一层面粉，再沾匀一层高丽糊，逐块下入油中，炸至呈浅黄色，待酥透时，捞出，放入盘中。4、食用时，沾芝麻盐，即成。

特点:

质地酥软，味咸鲜香，风味独特。

所属菜系：韩国

软炸番茄

原料:

西红柿250克，鸡蛋3个，豆油750克（实耗50克），精盐2克，右粉25克，酱油30克，淀粉25克，芝麻面6克（焙好），黑胡椒粉5克，大葱15克，芝麻油16克

制作方法:

1、把酱油、芝麻面、黑胡椒、大葱末和芝麻油放入瓷碗中，搅拌均匀成渍汁，待用 2、再把西红柿洗净，用开水烫后，去皮，去蒂，剖开去籽，切成2厘米厚的片，然后在西红柿片逐片挂上渍汁糊，下入炒锅内，炸至呈微黄色时，用漏勺捞出，控油 3、如拌匀的渍汁内打入鸡蛋清，加入余下的淀粉和面粉，搅拌均匀成渍汁糊 4、炒锅烧热放入豆油，旺火烧至三四成热时，将粘好面粉的西红柿片逐片挂上渍汁糊，下入炒锅内，炸至呈微黄色时，用漏勺捞出，控油 5、食用时，趁热上盘，配一碟辣椒酱同食，即可

特点:

松香饱满，色泽淡黄，酥脆软嫩

所属菜系：韩国

软炸白花鸽

原料:

鸽肉250克。淮山药50克、鸡蛋5个。菜油500克、料酒10克、酱油10克、味精0.5克、花椒3克、食盐4克、豆粉25克。

制作方法:

将鸽肉洗净去皮，剖成十字花刀，切成之厘米见方的块，装于碗中，用料酒、酱油、味精胸好。再用鸡蛋清加淮山药粉、豆粉调成糊状。将腌好的鸽肉加蛋清豆粉糊拌匀。油烧至六成热（150℃）时离火，逐个放入浆好的鸽肉块，炸时用勺翻动，使受热均匀。待糊凝结后捞起切去角叉。炒锅置火上，待油温升高后，将鸽肉下锅再炸一次，炸至金黄色时捞起，沥油装盘，撒上花椒盐即成。

特点:

色泽金黄，皮脆里嫩，椒香味浓，并具有益气健脾，滋肾止渴之功效。

所属菜系：川菜

软炸菜花

原料:

菜花500克，鸡蛋2个，面粉100克，牛奶75克，黄油15克，植物油60克，盐4克，胡椒面少许

制作方法:

1、把菜花择洗干净，放入锅内加入适量清水，上火煮沸，至八成熟时，捞出晾凉，再用刀切成小朵，撒上盐和胡椒面、腌好待用。
2、把面粉过箩放入一盆里，放上牛奶，盐，蛋黄和适量水，混合均匀，调成稠面糊，把蛋清到一次盆里，用蛋抽子搅拌成泡沫状后，迅速搅打成立状，然后慢慢倒进和好的面糊里，混合均匀即可。
3、用炸锅一个，放入植物油上火烧热。把菜花小朵放入面糊盆里，粘匀面糊，放入热油里炸成金黄色即可，上桌时浇上黄油少许。

特点:

所属菜系：浙江菜

软炸虾

原料:

虾仁350克，豆苗50克，碱面、味精、胡椒、蛋清、干淀粉、葱、姜、油各适量。

制作方法:

"①虾仁加少许食碱面腌制，然后用水冲去碱，用干毛巾沾干水分，加盐、胡椒、蛋清、干淀粉上浆，用油滑熟，空去油；②锅内留底油，下

葱姜末、虾仁稍炒，倒入事先备好的碗汁（用水淀粉、盐、胡椒、汤合成），翻炒装盘，炒豆苗围边即可。

特点:

（京菜）

所属菜系：其他

软炸虾

原料:

虾仁350克，豆苗50克，碱面、味精、胡椒、蛋清、干淀粉、葱、姜、油各适量。

制作方法:

①虾仁加少许食碱面腌制，然后用水冲去碱，用干毛巾沾干水分，加盐、胡椒、蛋清、干淀粉上浆，用油滑熟，空去油； ②锅内留底油，下葱姜末、虾仁稍炒，倒入事先备好的碗汁（用水淀粉、盐、胡椒、汤合成），翻炒装盘，炒豆苗围边即可。

特点:

所属菜系：东北菜

软炸虾糕

原料:

鲜虾500克。鸡脯肉50克、猪肥膘肉100克、生菜50克。大葱10克、鸡蛋清25克、豆粉50克、精盐5克、椒盐25克、胡椒粉1克、面酱10克、芝麻油1克。

制作方法:

鲜虾淘后挤仁洗净，剁成细粒。鸡脯肉、猪肥膘肉分别捶茸，加蛋清、水豆粉、盐、冷汤制成鸡惨后，加入料酒、胡椒面，和剁细的虾仁拌匀，装入盘内抹平，上笼用中火蒸至断生（约5分钟），取出晾冷后，用刀切成宽条，裹上一层细干豆粉，锅置火上，下熟猪油烧热（约150—180℃），将虾糕条放入，炸至过心刚变色即捞起，淋香油装盘，镶上生菜、葱酱，另配椒盐碟即成。

特点:

外酥内嫩，味美鲜香。

所属菜系：川菜

软炸蟹油

原料:

鲜海蟹4公斤（雄尖脐的），鸡蛋清125克，面粉25克，淀粉40克，花生油750克（实耗75克），味精5克，料酒5克，鸡汤250毫升，牛奶50毫升，花椒盐25克，熟芝麻25克，精盐10克

制作方法:

1、将海蟹洗净，上屉蒸熟，取出，掀开蟹盖，取出蟹油，再将蟹油周围的黑膜洗净，择好，放入开水中焯透，捞出，控水，待用，
2、再将汤勺坐上火，加入鸡汤、味精、料酒、精盐、烧开后，放入焯透的蟹油，改小火煨，入味后，捞出晾凉。
3、把鸡蛋清放入瓷碗中，用筷子向一个方向连续抽打成泡沫状（以泡沫中能立住筷子为准），再加入淀粉拌匀成蛋清糊
4、再把炒勺上火，加入花生油烧热。同时，把蟹油沾匀一层面粉，再沾匀一层蛋清糊，逐一下入油中，炸成浅黄色，捞出，放入盘中。
5、然后，将汤勺上火，加入鸡汤、味精、料酒、精盐、烧开后，加入牛奶、熟芝麻，用湿淀粉勾成流汁，盛入碗中
6、食用时，炸好的蟹油放入盘中，随带花椒盐一小盘和一碗勾兑好的芝麻流汁，即可

特点:

颜色浅黄，软嫩鲜香，味浓醇香

所属菜系：韩国

软炸豆角

原料:

嫩豆角250克，白糖10克，鸡蛋3个，花生油1000克（实耗100克），精盐5克，味精2克，料酒15克，大葱丝5克，面粉50克，生姜丝5克，猪肉丁25克，罐头竹笋25克，松蘑丁25克，葱白丁25克，芝麻油25克，酱油15克，醋15克，水淀粉10克

制作方法:

1、将豆角择去两头，洗净，用开水烫熟，入凉淡盐水中过凉，捞出，控干，放入瓷盆中，放少许盐、味精、料酒、大葱丝、生姜丝搅拌均匀，腌渍入味。2、再将鸡蛋磕入瓷碗内，加入少许盐，用筷子打散；面粉放入碗中，加适量清水，调匀成面糊，待用3、炸锅烧热，放入花生油，烧五成热，将入味的豆角抖去葱姜丝，蛋液，拖匀面糊，一根一根下入油锅中，炸成黄色，捞出，待油温八成热时，放入豆角复炸一次，捞出，控油，入大圆盘中4、炒锅旺火烧热，放入芝麻油，五成热时，放入葱白丁猪肉丁竹笋丁松蘑丁下入锅中煸炒，放料酒、酱油、白糖、味精、鸡汤，烧开后，烹入醋、水淀粉，烧熟，出锅，伊斯坦布尔在炸豆角上。5、食用时，配八宝饭同食，即可

特点:

色泽黄亮，外脆里嫩，咸鲜微酸

所属菜系：韩国

软炸里脊

原料:

猪里脊肉200克，鸡蛋4个，味精2克，料酒30克，干淀粉30克，盐少许，香油10克，花椒盐1碟，大油1000克。

制作方法:

①将里脊肉洗净，切成长4、宽2厘米的薄片，放在碗内，加盐、味精、料酒拌匀，腌渍入味；②将蛋清倒入碗内，用筷子顺一个方向连续抽打起泡沫，直到能立住筷子为止，再加干淀粉，乃顺同一方向搅拌均匀，制成蛋泡糊；③炒锅上火，放入大油，烧至五成熟，将腌渍好的里脊肉分片粘上蛋泡糊后放入，用筷子轻轻翻动，大约5分钟炸熟捞出装盘。淋上香油即成。可蘸花椒盐食之。

特点:

(京菜)

所属菜系: 京菜

软炸鱼

原料:

净鱼肉150克，葱末、姜末各15克，绍酒10毫升，精盐2克，味精、香油各3克，老面肥50克，干面粉100克。

制作方法:

①将鱼肉片成三成厚的大片，再切成二寸长、三分见方的条，放在碗里，加入葱末、姜末、绍酒、精盐、味精、香油，腌好；②取老面肥放在碗里，用水调开，加干面粉、清水适量搅成稠糊状，放在30摄氏度处发酵。待糊发起时，下入少量碱，再放入花生油搅匀；③炒锅内放入猪油，上微火烧至五成热，将腌好的鱼条逐条蘸上发面糊，下入油里的漏勺中翻炸，待鱼上的面糊遇热油胀起、呈金黄色时，捞出滴净油，去掉鱼条外部的糊渣不要，码于盘中即可上桌。

特点:

所属菜系：东北菜

软炸鱼

原料:

净鱼肉150克，葱末、姜末各15克，绍酒10毫升，精盐2克，味精、香油各3克，老面肥50克，干面粉100克。

制作方法:

①将鱼肉片成三成厚的大片，再切成二寸长、三分见方的条，放在碗里，加入葱末、姜末、绍酒、精盐、味精、香油，腌好；②取老面肥放在碗里，用水调开，加干面粉、清水适量搅成稠糊状，放在30摄氏度处发酵。待糊发起时，下入少量碱，再放入花生油搅匀；③炒锅内放入猪油，上微火烧至五成热，将腌好的鱼条逐条蘸上发面糊，下入油里的漏勺中翻炸，待鱼上的面糊遇热油胀起、呈金黄色时，捞出滴净油，去掉鱼条外部的糊渣不要，码于盘中即可上桌。

特点:

所属菜系：浙江菜

软炸鲜贝

原料:

鲜贝150克。鸡蛋1个（约重50克）。精盐12克、味精7.5克、绍酒25克、花椒盐20克、面粉50克、花生油750克（耗油75克）。

制作方法:

将鲜贝放入碗内，加入精盐、味精、绍酒腌渍入味。取二碗磕入鸡蛋，加面粉、清汤搅匀成糊，再放入鲜贝抓匀待用，炒锅内加入花生油，用中火烧至六成热（约150℃）时，将鲜贝分散下入锅，用小铲拨动，炸至外层糊凝固，色泽一致时捞出拨散。待油温升到九成热（约225℃）时，再将鲜贝放入炸熟，外层呈金黄时捞出，控净油，装盘即成，上席时外带花椒盐佐食。

特点:

色泽金黄，质地软嫩清爽，鲜香味美。

所属菜系：鲁菜

软炸鸡

原料:

鸡脯（或鸡腿）（250克）、鸡蛋（1只）、黄酒（少许）、盐（少许）、味精（少许）、菱粉（75克）。

制作方法:

一、将鸡脯去皮，去筋，用力拍松，打大花刀，再切成长块。
二、将酒、盐、味精、猪油调在小碗里，放鸡块下浸一下；再放入打散的鸡蛋里抓一抓，最后放在湿菱粉内抓一抓（菱粉不要抓得太多或太少，太多了鸡块炸不入味，吃起来只有菱粉，没有鸡味；太少了鸡块容易炸老）。三、开大温猪油锅，在油刚被烧滚时，即将鸡块一块块放进滚炸，并用筷子鸡鸡块拨动，勿使黏在一起。鸡块炸呈深黄色时，起锅装盘。另跟椒盐上席，外深黄内白色；软嫩香松。

特点:

外深黄内白色；软嫩香松

所属菜系：京菜

软炸鸡

原料:

主料 鸡脯肉150克。辅料 面粉15克，淀粉35克，鸡蛋清1个。精盐、味精、酱油、香油、鸡汤、花椒盐。

制作方法:

1、把鸡脯肉切上交叉的花刀，再切成小长条放入碗内，加酱油、香油、精盐、味精、鸡蛋清、鸡汤，用手抓匀，再放入面粉、淀粉抓匀，使面粉、淀粉都挂在鸡肉上。2、勺内放入清油，油烧至五成热时，把鸡肉一条一条地放入油内炸，炸呈浅金黄色倒出控净油，装盘内即成。吃时蘸花椒盐。

特点:

外酥里软，味道鲜美，趁热食用，老幼皆宜。

所属菜系：东北菜

软炸鸡肝

原料:

鸡肝400克。山药粉100克、鸡蛋4个。菜脑500克、花椒3克、生姜10克。葱10克、胡椒粉2克、食盐3克、味精1克、料酒10克、芝麻油20克。

制作方法:

将鸡肝去筋膜，大的鸡肝改成两块。葱切段，少许葱切花。姜拍破，鸡蛋打散，加水豆粉、山药粉，调成糊状。将鸡肝拌入葱、姜、胡椒粉、食盐、味精、料酒略腌后，用蛋清糊上浆。油锅烧至六成热（150℃）时，将鸡肝逐块放入锅内炸，用漏勺捞起、将锅烧热，注入芝麻油，下入鸡肝，放葱花、花椒，翻炸几下盛盘即成。

特点:

鸡肝酥脆，甘香味麻，并具有滋肝肾，清心明目之功效。

所属菜系：川菜

软烧仔鲇

原料:

鲜活仔站4尾（每尾约150克）。独蒜50克、郫县豆瓣10克。菜籽油100克、姜10克、盐3克、酱油10克、料酒10克、鲜汤150克、白糖20克、味精0.5克、水豆粉15克、辣椒油10克、葱10克、醋10克。

制作方法:

仔站鱼剖腹去内脏洗净，抹上少许盐。豆瓣剁细。炒锅置中火上，下菜籽油烧至约150℃时，将独蒜投入油中炸至皱皮，再下郫县豆瓣煸至红色，放姜末、精盐、酱油、料酒、鲜汤和站鱼，移至微火上慢烧，至蒜耙鱼熟入味，将鱼拣入盘中。锅移旺火上，加白糖、味精，用水豆粉勾芡收汁，起锅加醋、葱花，辣椒油推匀，淋于鱼上即成。

特点:

色泽红亮，鱼肉鲜嫩，鱼香浓郁。

所属菜系：川菜

软烧豆腐

原料:

豆腐250克。芝麻油100克、花椒3克、白糖20克、葱丝15克、姜丝15克,酱油10克、绍酒15克、味精1克、清汤100克、花椒油10克。

制作方法:

豆腐入屉蒸熟透,削去四边黄皮,切成2厘米见方的块,放入温水锅内用小火炖煮,至浮起时捞出沥净水。炒锅放芝麻油中火烧六成热(约150℃),放入花椒略炸呈黄色时捞出不用、加入白糖,改用小炒至红色时,放入豆腐炒匀,待其上色后,即将葱丝、姜丝、酱油、绍酒、味精、清汤、白糖放入,用慢火煨炖至豆腐呈枣红色,汤汁稠浓时,淋上花椒油即成。

特点:

软滑香甜、鲜嫩爽口,色泽红亮。老幼皆宜。

所属菜系: 鲁菜

软皮烧饼

原料:

主料 面粉500克，豆沙馅500克。辅料 芝麻150克，稀面糊100克，清水1公斤，植物油2公斤（实耗125克）。

制作方法:

1.将清水放入锅内烧开，倒入面粉用面杖转搅均匀，烫熟取出，倒在刷好油的案板上。2.用手将烫面摊开，冷却后揉滋润，搓成长条，揪成小剂，包入豆沙馅，按扁成烧饼，在烧饼的面上抹上一层稀面糊粘上芝麻，用中火炸至金黄色即成。制作关键 面粉入锅时，要将开水锅内点少许水，然后用面杖朝一个方向用力搅拌，这样能把面烫匀，无疙瘩。包好豆沙后要抹一层稀面糊，否则芝麻粘不祝在炸烧饼时，油温不宜太高，以免芝麻炸糊。

特点:

外酥里嫩，香甜可口。

所属菜系：其他

软脂糕

原料:

糕皮: 白砂糖12.5公斤 饴糖2.5公斤 生糯米粉10公斤 水约4.5公斤
糕粉8公斤 白砂糖12公斤 饴糖2公斤 熟猪油1公斤 白膘丁1.5公斤 芝麻0.5公斤 瓜子仁0.5公斤 青梅干0.5公斤。

制作方法:

软脂糕是长方块形, 都有夹馅, 主要有百果、豆沙两个花色, 又称为“猪油百果糕”或“猪油夹沙糕”, 馅中都有糖腌白膘丁, 是潮式糕点中的著名品种。

豆沙馅制法同月饼豆沙馅, 增加适量白膘丁和瓜子仁即可。

制作方法: 将糕皮配料中的砂糖、饴糖和水混合烧沸溶解后, 与生糯米粉调制成稀糊, 盛入擦过油的铁盘中摊匀(约8毫米厚)入笼蒸熟。

将糕馅中的熟猪油与糕粉拌匀, 再与其它各种原料混和并加入适量水, 亦调成与糕皮相似的稀糊, 用同样的操作方法进行蒸熟。惟面积相当于糕皮的二分之一, 厚度约为1.5~2厘米。

糕皮和糕馅蒸熟后, 将糕馅夹在两块糕皮的当中作夹心, 用刀切成长方块形。

质量标准: 外观应呈微黄色的半透明体, 油润有光, 不能有硬缩现象, 块形整齐。切口光滑, 馅心与外皮软硬程度基本一致, 糕块软润, 香肥不腻。

特点:

切口光滑, 馅心与外皮软硬程度基本一致, 糕块软润, 香肥不腻。

所属菜系: 甜品

软蒸火夹桂鱼

原料:

鲜桂鱼二尾（约重1250克），熟火腿150克，鸡蛋清2只，熟猪油100克，绍酒50克，。精盐乏克，味精1克，胡椒粉1克，葱10克，姜10克）干淀粉50克，鸡油10克。

制作方法:

"将桂鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，先取下头、尾留用，再取下带皮（无刺）鱼肉2块，然后，切成6厘米长、5厘米宽、1厘米厚的片。火腿切成小于鱼肉的片，葱切花，姜切末。

榔卵斤及头尾置碗中，加入葱、姜末、绍酒、胡椒粉、精盐、味精、“鸡蛋清拌匀上笔卜搏拌上干淀粉、猪油？

特点:

此菜色调素雅，红白分明。鱼肉滑嫩，火腿咸香，蘸调料吃，鲜美中微带酸辣味。

所属菜系：其他

辣味南瓜饼

原料:

南瓜500克、糯米粉150克，粳米粉100克、干辣椒末5克、五香粉、盐各适量。

制作方法:

"1.将南瓜去瓢后洗干净，切成小块，先在油锅里煸炒几下，加入少量清水，用慢火熬，软烂将熟时，放入糯米粉，粳米粉、辣椒末、五香粉、盐、一同拌和搅匀、然后入笼蒸15分钟，稍凉后取出，用手揉搓按压成一块块饼状，晒干即成。 2.食用时，将南瓜饼切成片状，放入油锅中,炸煎,炒均可,也可食用刚蒸出的新鲜南瓜饼.

特点:

香味醇厚、辣味浓烈。

所属菜系：其他

辣味红酒烤羊排

原料:

"特选羊肋排1公斤,义大利尖管通心粉 (penne) 20克,青芦笋6支,abasco辣椒酱4滴,辣椒粉2茶匙,红糖粉2大匙,红酒醋1.5大匙,番茄酱2大匙,盐2茶匙,清水1大杯,橄榄油1大匙,橄榄油,红酒1大杯

制作方法:

"(1)将材料均匀混合,腌渍羊肋排,大约半天或一天 (2)滚水煮熟尖管通心粉,待凉备用 (3)青芦笋整支川烫,待凉备用橄榄油热锅煎羊肋排,加入红酒,然後以中火煎3分钟,烤箱预热,将煎五分熟的羊肋排送进220°C的烤箱烤15~20分钟,利用煎羊肋排的油锅加热腌酱,以中火收乾汁液,使其浓稠,取出羊肋排,将通心粉与青芦笋置於盘缘并淋上酱汁与辣椒粉即可食用

特点:

所属菜系: 其他西餐

辣味肉皮冻

原料:

材料肉皮冻250克 葱1支调味料辣椒油、酱油各1大匙、麻油、糖、花椒粉各1小匙

制作方法:

1、葱洗净切丝；肉皮冻撕去包装、切片，放入盘中备用。2、调味料加入碗中搅拌均匀，淋在肉皮冻上，撒上少许葱丝即可。

特点:

"质感筋斗,有口感肥而不腻

所属菜系：浙江菜

辣味肉皮冻

原料:

材料肉皮冻250克 葱1支调味料辣椒油、酱油各1大匙、麻油、糖、花椒粉各1小匙

制作方法:

1、葱洗净切丝；肉皮冻撕去包装、切片，放入盘中备用。2、调味料加入碗中搅拌均匀，淋在肉皮冻上，撒上少许葱丝即可。

特点:

"质感筋斗,有口感肥而不腻

所属菜系：浙江菜

辣味金枪鱼

原料:

金枪鱼110克; 混合卡真粉25克; 绿柠檬汁20毫升; 日式芥末20克; 日式酱油10毫升; 蔬菜色拉装饰30克; 香油10毫升; 大块盐1克; 黑胡椒碎1克。

制作方法:

1、用卡真料将金枪鱼两面涂好, 腌至2小时, 用柠檬汁香油盐胡椒; 2、用平底锅煎金枪鱼20至30秒, 取出, 不要过火; 3、从平底锅取出拿走走锅, 用锋利的刀做成角度的方向顺着切入等长的鱼。 4、放在盘子中央成扇形展开。

特点:

所属菜系: 其他西餐

辣味鱼肉饺

原料:

原料: 新鲜鱼 1 条 (约 7 5 0 克), 番茄 2 0 0 克, 葱头 1 2 5 克, 面粉 2 5 0 克, 鸡蛋 5 0 克。调料: 食油 1 0 0 克, 精盐 8 克, 胡椒粉, 辣椒粉各少许。

制作方法:

1.将鱼除鳞、肠杂洗净去头尾,剥皮剔除骨刺切丁; 2.葱头洗净切末;番茄洗净切丁;把盐、面粉、鸡蛋、适量水放在一起混和成面团;备用。3.把锅烧热后倒入 2 5 克食油,待油温 6 成时,放入葱头末炒至黄色后,加入鱼丁和番茄炒至水分收干时,加入盐、辣椒粉、胡椒粉调好口味成鱼馅,备用。4.将面团分成 1 0 块,擀成薄圆形面片,中间放上鱼馅,边缘涂上鸡蛋糊,叠成月牙形,捏上花边。把锅烧热后倒入 7 5 克食油,待油温 5 成时,放入鱼肉饺炸至金黄色,趁热食用。

特点:

香辣利口,别具一格

所属菜系: 其他

辣子四丁

原料:

猪腿瘦肉400克，豆油750克（实耗75克），蘑菇200克，罐头竹笋200克，料酒10克，黄瓜100克，鸡汤25毫升，酱油3克，精盐2克，白糖3克，辣椒酱15克，大酱5克，生姜5克，大蒜2克，鸡蛋清2个，味精5克，淀粉25克。

制作方法:

1、猪腿瘦肉洗净，去筋膜，切成5毫米见方的丁；蘑菇水发后，洗净泥沙，去蒂，切成小丁，罐头竹笋切成小丁，黄瓜洗净，一剖两开，去籽，切成小丁，待用。2、把猪腿肉丁放入瓷碗中，加入蛋清、10毫升鸡汤、1克盐与淀粉搅拌均匀，腌10分钟入味。3、再把5克料酒、15毫升鸡汤、1克盐、糖、味精、淀粉放进碗内，调匀成粉芡汁。4、炒锅放入豆油，烧四成熟时，稍冷却，投入肉丁蘑菇丁笋丁黄瓜丁，拔散后，肉丁变白，捞出，控油，倒出余油入油罐。5、炒锅留少许油，将葱丁姜丁大蒜丁煸炒出香味，放入大酱、辣椒酱、煸炒至呈酱红色时，放入肉丁蘑菇丁笋丁黄瓜丁，烹入料酒、酱油、白糖、味精，翻炒均匀裹匀酱汁，即可

特点:

呈酱红色，味道辣鲜，猪肉细嫩。

所属菜系：韩国

辣子炒白菜

原料:

大白菜一斤；食油五钱；辣椒二个；酱油三钱；味精十粒；葱花一钱；姜末二钱；花椒十粒；醋二钱

制作方法:

"将大白菜剥去黄帮老叶，洗净，一剖四瓣，再直刀切成排骨片。炒锅置旺火上，烧热食油，炸入花椒、

辣椒（切段）、姜末出味，放入大白菜急炒，倒入酱油、醋，烧滚后再把味精撒进去翻炒几下出锅装盘即妥。

特点:

脆辣适口，经济方便。

所属菜系：其他

辣子牛肉丁

原料:

牛肉400克，鲜黄瓜150克，花生油50克，精盐10克，淀粉20克，酱油40克，白糖15克，味精15克，大葱30克，生姜20克，大蒜10克，辣椒酱10克，牛肉汤250毫升，黑胡椒面2。5克，黄酒15克。

制作方法:

1、将牛肉洗净，剔净筋膜，切成1厘米见方的丁，用精盐、黑胡椒面腌渍入味。2、黄瓜洗净，去蒂，去籽，也切成与牛肉丁大的方丁；大葱去皮，洗净，切成肉丁大的节；生姜去皮，洗净，切成方片；大蒜去皮，洗净，切片。3、再将腌渍入味的牛肉丁，放入碗内，加酱油、淀粉浆匀后，再加一些油搅拌一下，待用。4、小瓷碗内，放入牛肉汤、淀粉、酱油、白糖、味精、葱节、姜片、大蒜片勾兑成粉芡汁，待用。5、炒锅烧热，放入花生油，待烧至五成热时，下入腌渍入味的牛肉丁，翻炒煎匀后，待肉丁散开时，下入辣椒酱，炒出香味后，烹入黄油，炒匀，倒入勾兑好的粉芡汁，搅拌均匀，待汁烧开后翻动几下，出锅，入盘，即可。

特点:

味道香辣，牛肉细嫩，爽口开胃。

所属菜系：韩国

辣子肉丁

原料:

用料: 鸡肉 400克 青瓜 300克 红辣椒 2条 卤白 2汤匙 姜 1汤匙 腌鸡料: 调味素 1茶匙 生粉 1茶匙 油 1茶匙 调味料: 辣豆瓜酱 1汤匙 盐 1茶匙 生抽 1/2汤匙 糖 1茶匙 白醋 2茶匙 麻油 1茶匙 鸡晶 1茶匙 生粉 1/2茶匙 水 1茶匙

制作方法:

将鸡肉洗净,切块,用a料腌好10分钟。青瓜切块,和腌好的鸡块放入热油中泡油半分钟,捞起,待用。红辣椒和卤白切末。烧热窝,倒入油,将姜、卤白和红辣椒,炒香,加入调味料,鸡肉和青瓜块,快炒,拌匀,即成。

特点:

"原味醇香,滋味鲜美,有些辣.

所属菜系: 浙江菜

辣子肉丁

原料:

瘦猪肉50克，花生米20克，青辣椒150克，植物油20克，葱、姜、料酒、水淀粉、酱油、味精及盐各适量。

制作方法:

制法：猪肉洗净切丁，用料酒、酱油、水淀粉、味精、盐拌匀；青椒洗净，去蒂、去子、切丁；油放锅中，加入葱花、姜丁，炒出香味，加肉丁花生米爆炒一下，再加入青椒丁，翻炒几下至熟起锅装碗即可。

功效：养血生血，健脾开胃。

用法：佐餐食用。

应用：适用于一般人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

养血生血，健脾开胃

所属菜系：其它菜系

辣子肉丁

原料:

猪瘦肉、青笋、姜、葱、蒜、泡红辣椒、盐、味精、酱油、白糖、醋、料酒、湿淀粉、鲜汤、熟菜油。

制作方法:

1、猪肉切丁，加盐，湿淀粉码味上浆。青笋去皮切丁，加盐码味。用盐、白糖、酱油、醋、味精、料酒、湿淀粉、鲜汤兑成滋汁。
2、锅中放油，放入肉丁炒散，放入姜、葱、蒜、泡红辣椒炒香上色，放入青笋丁炒匀，烹汁收汁，起锅装盘。

特点:

色红质嫩，咸鲜微辣。

所属菜系：川菜

辣子脆皮蛋卷

原料:

豆腐200克，松花蛋3个，香菜50克，鸡蛋4只，脆浆糊150克，干红椒15克，花椒5克，野山椒15克，葱、姜、蒜末各10克，淀粉15克、精盐、胡椒粉、料酒、白糖、鸡精、香油、芝麻各适量，花生油1000克（约耗120克）。

制作方法:

1、豆腐批去两面老皮后压成泥，松花蛋切粒，香菜切末，干红椒切节，野山椒切碎。2、鸡蛋磕入碗中，加少许精盐及湿淀粉搅匀，入热锅中摊成蛋皮；芝麻用小火焙干水分，炒熟备用；将豆腐泥、松花蛋粒及香菜末共纳入一碗中加精盐、胡椒粉、鸡精、香油调匀成馅料。3、将蛋皮修成长方形，底朝上拍干粉，再沿着一边放入馅料，卷成拇指粗细的蛋卷。4、净锅入油上火烧至5成热时，将蛋卷拖匀脆浆糊后下锅炸并复炸呈金黄色且外皮酥脆时捞出改刀。5、烧热锅，下花椒、野山椒、干红椒节及姜蒜末炒香出色，倒入改刀后的蛋卷，烹料酒，调以白糖、鸡精，撒入葱花和熟芝麻，颠翻均匀即成。

特点:

色泽金黄油润，外脆内嫩，咸鲜香辣，皮蛋味佳。

所属菜系：粤菜

辣子锅巴脆皮鱼丁

原料:

原料：净青鱼肉200克，小米锅巴100克，脆浆糊80克，干红椒20克，花椒5克，野山椒15克，香葱20克，生姜15克，大蒜10克，精盐、料酒、白糖、胡椒粉、鸡精、芝麻、香油各适量，花生油1000克（约耗 i20克）。

制作方法:

1、净青鱼肉切成丁，加精盐、料酒、葱段、姜片、胡椒粉码味；干红椒切节，野山椒切细，剩余葱姜蒜均切末；芝麻炒熟备用。2、净锅入油上火烧至5成热，将鱼丁拖匀脆浆糊下油锅炸并复炸呈淡黄色且外皮酥脆时捞出，再将小米锅巴下油锅炸至酥脆捞出。3、烧热锅，放入干红椒节、野山椒、花椒及姜蒜末炒香出色，倒入鱼丁及锅巴，烹料酒，调以精盐、白糖、鸡精，淋香油，再撒入葱花及熟芝麻炒匀装盘。

特点:

鱼丁外脆里嫩，锅巴酥脆，麻辣鲜香，回味绵长。

所属菜系：粤菜

辣子鱼块

原料:

草鱼一条（750克）。水香菇25克、熟笋肉25克。盐泡红椒2克、大葱10克，生姜15克、酱油50克、白糖10克、味精2.5克、湿淀粉25克、熟猪油75克、料酒15克、麻辣油15克。

制作方法:

将鱼切成瓦块形4块，用酱油渍过。笋肉、香菇、红辣椒、姜、葱均切成指甲大小的片待用。炒锅置中火上烧热用油滑锅后下猪油，至七成热（约154℃）时，把鱼入锅煎黄，放入冬笋、香菇、辣椒、姜、葱、加料酒。白糖及酱油35克、水250克、炆约5分钟，加入味精，用湿淀粉勾芡，淋上麻辣油，转锅将鱼块翻身，出锅即成。

特点:

色泽绚丽多彩，鱼肉鲜嫩微辣。

所属菜系：浙江菜

辣子鸡丁2

原料:

嫩鸡脯肉250克, 泡红辣椒20克, 荸荠70克,

制作方法:

"特点: 四川风味菜,此菜色泽红亮,鲜香滑嫩,咸中略带酸甜.

用料: 嫩鸡脯肉250克, 泡红辣椒20克, 荸荠70克,

湿淀粉25克, 肉汤35克, 猪油100克。

烹饪方法; 将鸡脯肉切成小丁加湿淀粉, 精盐, 料酒拌匀, 荸荠切成

丁, 酱油, 料酒, 醋白糖, 湿淀粉味精兑成汁, 红辣椒剁碎。猪油烧至六成热, 放入鸡丁炒散, 再放入红辣椒炒红, 加姜片, 蒜片, 荸荠葱炒出香味, 加汁, 淋上香油即可

特点:

" 四川风味菜,此菜色泽红亮,鲜香滑嫩,咸中略带酸甜.

所属菜系: 川菜

辣子鸡丁

原料:

笋鸡200克，青笋100克。泡辣椒25克。调料大油60克，酱油、料酒各20克，味精3克，盐3克，白糖15克，湿淀粉20克，醋5克，葱、姜、蒜共50克，汤少许。

制作方法:

(1) 笋鸡肉切成1厘米见方的丁，用少许盐、酱油，料酒拌匀，用湿淀粉浆好，再拌上点油。(2) 青笋切成丁姜和蒜均切成片。把泡辣椒剁碎待用。再用汤、葱、姜、蒜、料酒、酱油、糖、湿淀粉、味精对面带甜味的汁。(3) 用旺火把炒勺热放入大油，油热后投入...

特点:

微甜，味鲜香，为四川传统菜之一。

所属菜系：川菜

辣子鸡丁

原料:

鸡脯肉250克，荸荠50克、泡红辣椒15克。猪油50克、盐3克、酱油20克、料酒20克、味精1克、葱姜蒜各10克、蛋清15克，豆粉20克、醋5克、好汤50克。

制作方法:

鸡脯肉去掉筋膜，用刀尖戳一些小眼，切成约1.5厘米见方的丁，入碗加盐、酱油、料酒、味精拌匀码味。荸荠去皮，洗净后切成方丁。泡红辣椒去蒂、籽剁细。葱切成短节，姜，蒜切小方片。蛋清加干豆粉调成稀糊。炒锅置旺火上，炙锅后，下猪油烧热（约150-180℃），鸡丁用蛋清豆粉糊上浆后，下锅滑散至熟，下剁细的泡辣椒，急速翻炒至鸡丁全呈辣椒红色时，下荸荠、姜、葱、蒜炒出香味，烹入用盐、酱油、料酒、白糖、味精、水豆粉、好汤兑成的滋汁，迅速翻簸，并滴醋少许，起锅装盘即成。此菜可用郫县豆瓣代替泡辣椒。用鲜笋或青笋代替荸荠。

特点:

色润红亮，质细滑嫩，鲜香带辣。

所属菜系：川菜

辣子鸡丁

原料:

笋鸡200克，青笋(冬笋、黄瓜均可)100克。泡辣椒25克。大油60克，酱油、料酒各20克，味精3克，盐3克，白糖15克，湿淀粉20克，醋5克，葱、姜、蒜共50克，汤少许。

制作方法:

作法(1)笋鸡肉切成1厘米见方的丁，用少许盐、酱油，料酒拌匀，用湿淀粉浆好，再拌上点油。(2)青笋切成丁姜和蒜均切成片。把泡辣椒剁碎待用。再用汤、葱、姜、蒜、料酒、酱油、糖、湿淀粉、味精对面带甜味的汁。(3)用旺火把炒勺热放入大油，油热后投入鸡丁炒8成熟时放进泡辣椒，随之下青笋翻炒，接着把对好的芡汁也倒入炒勺中，汁开后再翻炒均匀，滴入醋即成。

特点:

微甜，味鲜香，为四川传统菜之一

所属菜系：川菜

辣子鸡丁

原料:

嫩鸡脯肉250克 泡红辣椒20克 荸荠70克 醋3克、白糖2克、湿淀粉25克 料酒、酱油、姜片、蒜片各10克 味精1克 肉汤35克 葱15克 香油、精盐各5克 猪油100克

制作方法:

"将鸡脯肉刻成0.3厘米见方的十字花纹，在切成1.5厘米见方的丁，盛入碗内，加入湿淀粉20克、精盐、料酒5克拌匀，酱油、料酒5克、白糖、醋、肉汤、湿淀粉5克、味精兑成汁；

荸荠去皮，切成1厘米见方的丁，葱切成1厘米的颗粒，红辣椒剁碎。猪油烧至六成熟，放入鸡丁炒散，再？

特点:

四川风味名菜。用鸡脯肉加辣椒炒制而成。泡红辣椒是四川特产，为川菜的特有的调味料。用它烹制的辣子鸡丁色

所属菜系：川菜

辣椒嫩鸡

原料:

光笋鸡500克，红干辣椒2个，大葱10克，味精0.5克，芝麻油25克，醋10克，酱油25克，鸡汤50克，精盐1克。

制作方法:

1、光笋鸡净膛，洗净，放入清水锅中煮熟，捞出，晾凉，去脊骨和脚内，把肉切成3厘米长，1.5厘米宽的条，待用；红干辣椒擦净，去蒂，切碎；大葱要0.6厘米长的小段。2、炒锅烧热，放入芝麻油，烧至五成热，先放入干辣椒末，大葱末煸炒一下，再放入酱油、精盐、醋、味精、鸡汤50毫升，烧开兑成汁，一半盛入碗内，另一半淋在鸡条上，吃时放在盘中，即可。

特点:

鸡肉鲜嫩，咸香辣鲜，促进食欲

所属菜系：韩国

辣椒泡鱼

原料:

草鱼1尾（约800克）、鲜红辣椒3个、黄瓜一根、干辣椒节20克、姜片5克、蒜片5克、红枣25克、枸杞5克、大料2枚、小茴5克、白蔻3克、精盐6克、冰糖3克、白酒5克、味精少许。

制作方法:

"制法：草鱼治净，取净鱼肉切成片，入沸水锅中氽至八成熟时捞出；取一盛器装入适量冷开水，调入精盐、冰糖、白酒、味精，将干辣椒节、姜片、蒜片、红枣枸杞泡入冷开水中，另将大料、小茴、白蔻用纱布包好，也泡入冷开水中，约5小时后即成卤汁。将鱼片、鲜红辣椒、黄瓜入卤汁中浸泡约30分钟，即可捞出食用。

特点:

香辣爽口，回味略甜。

所属菜系：粤菜

辣椒炒八带蛸

原料:

鲜八带蛸、鲜青红辣椒、葱姜丝、精盐、味精、料酒、醋、花生油

制作方法:

将八带蛸头、体分开，用清水洗净，蛸胴体用刀打上菊花花刀。青红辣椒去蒂、核，用刀切成小块。取一盘，加入花生油、葱姜丝，用微波炉高段火力爆香1分钟，加料酒、醋、精盐、味精、青红辣椒、八带蛸，拌匀，用微波炉高段火力加热5钟即成。

特点:

色彩艳丽，脆嫩鲜爽。

所属菜系：微波炉菜

辣椒蟹

原料:

"材料: 红鲟1只,冬粉2把(约50毫克),芹菜末少许,番茄1/4个咖喱粉2/3小勺调味料: 酱油1/2小勺,味精1/4小勺,细糖1/3小勺,番茄酱1/2小勺,水1杯,蟹肉酱2小勺,越式辣椒酱2小勺

制作方法:

"1.将红鲟洗净切块,去除灰色腮部,沾上淀粉,用熟有炸过备用. 2.起油锅,将芹菜末、番茄叮咖喱粉、番红花爆炒出香味, 放入冬粉、红鲟块及所有调料, 炒到入味即可。

特点:

麻辣鲜香, 开胃爽口。

所属菜系: 浙江菜

辣椒蟹

原料:

"辣椒蟹材料: 红鲟1只,冬粉2把(约50毫克),芹菜末少许,番茄1/4个
咖喱粉2/3小勺酱油1/2小勺,味精1/4小勺,细糖1/3小勺,番茄酱1/2小勺,水
1杯,蟹肉酱2小勺,越式辣椒酱2小勺

制作方法:

"1.将红鲟洗净切块,去除灰色腮部,沾上淀粉,用熟有炸过备用. 2.起
有锅,酱芹菜末、番茄叮咖喱粉、番红花爆炒出香味, 放入冬粉、红鲟
块及所有调料, 炒到入味即可。

特点:

麻辣鲜香, 开胃爽口。

所属菜系: 浙江菜

辣椒鱼(二)

原料:

"鲜鱼一条,珍珠叶六两,葱二条切碎,辣椒粉半汤匙糖一茶匙,生抽二汤匙,盐半茶匙姜汁半汤匙,老抽一汤匙,蛋白一汤匙半,生粉一汤匙,油一汤匙

制作方法:

"①将鱼收拾洗净加腌料腌半小时泡油; ②下油二汤匙,爆香葱,辣椒粉,下鱼,下酒半汤匙炒匀勾芡,再炒数下上碟; ③珍珠叶洗净,把叶摘下,抹干,放落滚油中,炸脆放入盘中即可。

特点:

所属菜系: 浙江菜

辣椒鱼

原料:

"鲜鱼一条,珍珠叶六两,葱二条切碎,辣椒粉半汤匙糖一茶匙,生抽二汤匙,盐半茶匙姜汁半汤匙,老抽一汤匙,蛋白一汤匙半,生粉一汤匙,油一汤匙。

制作方法:

"①将鱼收拾洗净加腌料腌半小时泡油; ②下油二汤匙,爆香葱,辣椒粉,下鱼,下酒半汤匙炒匀勾芡,再炒数下上碟; ③珍珠叶洗净,把叶摘下,抹干,放落滚油中,炸脆放入盘中即可。

特点:

所属菜系: 川菜

辣汁茄丝

原料:

茄子500克，红辣椒2个，干辣椒10克，蒜泥1茶匙，酱油2汤匙，糖2茶匙，绍酒少许，葱丝、姜丝各少许。

制作方法:

1、将茄子去蒂洗净，切成长4公分的细丝；将红辣椒和干辣椒切成细丝。2、炒锅中放入油4汤匙，小火烧至微热，下干辣椒丝炸出辣椒油，撇去干辣椒丝，红油留用。3、将红油继续加热，炒香葱丝、姜丝和红辣椒丝，倒入茄丝炒熟，加入绍酒、酱油、糖、蒜泥和少量水，用旺火将汁收浓出锅即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

辣汁茄丝

原料:

茄子500克，红辣椒2个，干辣椒10克，蒜泥1茶匙，酱油2汤匙，糖2茶匙，绍酒少许，葱丝、姜丝各少许。

制作方法:

1、将茄子去蒂洗净，切成长4公分的细丝；将红辣椒和干辣椒切成细丝。2、炒锅中放入油4汤匙，小火烧至微热，下干辣椒丝炸出辣椒油，撇去干辣椒丝，红油留用。3、将红油继续加热，炒香葱丝、姜丝和红辣椒丝，倒入茄丝炒熟，加入绍酒、酱油、糖、蒜泥和少量水，用旺火将汁收浓出锅即可。

特点:

"炸辣椒油时要用小火，以免将干辣椒丝炸焦；炒菜时要用旺火。味道独特,有些辣.

所属菜系：浙江菜

辣油里脊丝

原料:

"猪通脊肉250克,油50克,红,绿柿椒丝共50克,酱油15克,辣椒油6克,姜汁5克,料酒8克,味精,葱丝,高汤,淀粉各适量,鸡蛋半个.

制作方法:

"(1) 将猪通脊肉切成8厘米-9厘米长的细丝,加鸡蛋,淀粉,酱油上浆,(2) 炒久上火放油烧至5-6成热,将肉丝下锅滑至7-8成熟,倒出控油,(3) 勺内放油,下葱丝煸香,放柿椒丝,肉丝翻炒,放酱油,料酒,姜汁,味精,辣椒油,少许汤煸炒至熟,淋水淀粉后淋明油即可出勺.

特点:

"特点:色泽红润油亮,鲜咸微辣,质地软嫩

所属菜系: 浙江菜

辣油鲍鱼

原料:

罐头鲍鱼2桶（约500克重），净母鸡肉1.5公斤，辣椒油25克，盐15克，白糖7.5克，芝麻油10克，水淀粉15克，大葱25克，生姜5克，熟芝麻5克，鸡脯100克

制作方法:

1、将老母鸡肉先用开水氽透，捞出，洗屈血沫，再放入锅内，加入2.5-3公斤清水，上火煮成1.5公斤鸡汤 2、头道汤煮好，过滤出来之后，再加1.5-2公斤清水继续煮汤(此汤称为毛汤或普通汤)，约煮至剩下1公斤汤时，捞出鸡。将汤过罗，待用 3、鲍鱼取出，撕去毛边，用刀片成片，一般一个鲍鱼片成3片或4片 4、锅内放进毛汤，大火烧开后，放入鲍鱼片，氽透后捞出 5、炒锅净后烧热，放入100克鸡油烧，下入葱丝、姜丝煸炒出香味，倒入鸡汤，汤烧开后，捞出葱丝、姜丝不要，下入鲍鱼，然后，投入盐、料酒、白糖，略煮片刻，将辣椒油下入锅内，搅拌均匀 6、烧开，放入水淀粉勾成薄芡，淋上芝麻油，盛入盘内，撒匀熟芝麻，即可

特点:

汁浓醇厚，味鲜软嫩，辣香利口

所属菜系：韩国

辣炒二丁

原料:

土豆150克，胡萝卜50克、辣椒粉少许、花生油35克、酱油、精盐各适量、葱花少许

制作方法:

1.将土豆、胡萝卜洗净去皮，分别切成1厘米见方的丁，土豆丁用清水浸泡后捞出。2.将辣椒粉和葱花放进五成热的油锅中稍炸后烹入酱油、精盐和水，再入二丁在小火上焖至二个熟透即可。

特点:

红白分明，味道咸辣

所属菜系：其他

辣炒干贝

原料:

干贝肉200克，罐头竹笋15克，蘑菇15克，青豆20粒，花生油40克，料酒15克，淀粉1.5克，鸡汤50毫升，大葱15克，生姜10克，大蒜10克，辣椒面2克，酱油15克，味精2克

制作方法:

1、去掉干贝内鳃，洗净，由上而下片为5毫米的原形片；蘑菇水发后，洗净，去蒂根与罐头竹笋均匀切成片，大葱去皮，生姜去皮，大蒜去皮，洗净，均剁成碎末，待用。2、将干贝片、竹笋、蘑菇、青豆放入开水锅中，焯过，控干3、炒锅烧热，放入花生油，烧至五成热，放入辣椒面、大葱末、生姜末、大蒜末烹炒，加入干贝片、竹笋、蘑菇、青豆，翻炒几下，加入酱油、味精、料酒，调好口味，加少许淀粉勾芡，即可。

特点:

口味香辣，干贝鲜嫩，滑爽适口

所属菜系：韩国

辣炒猪肉丝

原料:

猪腿瘦肉300克，豆油75克，干辣椒3个，精盐20克，酱油15克，大葱20克，生姜10克，大蒜10克，料酒15克，芝麻油15克，味精1克，胡椒面1克。

制作方法:

1、将猪肉洗净，剔净筋膜，切成3厘米长，宽5毫米，厚5毫米的丝，放入清水中，浸泡，捞出，控干。干辣椒擦净，切长丝。2、大葱去皮，洗净，切长丝；生姜去皮洗净，切细丝；大蒜去皮，洗净，切短丝，待用。3、炒锅烧热，下入豆油，烧四成热时，放入辣椒丝，待炸至变色时，取出。4、再将肉丝用盐和胡椒面拌匀，放入油锅中，煸到肉丝呈深黄色时，加入干辣椒丝、生姜丝、大蒜丝、稍煸，加酱油，放葱丝，淋上芝麻油，放味精，炒匀，即可。

特点:

味道浓郁，肉香鲜嫩，香辣爽口。

所属菜系：韩国

辣炒茄子

原料:

茄子750克，豆油50克，红干辣椒2个，酱油25克，0克，大葱20克，芝麻油30克，生姜末20克，辣椒油5克

制作方法:

"1、将茄子洗净,去蒂柄，切成1厘米见方的小块；辣椒去蒂籽，切丝；大葱去皮，洗净，剁碎末。 2、炒锅旺火烧热，放入50克豆油，烧至六成热时，下入茄块，炸至金黄色时，捞出，控油 3、拌匀的渍汁内打入鸡蛋清，加入余下的淀粉和面粉，搅拌均匀成渍汁糊 4、炒锅烧热放入豆油，旺火烧至三四成热时，将粘好面粉的西红柿片逐片挂上渍汁糊，下入炒锅内，炸至呈微黄色时，用漏勺捞出，控油 5、食用时，地趁热上盘，配一碟辣椒酱同食，即可

特点:

松香饱满，色泽淡黄，酥脆软嫩

所属菜系：韩国

辣炒鱿鱼丝

原料:

鱿鱼300克，醋10克，酱油25克，湿淀粉75克，花生油100克，大葱10克，干红辣椒3克，料酒25克，鸡汤300毫升，芝麻油5克，精盐1.5克

制作方法:

1、取净鱿鱼块，去膜，洗净，切成6厘米长，2厘米宽的丝，泡入清水中。2、炒锅旺火烧热，放入25克花生油，烧热，烹入料酒，放盐和150毫升鸡汤，烧开，倒入鱿鱼丝，稍煮一下，捞出，待用。3、干红辣椒擦净，去蒂根，去籽，切成细丝；大葱去皮，洗净，切碎4、净锅烧热，放入余下的75克花生油，旺火烧至五成热时，放入干红辣椒丝、酱油、盐、醋炒几下，倒入余下的鸡汤、鱿鱼，烧开，放入湿淀粉，勾芡，放入葱末，淋上芝麻油，出锅，入，即可。

特点:

鱿鱼脆嫩，色白味辣，促进食欲

所属菜系：韩国

辣炒鸡丁

原料:

鸡肉500克，大菰25克，豆油750克（实耗75克），生姜25克，大蒜5克，料酒25克，鸡汤50毫升，精盐6克，醋5克，鸡蛋清2个，白糖10克，辣椒油50克，味精5克，淀粉25克。

制作方法:

1、将鸡肉去骨，去皮，去筋膜，用清水浸沏2小时后，捞出，洗净，切成5毫米见方的小丁 2、再将鸡丁放入瓷盆内，加10克料酒、1.5克盐、2.5克味精、15克淀粉，抓匀，腌渍20分钟，入味。 3、把15克料酒、鸡汤、4克盐、白糖、醋、味精、10克淀粉放入小中，搅拌均匀，勾兑成粉芡汁。 4、炒锅烧热，放入豆油，烧至六成热时，下入鸡丁，用手勺划散，捞出，控油，将余油倒入油罐中。 5、炒锅留少许底油，烧热，放入大葱段、姜末、蒜末烹炒一下，出香味，投入炸鸡丁，倒进芡汁，翻炒几下，加入辣椒油，炒匀，即可。

特点:

呈红色，味辣适口，鸡肉嫩鲜。

所属菜系：韩国

辣炒鸭块

原料:

鸭肉1000克，胡萝卜500克，豆油1000克（实耗75克），鸭泌1000毫升，料酒15克，酱油15克，精盐7.5克，白糖6克，大葱10克，干辣椒4克，味精5克，淀粉15克。

制作方法:

1、将鸭宰杀，褪毛，去内脏，洗净后切成长3厘米、宽2厘米的块，装入盆内，用5克酱油，5克料酒拌一下；胡萝卜去皮削成直径1厘米的圆球，下入开水锅中，焯一下，捞出。干辣椒切成两三段，大葱去皮，切成2厘米长的段。2、炒锅烧热，放入豆油，灯笼至八成热时，下入鸭块，炸至金红色，捞出；再将胡萝卜球过油捞出，控干、待用。3、炒锅放入100克豆油，烧热，下入干辣椒稍煸，加葱段，稍炸一下，捞出干辣椒、葱段、盛起，待用。4、将锅烧热，投入鸭块，加10克料酒、10克酱油、盐、糖和鸭骨头汤，用旺火烧沸，再改用文火焖30分钟，加胡萝卜球、辣椒油，待鸭肉烂透时加味精，用淀粉勾芡，装碗，即可。

特点:

呈酱红色，味道香辣，鸭肉糯嫩。

所属菜系：韩国

辣烧鳊鱼

原料:

鲜活鳊鱼1条（约1公斤），鲜红辣椒25克，松蘑25克，鸡汤100毫升，花生油100克，芝麻50克（焙好），白糖50克，大蒜苗25克，芝麻油25克，醋25克，生姜10克，料酒50克，湿淀粉25克，酱油25克，，大葱10克，精盐3克

制作方法:

1、鲜活鳊鱼放入百分之二左右的食盐水里养一个小时候左右，去掉泥腥味，洗净，宰杀，去鳞、腥、内脏，洗净；葱姜去皮，洗净，搅捣出葱姜汁，加料酒、2克精盐调匀，抹遍鱼身里外，放入大鱼盘中，腌渍半小时左右。2、鲜红辣椒，水发松蘑洗净，均切成3厘米长的丝；大蒜去皮，洗净，切片。3、将腌过的鱼入蒸锅蒸熟，取出，滗出盘中汤汁，用筷子将鱼面上的皮拨在盘边，保温。4、炒锅烧热，放花生油100克，五成热时放入鲜红辣椒丝、桦蘑丝、葱姜汁煸炒均匀，再放入酱油、醋、白糖合炒。另将100毫升鸡汤、湿淀粉、1克精盐、芝麻油勾兑成汁，倒入炒锅内，用手勺慢慢推动，放大蒜片，撒上芝麻，出锅，烧在蒸鳊鱼的大鱼盘中，即可。

特点:

鱼肉鲜嫩，味浓汁香，咸辣利口

所属菜系：韩国

辣白菜

原料:

天津白菜（或黄芽菜）（250克）、白糖（60克）、麻油（5.25克）、香醋（60克）、花椒粉（少许）、花椒粉（少许）、干辣椒（少许）、姜丝（少许）、精盐（少许）、泡辣椒丝（少许）。

制作方法:

一、将白菜洗净，撕成长条（或切成节），放入盐水里泡两小时后捞起来，再将白菜的水分挤干，放入盆中，上覆姜丝、泡辣椒丝。

二、将麻油

和干椒粉、花椒等烧滚，淋在菜上面，再加糖、醋，用锅盖盖数分钟即好。

特点:

味辣脆酸甜，色白带红，四季皆宜。(川菜)

所属菜系：川菜

辣茶

原料:

茶叶10克，辣椒500克，胡椒、食盐适量。

制作方法:

四味混合后装入瓶内封口，静置半个月即可作为调料食用。

特点:

驱寒解表，增进食欲。伤风头痛、头昏。

所属菜系：其他

辣豆瓣鱼

原料:

鲤鱼一条，姜4片，葱、蒜、红辣椒适量，豆瓣酱2勺，酒、糖、生粉、番茄汁、适量。

制作方法:

1、鲤鱼洗净，两边鱼身各剖三刀。2、油烧至8成熟，将鱼滑下煎至两边金黄，盛起。3、烧红锅，爆香葱、姜、蒜蓉放入鱼，加豆瓣酱、酒及调味煮五分钟后用生粉上欠上盘即可。

特点:

所属菜系：东北菜

辣酱虾仁锅巴

原料:

虾仁300克，鲜豌豆25克，罐头竹笋25克，熟火腿15克，辣大酱100克，糖10克，精盐5克，醋10克，味精5克，鸡汤1250毫升，水淀粉35克，葱姜末10克、鸡蛋1只，花生油1公斤（实耗100克），鸡油500克（实耗50克），干淀粉15克，干锅巴150克

制作方法:

1、虾仁冲洗干净，沥干水分，放入碗内，用蛋清、盐、干淀粉上浆，待用 2、烧热锅，放入熟鸡油，烧六成热时，投入虾仁划熟，倒入漏勺，沥出油。原锅留25克鸡油烧热，放入葱姜末煸炒，随即加入辣大酱，煸熬至油呈红色时，即加鸡汤、盐、味精、糖、醋、豌豆、竹笋丁火腿丁，烧开后，下入水淀粉勾薄芡，放入虾仁，淋入熟鸡油，出锅，装碗 3、净锅，放入花生油，烧八成热时，将掰成金钱大小的锅巴入锅，速，呈淡黄色时，捞出，控油，装入深盆迅速上桌。 4、食用时，将碗里汤汁往锅巴上浇，即可

特点:

呈酱红色，辣酸咸甜，别具特点

所属菜系：韩国

辣酱面

原料:

"面条250克,猪肉丁150克,黄酱40克辣椒面、葱末、黄酒、麻油、猪油、白糖、酱油、味精各适量。

制作方法:

"①炒锅烧热,油八成热时,放葱末、辣椒面,炸出香味,再放入猪肉丁煸炒片刻,加黄酱、黄酒煸炒,炒至猪肉

熟,待肉与酱分离时,加白糖、清汤少许,再续炒片刻,加味精,淋上麻油即成辣酱; ②用开水锅下面条,面条熟后盛入大汤碗内,加辣酱即可。

特点:

闽菜

所属菜系: 闽菜

辣鱼粉皮

原料:

主料 带皮青鱼肉200克，干粉皮2张。调料 熟大油500克(实耗80克)，料酒、酱油各10克，甜面酱7克，干辣椒10克，葱段5克，鸡汤750克。香油3克，味精3克，盐2克，糖色少许。

制作方法:

(1) 把干粉皮掰成小方块，用温水洗净、泡软。干辣椒切段。葱切成丝。青鱼切成3厘米长、0.5厘米宽的条，放入热熟大油勺中稍炸，用漏勺捞出控去油。(2) 起勺起熟大油50克，烧热后投入葱丝和干辣椒段稍炒，即烹入料酒和鸡汤，加入味精、甜面酱、盐、酱油，再用糖色调成浅红色汤汁把鱼条倒入汤中。(3) 汤开后，将浮沫撇去，用中火煮10分钟后，加入粉皮再煮10分钟，淋入香油即成。

特点:

粉皮润滑，味鲜微辣。

所属菜系：其他

辣鱼粉皮

原料:

主料 带皮青鱼肉200克，干粉皮2张。调料 熟大油500克(实耗80克)，料酒、酱油各10克，甜面酱7克，干辣椒10克，葱段5克，鸡汤750克。香油3克，味精3克，盐2克，糖色少许。

制作方法:

"把干粉皮掰成小方块，用温水洗净、泡软。干辣椒切段。葱切成丝。青鱼切成3厘米长、0.5厘米宽的条，放入热熟大油勺中稍炸，用漏勺捞出控去油。

起勺起熟大油50克，烧热后投入葱丝和干辣椒段稍炒，即烹入料酒和鸡汤，加入味精、甜面酱、盐、酱油，再用糖色调成浅红色汤汁把鱼条倒入汤中。

汤开后，将浮沫撇去，用中火煮10分钟后，加入粉皮再煮10分钟，淋入香油即成。

特点:

粉皮润滑，味鲜微辣

所属菜系：东北菜

辣鱼粉皮

原料:

主料: 带皮青鱼肉200克, 干粉皮2张。调料: 熟大油500克(实耗80克), 料酒、酱油各10克, 甜面酱7克, 干辣椒10克, 葱段5克, 鸡汤750克。香油3克, 味精3克, 盐2克, 糖色少许。

制作方法:

(1) 把干粉皮掰成小方块, 用温水洗净、泡软。干辣椒切段。葱切成丝。青鱼切成3厘米长、0.5厘米宽的条, 放入热熟大油勺中稍炸, 用漏勺捞出控去油。(2) 起勺起熟大油50克, 烧热后投入葱丝和干辣椒段稍炒, 随即烹入料酒和鸡汤, 加入味精、甜面酱、盐、酱油, 再用糖色调成浅红色汤汁把鱼条倒入汤中。(3) 汤开后, 将浮沫撇去, 用中火煮10分钟后, 加入粉皮再煮10分钟, 淋入香油即成。

特点:

粉皮润滑, 味鲜微辣。

所属菜系: 浙江菜

达摩豆腐

原料:

大豆腐2件，生筋50克，黄耳件50克，湿冬菇50克，菜远60克。调料：精盐2茶匙，味精、麻油、胡椒粉各1茶匙，深色酱油3茶匙，湿淀粉3茶匙

制作方法:

1.将豆腐每件切为10小件。2.炒锅内放油烧至七成热，将豆腐放入炸过。3.利用锅中余油，将上述各原料一齐放在锅中，注入素汤，用精盐、味精调味，用深色酱油调成金红色泽，撒上胡椒粉，用湿淀粉打芡，加麻油和匀上盘即成。

特点:

此菜味美稔滑，极为适口

所属菜系：其他

过桥米线

原料:

光肥母鸡半只（约750克），光老鸭半只（约750克），猪筒子骨3根，猪脊肉、嫩鸡脯肉、乌鱼（黑鱼）肉或水发鱿鱼各50克，豆腐皮1张，韭菜25克，葱头10克，味精1克，芝麻油5克，猪油或鸡鸭油50克，芝麻辣椒油25克，精盐1.5克，优质稻米400克，胡椒粉、芫荽、葱花各少许。

制作方法:

1、将鸡鸭去内脏洗净，同洗净的猪骨一起入开水锅中略焯，去除血污，然后入锅，加水2000克，焖烧3小时左右，至汤呈乳白色时，捞出鸡鸭（鸡鸭不宜煮得过烂，另作别用），取汤待用。2、将生鸡脯肉、猪脊肉分别切成薄至透明的片放在盘中。乌鱼（或鱿鱼）肉切成薄片，用沸水稍煮后取出装盘。豆腐皮用冷水浸软切成丝，在沸水中烫2分钟后，漂在冷水中待用。韭菜洗净，用沸水烫熟，取出改刀待用。葱头、芫荽用水洗净，切成0.5厘米长的小段，分别盛在小盘中。3、稻米经浸泡、磨成细粉、蒸熟，压成粉丝。再用沸水烫二三分钟成形，最后用冷水漂洗米线。每碗用150克。4、食用时，用高深的大碗，放入20克鸡鸭肉，并将锅中滚汤舀入碗内，加盐、味精、胡椒粉、芝麻油、猪油或鸡鸭油、芝麻辣椒油，使碗内保持较高的温度。汤菜上桌后，先将鸡肉、猪肉、鱼片生片依次放入碗内，用筷子轻轻搅动即可烫熟，再将韭菜放入汤中，加葱花、芫荽，接着把米线陆续放入汤中，也可边烫边吃。各种肉片和韭菜可蘸着作料吃。

特点:

汤烫味美，肉片鲜嫩，口味清香，别具风味。

所属菜系：云南菜

过桥米线

原料:

鸡脯肉、猪肚头、猪腰子、乌鱼肉、水发鱿鱼、油发鱼肚、火腿、香菜、葱头、净鸡块各20克，水发豆皮、白菜心、碗豆尖、葱、豆芽菜、蘑菇各50克，米线200克。

制作方法:

(1)把肉料分别切薄片，有味的焯水后漂凉装盘；(2)其余各料另锅焯水，漂凉后切段装盘；(3)香菜、葱切碎和油辣椒及烫过的米线一同上桌；(4)鸡油烧至7成热时装入碗中，倒入烧开的清汤，加调料上桌；(5)食时先将肉片烫至白色，下绿菜稍烫，再下米线，撒少许葱花、香菜即成。

特点:

所属菜系：云南菜

过路黄绿茶

原料:

绿茶1克，过路黄10克。

制作方法:

制法：将新鲜过路黄洗净，晒干，切碎，装瓶，盖紧备用。

功效：利水排石。

用法：将过路黄、绿茶放入杯中，用沸水冲泡，加盖5分钟后可饮。频饮。

应用：适用于胆石症患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

利水排石

所属菜系：其它菜系

还丝汤

原料:

活鳊鱼350克。虾仁50克、熟火腿20克、猪腰片50克、水发冬菇20克，水发虾米10克、熟笋片30克...虾子5克。猪肉汤750克、绍酒15克、葱15克、姜7.5克、盐5克、味精3克、白胡椒粉1.5克。

制作方法:

将鳊鱼治净，去头、尾和脊骨，洗净切成七厘米的段。锅置旺火上烧热，舀入豆油，烧至八成热（约200℃），投入鳊段，炸2分钟捞出。原锅上火，倒入鳊段，舀入猪肉汤，放入其它配料，加入绍酒、葱结、姜片烧沸、撇去浮沫。移小火炖10分钟，至汤呈乳白色时，再移旺火上拣去葱姜，加入精盐。味精，起锅装入大汤碗中，撒上白胡椒粉即成。

特点:

汤色乳白，清香味浓，口味鲜咸，鲜肉酥软，为夏令应时佳肴。

所属菜系：江苏菜

连锅汤

原料:

猪后腿肉200克，白萝卜75克(圆白菜、大白菜均可)，辣椒油、豆瓣酱、葱各13克，胡椒粉、花椒粉少许，料酒13克，酱油50克，味精3克，花椒5粒，姜8克。

制作方法:

(1) 肉用开水煮透后捞出，切成大薄片，萝卜切0.2厘米厚、3厘米宽4厘米长的片、姜拍破，整葱。(2) 用酱油、辣椒油、花椒粉、豆瓣酱和汤对成汁。(3) 将萝卜下入原汤加花椒和葱，大火煮烂后下入肉片，稍煮后下入料酒、味精、胡椒粉、盐即可。食时蘸汁。

特点:

汤鲜可口，肉嫩。为四川名菜之一。

所属菜系：川菜

连锅汤

原料:

猪后腿肉500克。白萝卜200克。姜10克、葱15克、干辣椒10克、花椒3克、豆瓣20克、酱油10克、香油15克、味精2克、菜油25克。

制作方法:

猪肉刮洗干净，入沸水煮沸，撇去浮沫，加入花椒、葱（挽结）、姜（拍松），煮至肉刚熟捞出，晾凉后用快刀片成长约10厘米的薄片。萝卜去皮洗净，切成长约7厘米、宽约3厘米、厚约0.3厘米的片，放入煮过肉的汤锅内。旺火煮至萝卜软熟时放入肉片，同煮几分钟，放入味精起锅。炒锅置火上，下菜油烧热，放入干辣椒、花椒炒呈棕红色铲出，用刀剁成细末，豆瓣剁细，入锅炒香至油呈红色时；放入干辣椒。花椒末炒匀起锅装碗，加酱油、味精、香油调匀成香油豆瓣味碟上桌即成。

特点:

汤色乳白、回甜，肉片肥瘦适宜，萝卜鲜香。

所属菜系：川菜

通草猪脚汤

原料:

猪脚1只 通草10克 葱白3条

制作方法:

"[关键词]通草药膳

功效

补血通乳。适用于产后缺乳，症见产后乳汁不下，或乳汁分泌不足，量少而希

用料

猪脚1只通草10克葱白3条

制法

猪脚去爪甲，洗净，切块，通草、葱白洗净一齐置瓦锅内，加水适量，文火煮熟，调味食用。

注意

忌食生冷、燥烈之品。适应于产后乳汁稀少，色清不下者。

特点:

补血通乳

所属菜系: 其它菜系

酒凝金腿

原料:

金华中方熟火腿300克，熟瘦火腿末4克，荸荠 6个，生姜2片，想从1根，绍酒250克，棉白糖250克，熟煮油10克。

制作方法:

(1) 将荸荠洗净削皮，在四周竖切成锯齿形，在拦腰剖开，成12朵花，放入盘内。(2) 将带皮火腿切成约5厘米长、3.5厘米宽、0.5厘米厚的长方形片，扣入碗中。(3) 在火腿中加入绍酒、清水、姜片和葱，上笼蒸30分钟取出。沥去水，在加绍酒、白糖、上蒸笼蒸30分钟取出，扣入盘中。(4) 在荸荠花的中心点上火腿末，平放入盘中，撒上白糖，上笼蒸2分钟取出，将荸荠花围与火腿一周。(5) 炒锅上火，放熟猪油烧热，在加白糖，将蒸火腿的原汁倒入锅中，推动手勺，待糖起粘时离火，均匀的浇在火腿和荸荠上即可。

特点:

色红白，香醇厚，味甜咸，形素雅，诱人食欲，食后经久不忘。

所属菜系：江苏菜

酒炒虾仁

原料:

白酒50克，鲜虾仁150克，韭菜200克，生地20克，食盐、生姜、大蒜、味精、醋各适量。

制作方法:

制法：韭菜择洗干净切段；生地洗净；生姜去皮洗净切丝；大蒜择洗干净切碎；将所有原料放入锅中炒，烹入白酒，同时加入各调料适量，虾仁炒熟即可。

功效：补肾温阳。

用法：佐餐食用。每日1次，10--15日为一疗程。

应用：适用于肾阳虚引起的阳痿早泄者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾温阳

所属菜系：其它菜系

酒蒸全鸡汤

原料:

主料 活母鸡1只(约1.8公斤左右)。调料 花雕酒150克, 葱、姜各15克, 味精5克, 盐克。

制作方法:

(1) 将活母鸡宰后退毛, 开膛取出内脏, 剥去鸡斥, 再从背部剖开, 用开水氽烫将血污除净。(2) 使鸡双腿朝天、腹部向上, 放入汤斗内, 加入花雕酒、葱、姜、味精、盐和适量清水, 上屉蒸烂后取出, 去掉葱、姜即成。

特点:

色泽银白, 味香汤清。

所属菜系: 江苏菜

酒蒸活虾

原料:

材料: *活草虾16只*枸杞1大匙*川芎10小片*当归1片*小卷叶生菜2两*糖2小匙*起士1大匙
调味料: *酒1杯*盐、味精各少许

制作方法:

虾剪去须部、抽去肠泥，洗净后排入深盘中，加入调味料及枸杞、川芎、当归，入蒸具中以大火蒸7分钟即可。

特点:

所属菜系: 其他

酒蒸鸡

原料:

肥嫩鸡（1只，700克）、京葱段（少许）、姜片（12.5克）、黄酒（165克）、盐（6.5克）、酒酿汁（100克）、味精（少许）。

制作方法:

一、将鸡杀好，斩去脚爪，在脊背当中开一个裂口，取去内脏，用开水川一下，以拔除血水。然后再用清水将鸡洗清，放在碗里（脊背朝上），加清

水、酒、酒酿汁、盐、葱段、姜片，上笼蒸烂后，除去葱、姜，取出整鸡扣在碗里（脊背朝下）。二、另用蒸鸡的原汤少许，加味精烧滚，浇在鸡上即好

特点:

鸡鲜嫩非常而又味浓汤清（京菜）

所属菜系：京菜

酒蒸鸭子

原料:

主料肥鸭1只，香菇、净冬笋各50克，净菠菜芯4棵，白酒100克。
调料盐20克，姜块15克，葱段25克，味精7克。

制作方法:

"(1) 将冬笋去皮筋拍松，用手掰成块。把鸭子从脊背开膛掏出内脏，剁断脊背骨、小腿骨，剔除鸭臊，清洗干净后放入开水锅中紧透。捞出放入盆内加入拍松的姜和葱、盐、冬笋块和白酒，用油纸或其它物品将盆口封住，上屉蒸2小时左右。(2) 将蒸好的鸭子放入汤盆中。把蒸鸭子的原汤滤入炒勺内加入香菇、冬笋块和菠菜芯，用旺火烧开后连汤带菜一起浇在鸭子上即可。

特点:

酒香味浓，肉肥嫩可口。

所属菜系：其他

酒酿斑鸠

原料:

斑鸠5只。青豆15克、熟胡萝卜25克、甜酒酿100克。绍酒15克、酱油25克、大葱6克、姜块5克、白糖5克、盐1克、味精1.5克、面粉20克、湿淀粉15克、芝麻油10克、熟菜油500克（实耗油450克）。

制作方法:

将斑鸠杀死，拔净羽毛，挖出内脏，斩去头脚。入沸水锅焯一下，洗净，每只切4块，用盐、面粉拌匀。胡萝卜和大葱切成同样大小的滚刀块。炒锅置旺火上下菜油，至七成热（约175℃）时，放入斑鸠块炸熟，倒入漏勺。原锅留油15克，把大葱入锅偏香，放入斑鸠，烹入绍酒，加酒酿搅散，再放入白糖、酱油、姜块（拍松）、水200克。盖好盖，移中火上煨3分钟。捞出姜块，放入青豆、胡萝卜、味精，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，出锅装盘即成。

特点:

色泽艳丽，肉质鲜嫩，酒酿醇香。

所属菜系：浙江菜

酒酿葛仙米

原料:

水发葛仙米500克，酒酿300克，白糖200克，水淀粉、糖桂花少许

制作方法:

"

【制作方法】

1、将葛仙米洗净，拣去杂质。放入笼屉内蒸熟透。

2、水适量，放入锅内煮沸。下入地耳、酒酿、白糖煮沸。用水淀粉勾钦，撒上糖桂花即可。

特点:

味甜、鲜、香。有益气明目、生津养胃作用。可爽神，解腻，滋养强壮。

所属菜系：其它菜系

酒酿金腿

原料:

金华熟火腿中峰一块750克。酒酿250克，白糖50克、绍酒75克、湿淀粉25克。

制作方法:

将熟火腿去皮并修净油头，切成薄片。取10片火腿；逐片卷入酒酿使其呈喇叭形，置小盘中。将火腿片整齐排在碗内，加白糖、绍酒，并以酒酿垫底，用保鲜纸封口，与火腿卷同时上笼蒸20分钟。将蒸好的火腿片反扣在盘中，原汁入锅烧热勾芡，用火腿卷围边，浇上原汁即成。

特点:

香甜不腻，甜中趋咸，如配以鲜莲同蒸更妙。

所属菜系：江苏菜

酒酿鸽蛋

原料:

鸽蛋12只。白糖175克、酒酿50克、玫瑰花5瓣，糖桂花适量、青梅半颗。

制作方法:

炒锅置中火上，加水1000克，烧沸后离火，取小碗1个，将鸽蛋磕在碗中，下入锅，其余按此法将鸽蛋逐个磕入下锅，然后将锅移中火上，稍带一会，用手勺轻轻推动，水沸后离火，余至鸽蛋外层呈玉白色时，撇去浮沫。另取锅置水上加水、加白糖烧沸，撇去泡沫。放入酒酿搅散，出锅盛入荷叶碗内，再捞入鸽蛋，撒上糖桂花、青梅及玫瑰、花瓣即可。

特点:

汤清色雅、醇香扑鼻，鸽蛋甜嫩，营养丰富。

所属菜系：浙江菜

酒风猪肝

原料:

黄色猪肝（1 4 0 0 克）、高粱酒（5 0 0 克）、板油（或肥膘）（5 0 0 克）、精盐（少许）、白糖（7 5 克）、麻油（少许）。

制作方法:

1.把猪肝洗净，切成宽长条，每条开一个长长的裂缝。2.把板油（或肥膘）也切成小宽条，塞入每条猪肝硬如木头，取下泡入高粱酒内，并加密封，到次年取出，加糖、麻油、盐蒸熟切片吃。

特点:

味道香美无比。

所属菜系：淮阳菜

酒风猪肝

原料:

黄色猪肝（1 4 0 0 克）、高粱酒（5 0 0 克）、板油（或肥膘）（5 0 0 克）、精盐（少许）、白糖（7 5 克）、麻油（少许）。

制作方法:

把猪肝洗净，切成宽长条，每条开一个长长的裂缝。把板油（或肥膘）也切成小宽条，塞入每条猪肝硬如木头，取下泡入高粱酒内，并加密封，到次年取出，加糖、麻油、盐蒸熟切片吃。香美无比。

特点:

所属菜系：其他

酒香脆皮苹果环

原料:

红富士苹果3个（约750克），干啤酒250克，脆浆糊80克，苹果酱或番茄沙司20克，花生油1000克（约耗100克）。

制作方法:

1、苹果去皮后切成1cm厚的圆片，再用小刀挖去中间果核，修成环状。2、脆浆糊加干啤酒和少许花生油搅匀。3、净锅上火入花生油，待油温升至5成热时，将苹果环放入脆浆糊中拖裹均匀，下锅炸制定型并复炸呈金黄色捞出装盘。4、将苹果酱或番茄沙司挤在苹果环上即成。

特点:

色泽金黄，外脆里嫩，果味香浓，酒香醇厚。

所属菜系：粤菜

酒香鸡

原料:

"活母鸡1只(重约1~1.5公斤),植物油600克(实耗约70克),鸡汤1,200克,葡萄酒60克,料酒20克,盐6克,酱油50克,味精4克,葱段30克。

制作方法:

1) 将母鸡宰杀后,放开水内泡一泡,退净毛后,把头、爪剁掉,从肛门下方横切一小口子,掏出内脏。再顺着脊背由肛门至脖子切开,洗干净。(2) 用料酒(10克)、酱油(15克),搅和一下,均匀地涂抹在鸡肉上(内都外涂满)。(3) 炒勺内倒入植物油,放旺火上烧7~8成热,把鸡胸脯向下放入炸成金黄色后捞出来,放进开水里涮掉浮油,再放入沙锅里,把鸡汤倒进去。(4) 用炒勺将葱段炸成金黄色,捞出后放在盛鸡的沙锅里,加入料酒、酱油、盐、味精,放在文火上炖2小时左右,炖烂后,洒入葡萄酒即成。

特点:

色泽金黄亮光,肉质软烂鲜美,葡萄酒香味浓,中外遐迩驰名。

所属菜系: 京菜

酥小鲫鱼

原料:

主料: 小活鲫鱼(最好10厘米左右长)1公斤, 葱白600克。调料: 香油120克, 糖色30克, 冰糖末60克, 白糖100克, 五香粉3克, 桂皮、花椒、大料、丁香、豆蔻共6克, 料酒120克, 陈醋120克, 酱油120克, 姜片12克。

制作方法:

(1) 将鲫鱼的鳃、鳞去掉, 在鳃下顺着鱼腹部剖开2厘米长左右的小口掏出内脏(小心别弄破苦胆), 用用清水灌洗干净。(2) 葱白切成10厘米长的段。把酱油、陈醋、料酒拌在一起成调料水。(3) 在沙锅内铺上一层猪肋骨, 再铺上一层姜片, 再撒上桂皮、花椒、大料、丁香、豆蔻等香料。然后把鱼头向锅边, 离心方向逐条码成整齐的圆圈(中间留个孔, 形成菊花状)在上面撒上五香粉。在中间再横码上一排鱼, 盖住小孔, 再撒一层五香粉把葱白段照样在鱼上码成菊花形。白糖、冰糖末倒入葱白段中间, 把香油糖色均匀地浇泼在葱白段上面, 加入调料水一大半。(4)把沙锅移入旺火上烧开后, 盖上稍小点的瓷盘, 转移到文火上煨, 煨时要让瓷盘周围往外冒汤, 若汤冒不上来, 就必须再加上一些调料水。照此办法逐渐把其余的调料水全部加完(约需8~9小时), 鱼即可煨好。(5)然后揭开瓷盘晾6~8小时后, 先取出葱白段, 再小心地取出鱼(注意保持鱼形完整)。吃时在鱼上放入少量的葱, 浇上原汤即成。

特点:

颜色鲜美, 鱼肉肥嫩, 刺脆香酥, 味道特殊。

所属菜系: 浙江菜

酥小鲫鱼

原料:

主料:小活鲫鱼(最好10厘米左右长)1公斤,葱白600克。调料:香油120克,糖色30克,冰糖末60克,白糖100克,五香粉3克,桂皮、花椒、大料、丁香、豆蔻共6克,料酒120克,陈醋120克,酱油120克,姜片12克。

制作方法:

(1) 将鲫鱼的鳃、鳞去掉,在鳃下顺着鱼腹部剖开2厘米长左右的小口掏出内脏(小心别弄破苦胆),用清水灌洗干净。(2) 葱白切成10厘米长的段。把酱油、陈醋、料酒拌在一起成调料水。(3) 在沙锅内铺上一层猪肋骨,再铺上一层姜片,再撒上桂皮、花椒、大料、丁香、豆蔻等香料。然后把鱼头向锅边,离心方向逐条码成整齐的圆圈(中间留个孔,形成菊花状)在上面撒上五香粉。在中间再横码上一排鱼,盖住小孔,再撒一层五香粉把葱白段照样在鱼上码成菊花形。白糖、冰糖末倒入葱白段中间,把香油糖色均匀地浇泼在葱白段上面,加入调料水一大半。(4)把沙锅移入旺火上烧开后,盖上稍小点的瓷盘,转移到文火上煨,煨时要让瓷盘周围往外冒汤,若汤冒不上来,就必须再加上一些调料水。照此办法逐渐把其余的调料水全部加完(约需8~9小时),鱼即可煨好。(5)然后揭开瓷盘晾6~8小时后,先取出葱白段,再小心地取出鱼(注意保持鱼形完整)。吃时在鱼上放入少量的葱,浇上原汤即成。

特点:

颜色鲜美,鱼肉肥嫩,刺脆香酥,味道特殊。

所属菜系:京菜

酥松菠菜丝

原料:

菠菜叶200克，糖100克，花生油750克。

制作方法:

"1.菠菜叶洗净切细丝；锅内放油烧八成热，分批投入切好的菠菜丝，炸

干捞出，盛入盘内，撒上白糖即成。

特点:

酥香松脆，口味微甜。

所属菜系：其他

酥桔元

原料:

生猪肥膘肉300克。面粉75克、鸡蛋黄50克、红绿丝5克、金桔饼15克。桂花卤5克、白糖35克、熟猪油500克（实耗油100克）。

制作方法:

将金桔饼、猪肥膘肉切成细末，加入蛋黄、面粉及适量清水调合成糊。锅置火上、放入熟猪油，烧至六成热（约132℃）时，将肥膘糊挤成核桃大小的丸子，下油锅炸至起壳时，将锅端离火口，焐至熟透，再上火炸至金黄色时倒出沥油。将锅复置火上，放入适量清水，加入白糖、桂花卤，熬至白糖溶解、卤汁翻泡，离火，速将炸好的丸子倒入，并用竹筷在锅内轻轻翻拌，至糖液与桔元裹匀，待冷却后结成白霜，装入盘内，撒上红绿丝即成。

特点:

形似金桔，金体玉衣，桔香浓郁，肥甜而不腻，香酥可口，经济实惠，老少皆宜。

所属菜系：江苏菜

酥炸嫩鸡

原料:

光嫩童子鸡1只（750-1000克），鸡蛋2个，糯米粉50-克，干淀粉50克，精制盐、胡椒粉各少许，酱油少许，熟清油500克（耗100克左右），海鲜酱1碟

制作方法:

1、先斩下鸡头颈、爪、翅，把鸡腿、鸡脯分割成4块，开鸡肉拆出鸡骨，皮朝下平放墩板上，在肉面上剖十字花刀纹，刀深为鸡肉的一半，撒上盐与胡椒粉。2、鸡蛋磕在碗内，加糯米粉与干淀粉、酱油拌成稀糊，放入鸡块拌匀。3、炒锅放旺火上，下熟清油，烧五成热时，把鸡块理平放热油内炸至淡黄色时捞出；待油温烧七成热时，鸡块回锅复炸成金黄色立即捞出。4、将炸鸡块切成指条块装盘，食时蘸海鲜酱。操作关键：炸鸡必须两次油炸面成，在第一次下油炸时，火不宜太旺，保持在五成油温内炸熟，防止炸焦糊；在回锅复炸时，油温要高一点，但时间不能炸久，炸至脆黄，一炸即成

特点:

外层焦黄，里面酥嫩。

所属菜系：浙江菜

酥炸排骨

原料:

"猪排骨肉400克，鸡蛋1个,精盐2.5茶匙，蒜茸1茶匙，辣椒3个，干、湿淀粉各0.5汤匙，糖醋汁3汤匙，花生油1500克。

制作方法:

(1)将排骨洗净，先切成条，再斩成3cm的块，放入碗中，加入精盐，湿淀粉拌匀，再放鸡蛋液调匀，然后拍上干淀粉。(2)大蒜去皮，剁成茸；辣椒洗净，切成末。(3)炒锅置旺火上，烧热放花生油，烧至七成热，放入排骨炸至金黄色，捞出沥去油装盘。(4)炒锅回炉上，放入蒜茸、辣椒末、糖醋，调入湿淀粉推匀，分装在两个小盘内，上桌蘸食。

特点:

此菜酥脆焦香，味汁酸辣。

所属菜系：浙江菜

酥炸春花肉

原料:

猪里脊肉500克。荠菜50克、冬笋15克、冬菇10克、木耳10克、鸡蛋5个。葱10克。姜10克、酱油15克、猪油50克、椒盐5克、精盐5克、味精3克。

制作方法:

将里脊丝切成长5厘米，厚0.3厘米待用，鸡蛋磕入碗内、加精盐湿淀粉，清汤搅匀，用锅制成3张蛋皮，每张蛋皮切成相等的七块，再用面粉、老酵面加水搅匀，然后加入熟猪油食用碱调成发酵糊。炒锅内加熟猪油，上中火烧至五成热（110℃）时，放入葱、姜丝、肉丝、冬笋丝、荠菜、冬菇丝、木耳丝、酱油略炒，随后加入清汤、精盐、味精烧开，用湿淀粉勾芡，加芝麻油盛出为馅。将炒好的熟馅分放在21张蛋皮上，逐个卷成食指粗的卷，用面糊粘住口。炒锅内加入熟猪油，烧至八成热（约176℃）时，将蛋卷逐个粘上发酵糊，下锅炸至金黄捞出装盘，上桌时带花椒盐佐食。

特点:

外酥香，里鲜嫩，口感清爽带微辣，营养价值较高，常用于宴席菜肴。

所属菜系：鲁菜

酥炸牛柳

原料:

"洗净牛柳500克，鸡蛋100克，食粉4克,生姜1块、大葱1棵、白糖、味精、淮盐、急汁各3茶匙，酱油、绍酒各0.5汤匙，干淀粉5汤匙，花生油1500克。

制作方法:

(1)把牛柳切片，每片重50克，用刀背横、直拍松，加入食粉、味精、酱油、绍酒、白糖和用刀拍松的姜、葱，腌渍1.5小时。(2)将鸡蛋打散，放入干淀粉3汤匙搅成糊状，把腌好的牛肉入拌匀，每片取起拍上干淀粉。(3)炒锅内放入花生油，烧至六成热时，下入牛柳炸至金黄色，捞起，一件改切三片装盘即可。

特点:

此菜皮脆里嫩，甘香可口。

所属菜系：浙江菜

酥炸牛肉卷

原料:

"牛肉350克，网油300克，马蹄100克,葱1棵，姜1块，精盐3茶匙，味精、胡椒粉、五香粉、白糖各1茶匙，酱油、料酒、椒精盐、浙醋各0.5汤匙，淀粉、脆浆各2汤匙，花生油1000克，碱少许，陈皮1块。

制作方法:

(1)将牛肉剁成泥，加入淀粉、水、白糖、精盐、碱、味精、酱油上劲。(2)马蹄切成小丁，葱、姜切末，陈皮压成末与胡椒粉、五香粉、料酒加入牛肉馅中搅匀。(3)将网油摊开，撒上干淀粉，抹上牛肉馅，卷成直径约2cm、长约20cm的卷。锅内放油上旺火，放入裹上脆浆的牛肉卷，先大火炸、尔后改用温火炸熟。斜刀改成厚片装盘，跟椒精盐、浙醋碟上桌。

特点:

此菜香酥可口，外焦里嫩。

所属菜系：浙江菜

酥炸狮鱼

原料:

狮头鱼（1斤）、茺茜（适量）、调味料：盐、蒜汁、生抽（各一茶匙）、糖（半茶匙）、酒（一汤匙）、沾汁料：蒜茸（一茶匙）、生抽、潮州醋（各一汤匙）、糖（半茶匙）

制作方法:

1、鱼去鳞、鳃及内脏，洗净滴干水份，加入调味料拌匀配三小时。2、吸干鱼身汁液，放入滚油中炸至金黄色上碟，洒上茺茜。3、将沾汁料拌匀一同上桌即可进食。

特点:

潮州菜

所属菜系：其他

酥炸羊腩

原料:

主料羊肉500克，发面250克，发酵粉25克。调料大油150克，碱10克，大料10克，料酒12克，盐10克，白糖50克，酱油150克，味精5克，葱末30克，姜末20克

制作方法:

(1)将羊肉切成长12厘米、宽3厘米的长块，放入汤盆中，加入料酒、酱油、白糖、盐、葱末、姜末、大料及少量的汤，上笼屉用旺火蒸20~30分钟，用筷子穿扎试熟烂了后，取出来冷却。(2)将面粉用水合匀，加入碱搅拌均匀，再加入发酵粉合匀。(3)炒勺内倒入大油，用旺火烧到7~8成热，将羊肉块上抹上一层发酵粉后，投入油内炸至皮坚硬呈黄色，捞出沥油。(4)将炸好的羊肉切成1厘米见方的小块，盛于盘内上席。吃时另带葱酱、椒盐、辣椒酱油。

特点:

色泽黄润油亮，羊腩外酥内嫩，糖醋黄瓜萝卜，围边上席美观

所属菜系：其他

酥炸羊腩

原料:

主料 羊肉500克，发面250克， 发酵粉25克。调料 大油150克，碱10克，大料10克，料酒12克，盐10克，白糖50克，酱油150克，味精5克，葱末30克，姜末20克。

制作方法:

(1)将羊肉切成长12厘米、宽3厘米的长块，放入汤盆中，加入料酒、酱油、白糖、盐、葱末、姜末、大料及少量的汤，上笼屉用旺火蒸20~30分钟，用筷子穿扎试熟烂了后，取出来冷却。(2)将面粉用水合匀，加入碱搅拌均匀，再加入发酵粉合匀。(3)炒勺内倒入大油，用旺火烧到7~8成热，将羊肉块上抹上一层发酵粉后，投入油内炸至皮坚硬呈黄色，捞出沥油。(4)将炸好的羊肉切成1厘米见方的小块，盛于盘内上席。吃时另带葱酱、椒盐、辣椒酱油。

特点:

所属菜系: 粤菜

酥炸茄盒

原料:

茄子250克，猪肉末100克，鸡蛋1个，植物油100克，酱油10克，水淀粉50克，面粉25克，精盐，味精，葱，姜末各少许。

制作方法:

1.茄子削皮去蒂，切成2分的大片，肉末加酱油，精盐、葱、姜末、味精拌成馅。 2.将茄片平放在案上，抹一层水淀粉后抹一层肉馅，另取一拌有水淀粉的茄片盖在馅上即成茄盒，每只茄盒再切成棱形块，逐块蘸上粉。 3.将棱形茄盒裹上用鸡蛋，水淀粉和面粉调成的糊，放入六成热的油锅中炸至金黄色即成，食用时蘸上椒盐。

特点:

外酥里嫩。

所属菜系：浙江菜

酥炸野兔

原料:

野兔肉500克（带骨后腿肉），淀粉25克，生菜150克，熟豆油500克（实耗60克），料酒25克，精盐8克，酱油25克，白糖15克，辣大酱25克，醋5克。

制作方法:

1、将带骨兔后腿肉放入清水中浸泡，捞出，洗净，用刀将兔腿肉剖开，露出腿骨，用开水焯一下，取出，洗去血污。

2、生菜叶洗净，消毒，待用。

3、砂锅洗净，加入鸡汤旺火烧开，放精盐、白糖、料酒、醋，尝好口味，放入兔腿肉烧开，改用小火烧煮至酥烂，捞出，剔去骨头，改切成1.5厘米厚的大片，粘上干淀粉，待用。

4、炒锅烧热后放入熟豆油，待油温五成热时，投入兔肉炸黄，捞出，待油九成热时，投入复炸一次，至兔肉酥香时，立即捞出，切成一字条形，装入围生菜叶的盘子里。

5、食用时，辣大酱小碟单跟，即可。

特点:

咸鲜辣香，外酥里烂，风味独道

所属菜系：其它菜系

酥炸野兔

原料:

野兔肉500克（带骨后腿肉），淀粉25克，生菜150克，熟豆油500克（实耗60克），料酒25克，精盐8克，酱油25克，白糖15克，辣大酱25克，醋5克。

制作方法:

1、将带骨兔后腿肉放入清水中浸泡，捞出，洗净，用刀将兔腿肉剖开，露出腿骨，用开水焯一下，取出，洗去血污。2、生菜叶洗净，消毒，待用。3、砂锅洗净，加入鸡汤旺火烧开，放精盐、白糖、料酒、醋，尝好口味，放入兔腿肉烧开，改用小火烧煮至酥烂，捞出，剔去骨头，改切成1.5厘米厚的大片，粘上干淀粉，待用。4、炒锅烧热后放入熟豆油，待油温五成热时，投入兔肉炸黄，捞出，待油九成热时，投入复炸一次，至兔肉酥香时，立即捞出，切成一字条形，装入围生菜叶的盘子里。5、食用时，辣大酱小碟单跟，即可。

特点:

咸鲜辣香，外酥里烂，风味独道

所属菜系：韩国

酥炸香柠鸭

原料:

香酥鸭半只 鲜柠檬2只 生菜叶4张 熟花生油750克(耗50克)

制作方法:

1.生菜叶洗干净，再用凉开水冲洗后甩干水备用。 2.鲜柠檬顺长切开，共4片，取用3片横切成薄片，整齐地排放在大圆盘的周围，生菜叶放在盘中央。 3.炒锅放旺火上，下熟花生油烧5-6成熟时，投入香酥鸭炸香捞出，斩成长条块，整齐地排放在生菜叶盘中央，把余下的1片柠檬挤汁淋在鸭块上。

特点:

"外焦里嫩,又很浓的鲜檬味道

所属菜系: 浙江菜

酥炸鸭卷

原料:

主料瘦鸭肉250克，熟鸭皮(约0.2厘米厚为好)1张，鸡蛋4个，馒头100克，面粉60克。调料鸭油800克(实耗约80克)香油3克，鸡汤60克，料酒15克，盐2克，味精3克，葱末2克、姜末2克。

制作方法:

(1) 把瘦鸭肉的白筋去掉，剁成鸭肉泥，加入料酒、鸡汤、盐、味精、葱、姜末，搅拌成鸭肉糊里，搅拌均匀。(2) 其余的鸡蛋搅散。(3) 把鸭皮洗干净切长成6厘米、宽5厘米的长方形块。凉馒头剁成细渣待用。(4) 把鸭肉糊分摊在鸭皮(面向上)的一头，卷成长5厘米、直径2厘米的圆柱形的鸭卷。外面先蘸上面粉、后蘸上鸡蛋液，然后再蘸上一层馒头渣。(5) 把鸭油倒入炒勺，在旺火上烧到5~6成热，端离火中，放入鸭卷，用手勺推动几下，再移入旺火上炸。待鸭卷炸到全部漂浮起来后，就移至火上继续炸2~3分钟。当鸭卷里呈现金黄色时，再用旺火炸片刻，捞出放在盘中即成。

特点:

色泽金黄，鸭皮酥脆，馅泥鲜嫩，味美醇香。

所属菜系: 其他

酥炸鸭子

原料:

净鸭一只（重约1250克）。鸡蛋3个、香菇10克、面粉75克。葱白段50克、绍酒15克、湿淀粉50克、葱结10克、姜丝5克，麻油10克、熟菜油1000克（实耗油100克）。甜面酱50克、花椒盐10克、酱油50克、盐22克、白糖5克、味精1.5克。

制作方法:

将鸭子放入沸水氽一下，捞起用凉水洗净，退净细毛。鸭背部开刀，斩下头颈，用葱结、姜丝蘸上拌匀的绍酒、精盐20克。将鸭身擦干，然后同葱姜一起放入锅内，加酱油、白糖上笼屉用旺火蒸酥取出，去掉葱姜。将鸭拆骨，斩断翅膀，劈开鸭头待用。鸡蛋磕入碗内打散，加湿淀粉、味精、面粉和盐2克、水50克调成蛋糊，先取1/3平铺盘内/将鸭子肉平铺在蛋糊上，再盖上1/3的蛋糊。锅置旺火上烧热下油，至六成热（约150℃）时，将挂糊的鸭肉入锅炸至老黄色，捞出。将翅膀、鸭头、颈及拆下的骨涂上氽下的蛋糊下锅炸熟捞出，鸭骨放盘中垫底。将鸭身肉切成3大条，旁边的两条批成小片条。装在腰盘的两侧。再将中间的一条切成1.7厘米宽的片条，装在中间排叠成桥拱形，翅膀列于两边，鸭头两片平放前端，成整鸭一样。香菜放盘边小上席时，带花椒盐、甜面酱。葱白段蘸食、烧有风味。

特点:

菜形美观，色泽金黄，鸭肉肥嫩，夹饼食用风味更佳。

所属菜系：浙江菜

酥烂蹄筋

原料:

油发猪蹄筋200克。精盐3克、味精1克、绍酒10克、鸡蛋黄若干、碱少许。

制作方法:

将发好的猪蹄筋挤去水分，切成3.3厘米段，放入碗内加盐、味精、绍酒腌渍；另取一碗，放上面粉发酵，用少许清水调匀，加少量碱、鸡蛋黄调成糊，再加上花生油拌匀。取炒锅，倒入花生油，置中火烧至六成热（约150℃），将蹄筋拖上糊，逐条炸至起壳捞出，待油加热九成热（约225℃）时，重炸一次，炸至酥，呈金黄色时取出装盘即成

特点:

色泽金黄，外酥里香，下酒佳肴。

所属菜系：鲁菜

酥皮月餅

原料:

低筋粉500克，糖100-125克，蛋75克，奶粉40克，吉士粉50克，糖漿10克，鷹奶油175克

制作方法:

一般用在遙茸.豆沙等餡類月餅的月餅皮

制法： 1.皮制法2.3.6.拌勻加適過篩後的1.4.5.拌勻。

2.月餅皮用法：攪勻後的皮用電冰箱冰硬後取出分割（一般比平常用的糖皮少一點較好）壓展成片（可加適少法面粉便于壓皮）包適餡印成餅型，先用全蛋掃一次多一點的（蛋液加橙色素）餅印紋上靜置讓月餅皮慢慢吸干蛋液後再掃一次（50%全蛋+45%全蛋鷹+5%橙色素）中上爐烤至金鷹色印紋帶點紅色便可。

特点:

所属菜系：甜品

酥皮窝鸭

原料:

肥光鸡（1只，1000克）、瘦肉（300克）、虾米（100克）、鱿鱼（100克）、冬菇（15克）、干贝（40克）、莲子（50克）、苡米（20克）、鸡蛋（2只）、猪油（90克）、味粉（10克）、麻油（5克）、面粉（100克）、白酱油（10克）、胡椒俚（少许）、精盐（适量）。

制作方法:

一、将光鸭洗净，去头，去脚，在颈部开一个1寸长的裂口，并割断翅膀与鸭身相连的筋络，再将大小骨头慢慢在拆下来，然后挖去鸭的内脏，但注意不要将皮弄破。二、苡米滚过两次，每次约五分钟，莲子滚熟通心，鱿鱼、冬菇浸湿与瘦肉均切粒。三、将虾米、干贝、苡米、莲子、鱿鱼、冬菇、瘦肉等与精盐、白酱油、味粉、猪油拌匀，下锅炸香取起，酿入鸭肚内，以线缝口，用沸水淋过鸭身，即装在瓦钵中，上笼蒸约三小时取起。四、将鸡蛋打散，与面粉、胡椒粉调成浆状，涂于鸭身上，然后下滚油锅中，用文火炸至金黄色即成，食时拆线切块，砌成原鸭形装盘

特点:

所属菜系: 其他

酥皮鳊鱼

原料:

鲜鳊鱼 1 条（700 克），火腿、笋、香菇等炒制的八宝陷 200 克，面粉 200 克，鸡蛋 4 只，锡纸 1 张，葱、姜、盐、料酒、油各适量。

制作方法:

鳊鱼治净，剖腹去内脏，洗净后在表面剖花刀，抹干水分，加葱、姜、盐、料酒腌渍，鱼腹中填入八宝陷，整鱼用锡纸包好。面粉加蛋液、油和成酥面，擀成皮，将鱼包起，表面用刀划出鳃、鳞、鳍等形，刷上蛋液，入烤箱烘烤至熟透即可。

特点:

所属菜系：其他

酥皮龙虾

原料:

龙虾1只（约1 500克），荸荠100克，蒜薹250克，西兰花100克，面包粉250克，川盐、鸡蛋清、胡椒粉、味精、姜、葱、湿淀粉、椒盐味料、精炼油各适量

制作方法:

"配料:

龙虾1只（约1500克），荸荠100克，蒜薹250克，西兰花100克，面包粉250克，川盐、鸡蛋清、胡椒粉、味精、姜、葱、湿淀粉、椒盐味料、精炼油各适量

制作方法:

1. 龙虾洗净，剔出虾肉，剁成绿豆大小的粒；荸荠洗净去皮剁成细粒；姜、葱捣成汁；西兰花入沸水锅中焯断出捞出，用川盐、味精、麻油拌上味；蒜薹焯断生拌味后编成辫形花待用。

2. 龙虾肉粒、荸荠粒入盆，加姜、葱汁、川盐、味精、鸡蛋清、湿淀粉、胡椒粉搅匀呈干糊状备用。

3. 取大盘一个，先撒上一层面粉，再将虾茸挤成24个圆子，放在面包粉上，滚粘上一层面包粉，待用。

4. 锅置火上，放精炼油烧至七成热时，将龙虾壳整理成形，入锅炸至定型成熟后，捞入盘中摆好，再将虾茸圆子入锅炸至呈金黄色且熟时，捞出入虾壳中间，两边镶上西兰花，另将蒜薹花、椒盐味料入小盘中，同时上桌即成。

风味特点:

龙虾体粗壮，长一般在30厘米以上，我国东海南部和南海所产的锦绣龙虾，个体重达数公斤，肉极鲜美，是名贵的经济虾类，在川菜中作原料，需从沿海空运，价极昂贵，故四川仅将其用于高级筵席和海鲜酒楼的菜品中，酥皮龙虾成菜配以西兰花和蒜薹花，使色泽更加丰富，口感多样，诱人食欲。装盘气派美观，色泽黄绿相衬，协调雅致，外酥内嫩，鲜香爽口，多用于高级筵席。

特点:

龙虾体粗壮，长一般在30厘米以上，我国东海南部和南海所产的锦绣龙虾，个体重达数公斤，肉极鲜美，是名贵的经济虾类，在川菜中作原料，需从沿海空运，价极昂贵，故四川仅将其用于高级筵席和海鲜酒楼的菜品中，酥皮龙虾成菜配以西兰花和蒜薹花，使色泽更加丰富，口感多样，诱人食欲。装盘气派美观，色泽黄绿相衬，协调雅致，外酥内嫩，鲜香爽口，多用于高级筵席。

所属菜系：川菜

酥盐鸡块

原料:

鸡胸700克, 生菜100克, 红薯粉200克, 椒盐粉,

制作方法:

"特点: 广东风味菜,成菜色泽金黄,外焦里嫩,沾椒盐食之,口味极佳.

用料; 鸡胸700克, 生菜100克, 红薯粉200克, 椒盐粉,

酱油, 葱各15克, 鸡蛋1个, 油1000克。

烹饪方法; 鸡胸切成小块, 把酱油, 糖, 精盐, 料酒, 胡椒粉, 鸡蛋

, 葱, 姜, 大蒜放入容器中拌匀后, 将鸡块腌制10分钟。

腌好的鸡块每块沾上红薯粉放入油锅中炸至金黄色捞出,

摆在铺好的生菜上即可。

特点:

" 广东风味菜,成菜色泽金黄,外焦里嫩,沾椒盐食之,口味极佳.

所属菜系: 粤菜

酥蜜鲜果夹

原料:

大苹果2个、鸡蛋2个、百果糖料50克、蜜饯青梅1颗。细沙100克、熟猪油1000克、白糖100克（实耗油75克）、玫瑰花5瓣、糖桂花2克、面粉50克、湿淀粉5克。

制作方法:

苹果洗净去皮去核，切成4厘米长、2厘米宽、0.6厘米厚的片，每片平批一刀（深度为4/5）。果夹两面蘸上少许面粉。百果料切末和细沙、糖桂花拌匀，分12份，嵌入苹果夹中。鸡蛋磕在碗里打散，放入面粉和白糖15克，加适量水调成糊，青梅切片。锅加猪油置中火上，烧至六成热（约132℃）时，离火，将苹果夹逐片涂上蛋糊下锅。苹果片下完后将锅移至中火上，用手勺不断轻翻（如油温升到七成热以上时要离火）。炸至金黄色捞出，沥尽油，拣去碎末，整齐装入盘中。另取炒锅，加水75克，煮沸加白糖85克，溶化后撇去浮沫，用湿淀粉勾薄芡，均匀淋在苹果夹上，撒上玫瑰花瓣、青梅即成。

特点:

甜绵香酥，老幼皆宜。

所属菜系：浙江菜

酥香凤翅

原料:

"鸡翅500克,盐5克,胡椒粉0.5克,葱片,姜片各10克,绍酒10克,生油适量,淀粉20克,蛋液20克,面包渣25克,辣酱25克,上汤500克.

制作方法:

"(1) 将鸡翅斩去两头留中段洗净,飞水 (2) 锅内放油烧热,下入葱姜爆香,加上汤,盐,胡椒粉,绍酒,下鸡翅煮至八成熟捞出,取出骨,粘淀粉,蛋液,滚面包渣按实,下入八成热油锅内炸至金黄色捞出装盘,小碟盛入辣酱,随菜上桌蘸食

特点:

"色泽金黄,外酥里嫩,口味香辣

所属菜系: 浙江菜

酥鱼

原料:

青鱼（或草鱼）一条（约重2500克）。生姜块25克、大葱25克、精盐15克、八角3克、茴香3克、桂皮3克、五香粉5克、白糖50克、烧酒30克、绍酒125克、酱油25克、熟菜子油1500克（实耗油200克）。

制作方法:

鱼去磷、鳃后洗净，开膛取出内脏，腹内血水用洁净布揩干，对剖开，用斜刀批切成1.6厘米左右的瓦块状盛入大搪瓷盘，加绍酒100克、精盐15克和酱油腌渍约2小时后取出，晾干，分成两份待用。大锅中放入水500克、绍酒25克和葱、姜（拍松）、八角茴香、桂皮、白糖，用旺火煎熬至汁水起粘性时，捞出葱、生姜、茴香、桂皮，加入糟烧酒，离火，制成卤汁待用。另用大锅一只置旺火上，下菜油（使用过2次的油为最好），待油温至九成热（约225℃）时，取鱼块1份，逐块下锅，炸至外层结壳时用漏勺捞起，待油温回升至九成热（约225℃）时，将鱼块入锅，炸至外层呈深棕色，用漏勺捞出，放入卤汁，加盖焖约1小时捞出，其余也如此炸制焖熟，装盘即成。食用时可撒少量五香粉。

特点:

外香里嫩，鲜酥可口，甜咸兼有，香味浓郁。

所属菜系：浙江菜

酪梨芋头粥

原料:

材料: 酪梨、芋头各100克, 白米1/2杯, 面粉、玉米粉各1小匙;
调味料: 盐1小匙

制作方法:

做法:

- 1.白米洗净, 放入锅中, 加入3杯水煮开, 改小火煮成粥, 盛入碗中。
- 2.酪梨洗净, 去皮及核, 磨成泥, 放入碗中加入面粉、玉米粉及盐调匀, 拌成酪梨糊备用。
- 3.芋头洗净, 去皮, 切丝, 均匀沾裹酪梨糊, 放入热油锅中炸至酥黄, 捞出, 沥干油分, 放入白米粥中即可。

注意: 油炸时最好等油烧热再放入芋头, 以免芋头酥吸入过多油脂, 吃起来较油腻, 热量地比较高。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

酪梨及芋头均有强化皮肤的作用, 能增加皮肤的抵抗力与弹性, 使皮肤看起来更紧致, 多食用有助胸部发育丰满。

所属菜系: 其它菜系

酱味烤海鱼

原料:

用料: 小海鱼4—6条, 竹签4—6支。调料: 豆瓣酱、沙拉油各2汤匙, 白糖、酱油、清水各1汤匙, 蒜茸、姜汁各0.5汤匙, 味精、精盐各1茶匙, 植物油2汤匙。

制作方法:

将小海鱼洗净, 擦干水分, 然后用竹签由鱼口至尾穿好。炒锅内放入植物油烧至四成热, 放入豆瓣酱、白糖、沙拉油、酱油、蒜茸、姜汁、清水、味精、精盐, 炒匀煮2分钟成酱料盛出。将小海鱼两面涂上酱料放在火上或电烤炉上面, 烘烤至熟即可, 烤时请注意, 要边烤鱼边涂酱料。

特点:

此菜咸鲜味香, 营养价高。

所属菜系: 浙江菜

酱味烤海鱼

原料:

" 小海鱼4—6条, 竹签4—6支,豆瓣酱、沙拉油各2汤匙, 白糖、酱油、清水各1汤匙, 蒜茸、姜汁各0.5汤匙, 味精、精盐各1茶匙, 植物油2汤匙。

制作方法:

【制作过程】

(1)将小海鱼洗净, 擦干水分, 然后用竹签由鱼口至尾穿好。(2)炒锅内放入植物油烧至四成热, 放入豆瓣酱、白糖、沙拉油、酱油、蒜茸、姜汁、清水、味精、精盐, 炒匀煮2分钟成酱料盛出。(3)将小海鱼两面涂上酱料放在火上或电烤炉上面, 烘烤至熟即可, 烤时请注意, 要边烤鱼边涂酱料。

特点:

此菜咸鲜味香, 营养价高。

所属菜系: 江浙菜

酱味烤海鱼

原料:

"小海鱼4—6条，竹签4—6支,豆瓣酱、沙拉油各2汤匙，白糖、酱油、清水各1汤匙，蒜茸、姜汁各0.5汤匙，味精、精盐各1茶匙，植物油2汤匙。

制作方法:

(1)将小海鱼洗净，擦干水分，然后用竹签由鱼口至尾穿好。(2)炒锅内放入植物油烧至四成热，放入豆瓣酱、白糖、沙拉油、酱油、蒜茸、姜汁、清水、味精、精盐，炒匀煮2分钟成酱料盛出。(3)将小海鱼两面涂上酱料放在火上或电烤炉上面，烘烤至熟即可，烤时请注意，要边烤鱼边涂酱料。

特点:

此菜咸鲜味香，营养价高。

所属菜系：浙江菜

酱方

原料:

猪五花肉750克，绿叶菜500克。酱油20克、绍酒25克、冰糖屑10克、盐10克、大葱15克、姜15克、水淀粉25克、味精12克。

制作方法:

五花肉刮洗干净，修成正方形，用竹签在精肉一面戳些小孔，再用盐擦透放入钵中腌制一日。将腌制的方块肉取出放入锅中出水，洗净后将肉皮朝下放入垫有竹箪的砂锅内，倒入原汤，加入酱油、绍酒、少量冰糖屑、葱、姜，用盆将肉压紧，加盖用旺火烧沸后，改用小火焖至酥烂。然后将肉取出，皮朝下扣入碗内，再放少许冰糖屑，食时先上笼略蒸，取出扣入盘中，再把原汁倒入锅中烧沸着芡，淋浇盘内，另将绿叶菜加盐炒熟饰盘边即成。

特点:

口味咸中带甜，食而不腻，入口即化，富有苏帮风味。

所属菜系：江苏菜

酱汁排骨

原料:

猪肋排骨肉1000克。酱油30克，白糖50克，绍酒25克，味精10克、精盐10克、八角5克、桂皮5克、葱姜各10克。

制作方法:

将腌好的排骨下水锅出水，洗净。锅内放入竹算垫底，将排骨整齐放入，加绍酒、八角、桂皮、葱姜、清水，用旺火烧沸后，再加入白糖、酱油盖好锅盖，用中火烧至汁稠。食时改刀装盘，浇上原汁即成。

特点:

色泽酱红，肉质酥烂，芳香扑鼻，咸中带甜，既是宴席上的美味，也是馈赠亲友的佳品。

所属菜系：江苏菜

酱汁活鱼

原料:

主料: 活鲤鱼(或活青鱼)1条(约700~800克)。调料: 熟大油120克, 甜面酱100克, 白糖120克, 姜末16克。

制作方法:

(1) 将活鱼去鳃、鳞、鳍, 开膛取出内脏, 洗干净后, 在鱼身的两面每隔0.5~0.7厘米横切一刀(不切透, 到鱼骨为止)。(2) 用手提着鱼尾在开水锅里稍烫一下(约2~3分钟), 烫开刀口除掉腥味。(3) 炒勺放旺火上, 加入大油甜面酱、白糖、清水(100克左右)调拌均匀, 再加入清水1, 000~1, 200克, 烧开后, 把烫好的鱼放入。(4) 把汤理烧开后, 移入文火上15~20分钟, 再转入旺火上烧到大开。把鱼捞出来沥汤, 放在盘里。(5) 把尚有部分汤汁的炒勺在旺火上继续, 边边搅动, 浓后浇在鱼上, 再撒上姜末即成

特点:

鱼表深红色, 光亮油润美观, 鱼肉鲜嫩可口, 汁味甘甜醇香。

所属菜系: 浙江菜

酱汁活鱼

原料:

活鲤鱼...1尾，姜末...15克，甜面酱...125克，熟猪油...125克，白糖...125克

制作方法:

制作方法:

1.将活鲤鱼去鳃、鳍，刮去鳞，开膛去内脏洗净，在鱼身两面每隔0.83厘米距离横切1刀（切到鱼骨为止，不要切断鱼腹）。然后，手提鱼尾在开水锅中约烫2~3分钟，使刀口张开，除去腥味。

2.将炒锅放在旺火上，先下入熟猪油、白糖、甜面酱，用清水100克调均，再续入清水1150克。烧开后，放入烫好的鱼，汤再烧开后，改用微火约火靠20分钟。待汤汁已剩2/3，再用旺火烧开。最后，将鱼捞出，放入盘内。

3.将有汤汁的炒锅继续放在旺火上，用手勺不断搅动（防止糊底），待汤汁火靠浓后，烧在鱼上，再撒上姜末即成。

注意:

1.高档宴席，可用活桂鱼。用草鱼较用鲤鱼为好，土腥味不重。

2.鱼不可油煎炸，以免失去北京正宗风味。

3.不可勾芡，汤汁火靠浓，所谓“自来芡”是也。

风味特点:

1.“酱汁活鱼”是京味特色名品。烹制过程中，以水为加热体；烧火靠酱汁的滋味全部浸渍到鱼中，使鱼有酱香，酱有鱼味，成菜为深酱红色，油亮润泽。因为没有用油煎炸，鱼肉水分失去得少，因此肉质十分鲜嫩。

2.丰泽园饭庄已故特级厨师王士珍，在50年代时，就以此菜蜚声厨坛。如今，其入门弟子特级厨师王义均，也精于烹制此馐，青出于蓝而胜于蓝。

特点:

所属菜系: 其它菜系

酱汁活鱼

原料:

活鲤鱼...1尾, 姜末...15克, 甜面酱...125克, 熟猪油...125克, 白糖...125克

制作方法:

"酱汁活鱼

配料:

活鲤鱼...1尾, 姜末...15克, 甜面酱...125克, 熟猪油...125克, 白糖...125克

制作方法:

1.将活鲤鱼去鳃、鳍, 刮去鳞, 开膛去内脏洗净, 在鱼身两面每隔0.83厘米距离横切1刀(切到鱼骨为止, 不要切断鱼腹)。然后, 手提鱼尾在开水锅中约烫2~3分钟, 使刀口张开, 除去腥味。

2.将炒锅放在旺火上, 先下入熟猪油、白糖、甜面酱, 用清水100克调匀, 再续入清水1150克。烧开后, 放入烫好的鱼, 汤再烧开时, 改用微火约火靠20分钟。待汤汁已剩2/3, 再用旺火烧开。最后, 将鱼捞出, 放入盘内。

3.将有汤汁的炒锅继续放在旺火上, 用手勺不断搅动(防止糊底), 待汤汁火靠浓后, 烧在鱼上, 再撒上姜末即成。

注意:

1.高档宴席, 可用活桂2鱼。用草鱼较用鲤鱼为好, 土腥味不重。

2.鱼不可油煎炸, 以免失去北京正宗风味。

3.不可勾芡, 汤汁火靠浓, 所谓""自来芡""是也。

风味特点:

1.""酱汁活鱼""是京味特色名品。烹制过程中, 以水为加热体; 烧火靠酱汁的滋味全部浸渍到鱼中, 使全有酱香, 酱有鱼味, 成菜为深酱红色, 油亮润泽。因为没有用油煎炸, 鱼肉水分失去得少, 因此肉质十分鲜嫩。

2.丰泽园饭庄已故特级厨师王士珍，在50年代时，就以此菜蜚声厨坛。如今，其入门弟子特级厨师王义均，也精于烹制此馐，青出于蓝而胜于蓝

特点:

" 1.""酱汁活鱼""是京味特色名品。烹制过程中，以水为加热体；烧火靠酱汁的滋味全部浸渍到鱼中，使全有酱香，酱有鱼味，成菜为深酱红色，油亮润泽。因为没有用油煎炸，鱼肉水分失去得少，因此肉质十分鲜嫩。

所属菜系：北京菜

酱汁活鱼

原料:

"鲤鱼1尾,姜末15克,甜面酱125克,熟猪油125克,白糖125克

制作方法:

1. 将活鲤鱼去鳃、鳍，刮去鳞，开膛去内脏洗净，在鱼身两面每隔0.83厘米距离横切1刀（切到鱼骨为止，不要切断鱼腹）。然后，手提鱼尾在开水锅中约烫2~3分钟，使刀口张开，除去腥味。2. 将炒锅放在旺火上，先下入熟猪油、白糖、甜面酱，用清水100克调均，再续入清水1150克。烧开后，放入烫好的鱼，汤再烧开时，改用微火约火靠20分钟。待汤汁已剩2/3，再用旺火烧开。最后，将鱼捞出，放入盘内。3. 将有汤汁的炒锅继续放在旺火上，用手勺不断搅动（防止糊底），待汤汁火靠浓后，烧在鱼上，再撒上姜末即成。

特点:

成菜为深酱红色，油亮润泽十分鲜嫩

所属菜系：京菜

酱汁肉

原料:

猪肋条肉1000克、猪蹄膀500克、猪爪500克。冰糖10克、白糖15克、糖色10克、红曲粉5克、八角5克、绍酒25克、精盐10克、味精12克、酱油20克、葱姜各15克。

制作方法:

将猪肋条肉、蹄膀、猪爪分别洗刮干净，将肋条肉切成100克重的方块，连同蹄膀、猪爪放入大锅内出水至断血，取出后洗净。将原汤浮沫撇去，加入精盐，放入竹算垫底，先将猪爪、蹄膀放在下面，把肉块皮朝上排放在上面，加入绍酒、葱姜、八角、盖上锅盖，用中火烧约落小时，然后加入糖色、红曲粉，用小火焖至酥烂，加冰糖、白糖。待卤汁浓稠时，锅离火，取出酱汁肉（蹄、爪另用），皮朝上放在大瓷盘中，食时切块浇上卤汁即成。

特点:

色泽酱红光亮，肉酥烂肥醇，入口先甜后咸，香味浓郁，风味独特。

所属菜系：江苏菜

酱汁肘子

原料:

主料: 猪前肘子1个（重约750克）。调料: 卤汁50克, 精盐1.5克。

制作方法:

- 1.将猪前肘去尽骨质, 刀工成半圆形。用烙铁烙尽肘皮上的余毛, 置清水中浸泡10分钟后, 刮洗干净。再在肘子肉的一面剖上刀。
- 2.锅内放冷水1000克, 将肘子煮至四成熟取出, 移入卤锅内, 用中火煮至八成烂。
- 3.将煮烂的肘子扣入钵内, 再取卤锅里的卤汁50克, 加精盐搅匀, 淋在肘子上, 入笼蒸烂即成

特点:

色泽红亮, 肉烂味香, 微咸带甜, 肥而不腻

所属菜系: 湘菜

酱汁豆腐

原料:

主料: 豆腐两块。佐料: 花生油、酱油、白糖、花椒、盐、香油适量。

制作方法:

" (1) 豆腐切大片, 炸成金黄色捞出; (2) 锅内放油, 油热后用葱、姜炸锅, 放高汤、酱油、盐糖、花椒、烧开后下豆腐, 待烧到汁少时放味

素, 连汁盛出, 改切成条食用。

特点:

色泽金黄, 口味清淡, 热吃冷吃均可。

所属菜系: 其他

酱汁香煎牛柳

原料:

材料: 牛柳220克(约6两)。调味料: 糖、酒各1茶匙, 姜汁、生抽、粟粉各1茶匙, 老抽半汤匙, 油、水各2汤匙, 胡椒粉少许。芡汁料: 茸辣酱半汤匙, 糖2茶匙, 粟粉1/4茶匙, 水3汤匙

制作方法:

" (1) 牛柳洗净, 切出约1厘米厚的牛柳块, 轻轻拍松, 用调味料腌约1小时。(2) 用高火预热煎碟约3分锺。

(3) 加油2汤匙, 放进牛柳, 高火煮约一分钟半。(4) 打开炉门, 加入芡汁, 用中高火煮约2分钟, 即可上碟供食。

特点:

所属菜系: 其他

酱汁香煎牛柳

原料:

材料：牛柳220克（约6两）。调味料：糖、酒各1茶匙，姜汁、生抽、粟粉各1茶匙，老抽半汤匙，油、水各2汤匙，胡椒粉少许。芡汁料：蒜茸辣酱半汤匙，糖2茶匙，粟粉1/4茶匙，水3汤匙

制作方法:

（1）牛柳洗净，切出约1厘米厚的牛柳块，轻轻拍松，用调味料腌约1小时。（2）用高火预热煎碟约3分锺。（3）加油2汤匙，放进牛柳，高火煮约一分钟半。（4）打开炉门，加入芡汁，用中高火煮约2分钟，即可上碟供食。

特点:

所属菜系：微波炉菜

酱汁鲷鱼

原料:

鲷鱼1条（约500克），料酒15克，豆油175克，酱油10克，大酱15克，白糖25克，味精2.5克，淀粉15克，鸡汤250毫升，葱10克，姜5克，大蒜7克，大料5克，芝麻油5克。

制作方法:

1、将鲷鱼洗净，去鳞、鳃、内脏，冲洗三次，在鱼身两侧每隔1.5厘米剖斜刀；大蒜去皮，大葱去皮，生姜去皮，均洗净，切片。
2、再将鱼身抹上酱油，腌渍片刻，入味。3、平底锅烧热，倒入豆油，待五成热时，放入腌渍入味的鲷鱼煎炸，翻个儿，煎成两面呈金黄色时，铲出，控油。4、炒锅烧热，倒入25克熟豆油，烧热，放入葱、姜、蒜烹锅，投入大酱翻炒，炒出酱香味时放鱼，烹入料酒、酱油、盐、糖、味精、大料和鸡汤，旺火烧开小火煨炖，待汤汁余下很少时，拣去葱、姜、蒜和大料，调好口味，把鱼盛入鱼盘中。再将汁加热，加淀粉勾芡，淋上芝麻油浇在鲷鱼上，即可

特点:

色泽红艳，味鲜汁浓，鲷鱼鲜嫩

所属菜系：韩国

酱汁鸭方

原料:

净雏鸭750克。毛芋30克。绍酒20克、酱油10克、白糖20克、花生油60克、葱10克、姜10克、花椒5克、甜面酱20克。

制作方法:

净雏鸭冲洗净，剁嘴留舌，去脚爪。砸断大骨，放开水锅内加葱段、姜片、花椒，煮至六、七成熟取出，放在菜墩上，脯朝底剁去头、脖、腿、拆去鸭骨，四周修整，顺鸭脯中间剁为两半，再横刀剁成约2.6厘米的长方块，摆成原样。毛芋头煮熟，剥去皮，削净黑点，切滚刀块。将鸭原样铲入锅垫上，再放入毛芋头、鸭脖、腿，骨，放入锅内置火上，加煮鸭汤（以没过鸭子为宜）、绍酒、酱油、白糖。另取炒锅加入花生油、白糖，炒至嫩色放甜面酱炒熟，加煮鸭原汤，溶化后倒入鸭锅内。净炒锅加花生油少许，放中火上烧六成热（约150℃），加葱段、姜片、花椒炸至呈金黄色时捞出，倒入鸭锅内。鸭上面扣上盘子，用小火煨炖1小时左右，揭去盘子，提出锅垫，用平盘托着扣入大盘内，揭去锅垫。锅内汁用淀粉勾流水芡，浇在鸭方上即成。

特点:

颜色油红光亮，酱香四溢，鲜嫩适口，咸中略甜。

所属菜系：鲁菜

酱油嫩鸡

原料:

仔鸡一只（约500克）。酱油35克。绍酒30克、白糖20克、桂皮5克、八角5克、葱25克、姜25克、芝麻油10克。

制作方法:

将鸡治净，斩去脚，抽去腿骨，洗净沥水。锅置旺火，放入酱油、绍酒、白糖。桂皮、八角；葱姜及鸡清汤，烧沸后放入鸡，再沸时，将鸡翻身，用圆盘压住鸡身，高火焖10分钟，将锅置火上，把鸡翻身，烧沸。用圆盘压住鸡身，离火再焖5分钟；然后置中火烧沸，捞出剁块，按原鸡形排列盘上，浇上酱油卤、芝麻油即成。

特点:

呈酱红色，香味浓郁，鲜嫩爽口，最宜在酷暑伏天食用。

所属菜系：江苏菜

酱渍鲳目鱼

原料:

鲳目鱼750克。肥瘦猪肉各50克、水发冬菇25克。甜面酱150克、葱15克、鲜姜15克、蒜15克、花生油300克、清汤250克、醋20克、绍酒10克、酱油10克、淀粉10克。

制作方法:

将鲳目鱼刮去鳞，洗净背上黑皮，在脊背部位打上斜刀，抹上甜面酱腌渍入味。冬菇切丝，葱、姜、蒜切成末，待用。炒锅内加花生油，中火烧至六成热（约150℃），将鱼段放入锅里煎，待两面呈金黄色时取出。锅内留少量油烧至六成热（约150℃），用葱、姜、蒜一烹，加入肥瘦肉丝偏炒，随即加入清汤、醋、绍酒、酱油、冬菇，再放入鱼段一起烧，待汤汁约剩1/3时，将鱼捞出摆在盘内，随后将锅内原汤用湿淀粉勾芡，加上葱油搅匀，浇在鱼身上即成。

特点:

色泽光亮，酱香浓郁，巴嫩不腻，清鲜味美。

所属菜系：鲁菜

酱炒苦瓜

原料:

苦瓜八两；甜面酱八钱；食油一两；酱油三钱；食盐二钱；水淀粉五钱；味精十粒；清汤约一两

制作方法:

"把苦瓜去蒂，洗净，一剖两瓣，挖去瓢籽，直刀切成长条片待用。再把炒锅置旺火上，注入食油烧热，炸入面酱炒香，放入食盐、苦瓜片翻

炒，使瓜片沾满酱后，加些汤烧，至苦瓜上色入味，撒入味精，勾入流水粉芡少许，起锅装盘即好。

特点:

酱香味苦，消暑解热。

所属菜系：其他

酱炒鸡翼球

原料:

原材料: 鸡翅中节200克、青、红椒各1只, 姜一块。调味料: 花生油20克、盐8克、味精8克、白糖3克、豆瓣酱20克、胡椒粉少许、湿生粉适量。

制作方法:

1、鸡翅中节去净骨, 青、红椒切片, 姜切粒, 去骨的鸡翅用少许盐、味精腌约30分钟待用。

2、烧锅下油, 放入生姜、青、红椒、鸡翅中节、豆瓣酱煸炒至八成熟。

3、调入剩下的盐、味精、白糖炒至入味, 用湿生粉勾芡, 淋入麻油出锅入碟即成。

来源: 大洋网

特点:

秀色可餐

所属菜系: 粤菜

酱烧冬瓜条

原料:

冬瓜500克，糖1汤匙，酱油半茶匙，葱末1茶匙，甜面酱2汤匙，盐、鸡粉各适量。

制作方法:

1、将冬瓜削去外皮，去瓢、籽，洗净切成条待用。2、炒锅置旺火上，放油3汤匙烧至六成热，下葱末爆香，倒入冬瓜条煸炒至断生，加入盐、酱油、甜面酱、糖、鸡粉和3汤匙水，用旺火烧至熟烂，用水淀粉勾芡，炒匀即可出锅。

特点:

"汁浓味鲜,瓜嫩爽滑.

所属菜系: 浙江菜

酱烧整步鱼

原料:

净步鱼500克。熟猪肥膘肉25克。葱段15克、白糖5克、生姜5克、味精1.5克、豆瓣酱15克、湿淀粉25克、绍酒15克、熟猪油100克、酱油15克。

制作方法:

将步鱼斩去嘴和尾，鱼身两侧各剖一刀，用酱油5克拌匀排齐，肥膘肉切丁，豆瓣酱剁细，姜切小圆片，大葱洗净切成段，炒锅置中火上，用油划锅后，下猪油75克至七成热（约150℃）时，把步鱼推入锅内，两面煎黄放入葱段10克、酱油10克和膘肉丁姜块，加绍酒。豆瓣酱、白糖，加汤150克，约炆3分钟再加味精，用湿淀粉勾芡，沿锅淋猪油25克，转动炒锅大翻身，撒上葱段3克。出锅即成。

特点:

鱼色酱红，酱香入味，肉质鲜嫩，油而不腻。

所属菜系：浙江菜

酱烧茄子

原料:

茄子500克、植物油500克、(实耗75)克甜面酱25克、白糖10克、酱油10克、精盐1克、味精1克、水淀粉25克、葱、姜、蒜共50克。

制作方法:

1.将茄子削去皮，切成2厘米见方的，表面切十字花刀、葱、姜、蒜切片待用。 2.将油下锅烧热后，下入茄子炸成金黄色捞出。 3.将锅中油倒出，留少许底油，把葱姜，蒜和甜面酱一同下锅煸炒，待出香味时放入适量清水，随时把茄子、白糖、精盐、味精、酱油一同放入，烧开、移至小火，待茄子烧透，勾入水淀粉烧开即成。

特点:

咸鲜回甜、酱香浓郁。

所属菜系：浙江菜

酱烧茄条

原料:

嫩茄子400克，甜面酱50克，蒜瓣5个，盐、鸡粉、水淀粉适量。

制作方法:

1、将茄子去皮切成粗条；蒜瓣去皮后切成片。2、炒锅洗净置旺火烧热，放油烧至六成热时，将茄条放入油锅中微炸至软，取出沥干油待用。3、锅中放油三汤匙，油热后，放入甜面酱炒至酥香，下蒜片稍炒，加入少量水，放入茄条，加鸡粉、盐调好味，煮至茄子入味后，用水淀粉勾芡即成。

特点:

"酥香脆口,鲜咸适宜.

所属菜系: 浙江菜

酱烧茄条

原料:

嫩茄子400克，甜面酱50克，蒜瓣5个，盐、鸡粉、水淀粉适量。

制作方法:

"[原料]:

嫩茄子400克，甜面酱50克，蒜瓣5个，盐、鸡粉、水淀粉适量。

[制法]:

1、将茄子去皮切成粗条；蒜瓣去皮后切成片。

2、炒锅洗净置旺火烧热，放油烧至六成热时，将茄条放入油锅中微炸至软，取出沥干油待用。

3、锅中放油三汤匙，油热后，放入甜面酱炒至酥香，下蒜片稍炒，加入少量水，放入茄条，加鸡粉、盐调好味，煮至茄子入味后，用水淀粉勾芡即成。

特点:

无

所属菜系： 其它菜系

酱烧茄条

原料:

嫩茄子400克，甜面酱50克，蒜瓣5个，盐、鸡粉、水淀粉适量。

制作方法:

1、将茄子去皮切成粗条；蒜瓣去皮后切成片。2、炒锅洗净置旺火烧热，放油烧至六成热时，将茄条放入油锅中微炸至软，取出沥干油待用。3、锅中放油三汤匙，油热后，放入甜面酱炒至酥香，下蒜片稍炒，加入少量水，放入茄条，加鸡粉、盐调好味，煮至茄子入味后，用水淀粉勾芡即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

酱烧茭白

原料:

嫩茭白500克，甜面酱30克，绍酒10克，白糖20克，葱花、水淀粉、鸡粉、香油各适量。

制作方法:

1、将茭白削去外皮，切去老跟，洗净后纵切成两半，用刀背稍拍一下，使其质地变松软，切成条待用。2、炒锅上火，放油烧至六成热，将茭白条下锅炸熟捞出。3、锅中留少许油，趁热放入甜面酱、绍酒、葱花、白糖、少量水、鸡粉，烧沸后，放入茭白炒匀，用水淀粉勾芡，淋上香油即可起锅。

特点:

"鲜咸适宜,清淡爽口."

所属菜系：浙江菜

酱焖加级鱼

原料:

加级鱼1000克，肉丁50克，蘑菇25克，豆油250克（实耗60克），白糖100克，料酒25克，醋75克，酱油25克，味精5克，葱末20克，鸡汤500毫升，芝麻油10克，生姜末15克，大蒜片10克，芝麻油3克，精盐7.5克，花椒面1克，辣椒面2克，大酱10克

制作方法:

1、加测验鱼洗净，去鳞、内脏和鳃，洗净，在鱼身两侧斜厅数刀，放入瓷盆中，用盐、花椒面、葱末、姜末抹遍鱼身内外，腌渍2小时，去掉葱、姜、花椒面，控干，待用 2、炒锅上火，倒入250克豆油，烧至七成热时，放入加吉鱼，待油皮略硬时，捞出，控油，待用。 3、炒锅留35克底油，烧热，放入肉丁蘑菇，稍煸后，放大酱，再翻炒几下，放入葱、姜、蒜、料酒、酱油、醋、糖、鸡汤、辣椒面，待汤烧开时，放入加级鱼，将锅改小火煨半小时左右。待汤汁稠浓时，放旺火收汁，淋上芝麻油，即成。

特点:

味道鲜美，营养丰富，甜辣鲜香

所属菜系：韩国

酱爆兔肉丁

原料:

嫩兔肉250克。鸡蛋1个（重约50克）。精盐2克、味精1.5克、白糖25克、面酱15克、绍酒20克、酱油5克、芝麻油10克、葱段3克、姜片3克、熟猪油500克。

制作方法:

将兔肉切成0.5厘米厚、1厘米见方的丁，盛在碗内，加精盐、绍酒、鸡蛋清搅上劲，用湿淀粉上浆（将炒锅置中火上，下入熟猪油，烧至四成热（约88℃）时，投入兔肉丁用筷子划散沥油。原锅留底油，将葱段姜片落锅略煸，随即放入甜面酱、白糖、绍酒、酱油、味精、清水、勾芡后倒入兔肉丁，颠翻淋明油出锅即成。

特点:

兔肉酱红油润，味鲜肉嫩，咸中带甜，酱香馥郁。

所属菜系：浙江菜

酱爆双脆

原料:

猪肚头200克，鸡肫200克，香菜100克，辣大酱50克，大蒜片5克，大葱丝5克，料酒15克，盐5克，味精5克，熟鸡油150克，芝麻油10克，芝麻10克（焙好），青蒜丝5克

制作方法:

1、猪肚头摘洗干净发，剔去表面老皮，打成十字窗花刀，切成4厘米见方的三角块；鸡肫剔除茧皮，打开菊花形，分别放入开水锅里，五成熟，捞出，挤干水份，盛入碗内，用料酒腌拌一下 2、午菜除去老根，切成4厘米长的段 3、取瓷碗，放大蒜片、葱丝、盐、青蒜丝、芝麻、味精、料酒、醋、搅拌均匀，待用 4、旺火烧热炒锅，放入熟鸡油，烧至八成热时，倒入肚块、鸡肫，爆炸几秒钟，用漏勺捞出，控油 5、原炒锅留50克底油，烧热，放入辣大酱加少许清水，炒出红油，倒入肚块、鸡肫，快好后，放入香菜段和瓷碗中调好的料汁，炒匀，淋入芝麻油，出锅，即

特点:

色彩鲜明，脆嫩鲜美，口味辣香

所属菜系：韩国

酱爆熏鸡

原料:

主料熏鸡肉400克，黄酱40克，青蒜段50克。调料植物油80克(实耗约80克)，味精5克、毛姜水、香油各15克，白糖20克。

制作方法:

"(1) 将熏鸡肉片成片，放入烧至7成热的植物油中稍炸，即倒入漏勺将油滤去。(2) 炒勺再上火，将植物油25克烧热，放入黄酱略炒几下，加入白糖，再烹入料酒，

然后加味精、毛姜水，炒成浓汁时再把熏鸡肉片和青蒜段一起放入，稍翻炒几下后淋入鸡油即成。

特点:

色泽枣红，鸡肉香嫩。

所属菜系：其他

酱爆猪肉丁

原料:

猪腿瘦肉400克，豆油750克（实耗50克），料酒10克，精盐1克，酱油5克，白糖5克，胡椒面1克，大酱20克，蛋清2个，大葱10克，芝麻油5克，味精4克，淀粉15克。

制作方法:

1、将猪肉洗净，去筋膜，切成5毫米见方的丁，放入盆内，加5克料酒，鸡蛋清、盐、胡椒粉、1.5克味精和淀粉拌入味。2、炸锅净后烧热，放入豆油，烧至六成热时，下肉丁，变白断生，捞出，控油。3、炒锅烧热，放少许豆油，五成热时，放入大酱，煸炒几下，放酱油、白糖、2.5克味精，再烹入5克料酒，放入肉丁，翻炒几下，淋上芝麻油，装盘，撒上大葱花，即成。

特点:

色泽酱红，口味浓香，肉丁鲜嫩。

所属菜系：韩国

酱爆肉

原料:

坐臀猪肉（200克）、芥菜（65克）、白糖（4克）、酱油（4克）、甜面酱（10克）、黄酒（6.5克）、葱姜（6.5克）、蒜苗（少许）

制作方法:

【制作过程】

一、将肉放入滚水煮七成熟捞出，切成长2寸左右，厚2分的薄片，放入旺猪油锅炒透（至肉片发卷）。二、再放葱、姜、酱油、甜面酱、黄酒、糖、最后加芥菜、蒜苗，炒拌二十秒钟起锅。

特点:

香带酱味，呈深酱色，四季皆宜

所属菜系：川菜

酱爆肉

原料:

坐臀猪肉（200克）、芥菜（65克）、白糖（4克）、酱油（4克）、甜面酱（10克）、黄酒（6.5克）、葱姜（6.5克）、蒜苗（少许）

制作方法:

"一、将肉放入滚水煮七成熟捞出，切成长2寸左右，厚2分的薄片，放入旺猪油锅炒透（至肉片发卷）。二、再放葱、姜、酱油、甜面酱、黄酒、糖、最后加芥菜、蒜

苗，炒拌二十秒钟起锅。

特点:

香带酱味，呈深酱色，四季皆宜。(川菜)

所属菜系：川菜

酱爆肉酥饼

原料:

用料: 水皮 中筋面粉 150克 白油1.5汤匙 水 半杯 糖 1汤匙 油皮 面粉 130克 白油 2汤匙 白兰他油 2汤匙 鸡肉 200克 芝麻 2汤匙 茺茜叶 1棵 蛋黄 1粒 腌鸡料: 调味素 1茶匙 生粉 1茶匙 油 1茶匙 调味料: 海鲜酱 1.5汤匙 汀粉 1汤匙 生抽 1汤匙 胡椒粉 1/4汤匙 水 2汤匙

制作方法:

将水皮料和油皮料分别搓成面团后, 水皮包油包, 代用。把鸡肉切成小细丁, 加腌鸡料爆香在热油中, 加入调味和芝麻, 炒匀, 待凉。面团压薄, 折三折, 压薄包入馅料, 面上涂上蛋黄占上茺茜叶, 用摄氏180度烤至金黄色即可。

特点:

"原味醇香,滋味鲜美,脆嫩柔滑.

所属菜系: 浙江菜

酱爆茄豆

原料:

茄子（紫色细长的那种）500克，嫩青豆150克，甜面酱25克，葱姜末5克，蒜末5克，绍酒、盐、糖适量。

制作方法:

1、将茄子切成滚刀块（约1厘米厚）；青豆洗净，放在加了盐的沸水中煮熟。2、起油锅，锅中放油5汤匙，油热后，先爆香葱末、姜末、蒜末，再放入茄子煸炒至褐黄色，烹入绍酒；将茄子拨开，使锅中留出空隙，放入甜面酱，炒出香味，再放入青豆、白糖、盐、味精炒匀，使酱汁均匀包裹在茄子上即可。

特点:

所属菜系：其他

酱爆茄豆

原料:

茄子（紫色细长的那种）500克，嫩青豆150克，甜面酱25克，葱姜末5克，蒜末5克，绍酒、盐、糖适量。

制作方法:

1、将茄子切成滚刀块（约1厘米厚）；青豆洗净，放在加了盐的沸水中煮熟。2、起油锅，锅中放油5汤匙，油热后，先爆香葱末、姜末、蒜末，再放入茄子煸炒至褐黄色，烹入绍酒；将茄子拨开，使锅中留出空隙，放入甜面酱，炒出香味，再放入青豆、白糖、盐、味精炒匀，使酱汁均匀包裹在茄子上即可。

特点:

"柔软香润,味鲜咸适宜.

所属菜系：浙江菜

酱爆鸡丁

原料:

"鸡脯肉150克,姜汁2.5克,鸡蛋清0.5个,绍酒7.5克,黄酱25克,熟猪油500克,白糖20克（约耗40克）,湿淀粉7.5克,芝麻油15克

制作方法:

1、将鸡脯肉用凉泡1小时后，去掉其脂皮和白筋，切成0.8厘米见方的丁，加入鸡蛋清、湿淀粉和清水5克，拌匀浆好。2、将熟猪油倒入炒锅内，用微火烧到四成热时，放入浆好的鸡丁，迅速用筷子拨散，滑到六成熟，倒在漏勺里沥去油。3、将熟猪油15克和芝麻油倒入炒锅内，用旺火烧热，随即下入黄酱，炒干酱里水分（酱一下锅就发出哗哗的响彻云霄声，等响声变得极其微小时，水分就基本上炒干了），再加入白糖。待糖溶化后，加入绍酒和姜汁，炒成糊状时再倒入鸡丁，继续炒约5秒钟即成。注意：此菜特别注重火候，火大了酱易糊、发苦，火小了酱又挂不到肉上。做到食后肋内只有油而无酱，是这一名菜的特色。

特点:

红润油亮，咸中带甜，肉嫩透鲜，酱香浓郁，堪称酱爆菜中的魁首

所属菜系：京菜

酱爆鸡脯丁

原料:

母鸡 小脯肉（200克）、黄酱（50克）、鸡蛋白（1只）、黄酒（50克）、白糖（20克）、味精（少许）、菱粉（50克）、菱粉（50克）、麻油（少许）。

制作方法:

"一、将鸡脯去筋，切成半寸丁，用打散的鸡蛋白抓一抓，再用湿菱粉抓一抓，二、开温猪油锅，将鸡脯丁放入划至五成熟后，倒入漏勺，滤去油。三、用原热油锅，先下黄酱略炒，再加白糖略炒，

使糖和酱融合，即将酒、味精、麻油加入，再炒至糖酱分离并呈金黄色时，迅速将鸡丁放入，颠翻几下，至糖酱裹上鸡丁即好

特点:

色金黄而明亮，鸡丁鲜嫩而有甜酱味。

所属菜系：京菜

酱爆鸭块

原料:

烧鸭块（300克）、笋块（40克）、甜面酱（20克）、黄酒（3克）、蒜末（3克）、姜（20克）、麻油（3克）、鸡汤（1匙）、白糖（少许）、葱节（30克）

制作方法:

一、将烧鸭切成长1寸左右，宽4分的长方块，先放入旺火油锅内，把水分爆干取出。二、取笋块下锅，加甜面酱、酒、姜、蒜末等炒拌，再将鸭块拉入，葱节、糖和

鸡汤、再翻几下把汤收干，起锅时再放麻油。附注：此菜须火力，先用旺火，后用文火，使鸭块酥透入味。

特点:

味酥而香，色酱红。(川菜)

所属菜系：川菜

酱猪肉

原料:

带皮猪肉5000克酱油，1000克，精盐200克，葱50克姜50克，药料（丁香25克），砂仁5克，玉果5克，草果3克，白芷3克八角，10克，小茴香3克，肉桂25克混合研成细末而成)

制作方法:

"葱姜、药料，用竹算子将肉压住，在旺火上烧，撇去浮沫，移至微火上焖煮，至肉熟时捞出皮朝下盛在盘内晾

凉。③锅内汤烧沸，撇净浮油，晾凉后倒入肉盘内。吃时将肉捞出，切成薄片装盘即可。

特点:

沪菜

所属菜系：沪菜

酱猪肉

原料:

带皮猪肉5000克酱油，1000克，精盐200克，葱50克姜50克，药料（丁香25克），砂仁5克，玉果5克，草果3克，白芷3克八角，10克，小茴香3克，肉桂25克混合研成细末而成)

制作方法:

①将猪肉刮洗净切成，10块，放入水锅中，用旺火烧沸后，即捞至冷水中洗净。葱切段。姜用刀拍扁。药料用洁白布包扎牢固；②锅内加清水，放入肉、酱油、盐、葱姜、药料，用竹算子将肉压住，在旺火上烧，撇去浮沫，移至微火上焖煮，至肉熟时捞出皮朝下盛在盘内晾凉。③锅内汤烧沸，撇净浮油，晾凉后倒入肉盘内。吃时将肉捞出，切成薄片装盘即可。

特点:

所属菜系：沪菜

酱瓜炒肉丝

原料:

猪肉300克，酱瓜适量，葱花2汤匙，酱油1汤匙，水1汤匙。

制作方法:

1、将猪肉洗净，切成丝；把酱瓜切成小丁或薄片。2、炒锅里倒入油1汤匙，置火上烧热，爆香肉丝，依次放入酱瓜丁（片）、酱油、水和葱花，翻炒均匀后出锅。

特点:

"香脆可口,鲜咸适宜.

所属菜系：浙江菜

酱腌紫茄

原料:

嫩茄子500克，红辣椒3克，精盐10克，酱油5克，白糖5克，姜汁7克，香油5克。

制作方法:

1、茄子去蒂洗净，放入容器内，放入盐腌渍，加盖腌6小时，取出用凉开水洗净盐液，然后切成长条状备用。2、将精盐、酱油、白糖、姜汁、切碎辣椒用开水调拌，加入茄段中浸泡24小时，即可淋香油食用。

特点:

茄香味浓，口感绵软。

所属菜系：浙江菜

酱酥桃仁

原料:

干核桃仁500克，猪化油500克。白糖100克、甜酱50克。

制作方法:

【制作过程】

桃仁置容器中，加开水稍焖（约2—3分钟），待桃仁皮起皱，捞出撕去皮衣。炒锅置中火上，下猪化油烧热（约120℃），下桃仁炸至金黄色时捞出。锅洗净置火上，加清水、白糖不断搅动，至糖化、糖汁翻起小泡时，加入甜酱，搅拌均匀，待再翻大泡时，将锅端离火口，把炸好的桃仁倒入，轻轻搅匀，使糖汁均匀粘裹在桃仁上，冷却后装盘即成。

特点:

香酥化渣，酱香味浓，甜味突出，回味带咸。

所属菜系：川菜

酱酥桃仁

原料:

干核桃仁500克，猪化油500克。白糖100克、甜酱50克。

制作方法:

桃仁置容器中，加开水稍焖（约2—3分钟），待桃仁皮起皱，捞出撕去皮衣。炒锅置中火上，下猪化油烧热（约120℃），下桃仁炸至金黄色时捞出。锅洗净置火上，加清水、白糖不断搅动，至糖化、糖汁翻起小泡时，加入甜酱，搅拌均匀，待再翻大泡时，将锅端离火口，把炸好的桃仁倒入，轻轻搅匀，使糖汁均匀粘裹在桃仁上，冷却后装盘即成。

特点:

香酥化渣，酱香味浓，甜味突出，回味带咸。

所属菜系：川菜

酱鸡

原料:

主料 光肥鸭1只1000克。辅料 红米0.5克, 冰糖70克, 细盐0.5克, 黄酒50克, 葱、姜共0.5克, 八角、桂皮共0.5克。

制作方法:

1、光鸭洗净后放入沸水锅中氽一下捞起, 洗净血污。2、锅内加清水1000克。将红米、葱、姜、桂皮、茴香用纱布包好, 和光鸭同放入锅内, 用旺火烧至汤汁呈红色时, 捞出布包后将鸭子斩件装盆。

特点:

咸甜知中, 鸭肉香酥。

所属菜系: 浙江菜

酱鸡

原料:

嫩鸡1500克，酱油50克，精盐40克，大葱段10克，生姜末5克，大蒜末5克，料酒25克，辣大酱25克，白糖50克。

制作方法:

1、将鸡宰杀，去毛，净腔，去内脏，洗净，控干水，用盐搓擦鸡的里外，擦匀后，置盆中，用重物压紧，腌一天一夜后取出，控干盐水。2、再将鸡放入锅中，放入清水，水略淹没鸡，烧开，捞出。鸡汤过滤成清汤，再把鸡用凉水冲洗干净，再放回原清汤中，并加入大葱段、生姜末、大蒜末、酱油、25克白糖、料酒，用盆把鸡压入汤中，盖好锅盖，大火烧开，用小火焖至八成熟，捞出，冷却。3、原汤过滤后，入锅，用旺火烧开，加25克白糖，使其熬成浓汁，抹在鸡皮上面。要抹匀，抹好。4、食用时，切成片后，码成原鸡形，入盘，蘸辣大酱吃，即可。

特点:

色泽金黄，口味咸辣，浓香扑鼻。

所属菜系：韩国

酱鸭

原料:

光鸭（1只，1500克左右）、葱段（20克）、姜片（20克）、桂皮（20克）、茴香（13克）、红米（8克）、黄酒、冰糖（130克）、白酱、盐、麻油

制作方法:

一、将光鸭（最好用肥嫩的南京鸭）洗净，用开水川一下，以拔去血水，再斩去尾部带有骚气的油脂、积垢和脚爪，用盐在腹腔内全部擦一遍。二、将葱、姜、桂皮、

茴香、红米（不宜过多，以免产生化学毒素）用洁白布包扎好，放入锅内，加水（1100克）煮出汁，捞去布包，再

特点:

色紫红，味咸甜而香，适宜于秋季。（沪菜）

所属菜系：沪菜

酱鸭

原料:

原料：光鸭1只（1.5千克）。调料：红米25克，盐15克，冰糖75克，料酒50克，葱姜20克，八角5只，桂皮5克。

制作方法:

(1)光鸭剖腹挖去内脏，洗净斩去嘴巴、脚爪，割去鸭膻，放入开水锅中氽一下捞出，再洗净血秽，鸭腹内壁用盐擦匀。(2)将铁锅放于炉上，加入水1千克，后将红米、葱姜、八角、桂皮用洁布包好，放入锅中，烧至汁呈红色时捞出布包，将鸭子下锅，加入冰糖、盐、料酒，用小火烧2小时左右，待鸭子酥后汤汁余200克左右时，即用旺火收汁，一面用勺子舀汁，不断地浇在鸭上，一面兜锅使鸭子不断转动，待汤汁剩100克左右时，即将鸭子捞出盛入盘内，待其自然冷却后暂块装盆即成。

特点:

鲜，香，肥，嫩，咸甜适口。

所属菜系：浙江菜

酱鸭

原料:

材 料: 鸭(约1.3公斤)1只; 红酱油2茶匙; 玉米淀粉1.5茶匙(用1汤匙清水调和)。调味料: 嫩姜(切片)20克; 老姜(切片)50克; 丁香6粒; 八角2粒; 肉桂皮2厘米; 濠油2.5汤匙; 糖1茶匙; 白酒2茶匙; 盐1茶匙; 清水1杯。

制作方法:

"1.将调料在微波炉中用中功率档加热发出香味。 2.在鸭的表皮涂上红酱油, 并让它干却。然后翻身淋上调料, 浸1小时, 中途翻转几次, 使吃料。 3.将鸭及卤汗置入盘中, 用耐高温塑料膜或加盖以中功率焖30分钟。 4.烹煮一半时间

后, 将鸭翻转, 再包裹后继续焖煮其余的时间。 5

特点:

所属菜系: 其他

酸姜炒田鸡

原料:

斩净田鸡500克，半肥肉丁50克，酸姜50克，酸辣椒4个，蒜头50克，精盐5克，味精5克，生粉40克，麻油10克，胡椒粉、生抽少许，绍酒15克，花生油50克。

制作方法:

1、先将田鸡加入生油10克、盐少许，湿生粉25克拌匀。将酸姜、酸辣椒切丝。2、起镬下油，先爆香蒜头，下田鸡略炸，捞起待用。3、顺镬投入肉丁酸姜、酸辣椒炒香，溅绍酒，加入田鸡、蒜头下汤、精盐、味精同煮至将近收汁下湿生粉15克打芡，加入麻油、生抽、胡椒粉落碟即成

特点:

所属菜系: 其他

酸姜炒鸡片

原料:

鸡肉350克，酸姜芽350克，辣椒件50克，蒜茸少许，葱段5克，芡汤35克，蛋白10克，湿蹄粉15克，绍酒15克，麻油少许，花生油750克（耗油100克）。

制作方法:

"1、鸡肉切成薄片，加入蛋白和湿蹄粉（5克）拌匀候用。在芡汤中加入湿蹄粉（10克）和麻油（少许）调成碗芡。酸姜芽挤去酸醋。

2、武火烧镬，倒入花生油，至140摄氏度时，下鸡片拉油至熟，捞起。倒出油，下辣椒件、蒜茸、葱段、姜芽炒片，再下鸡片，溅入绍酒，加碗芡炒匀，

特点:

所属菜系：其他

酸梅乳鸽

原料:

材料：乳鸽2只（350克，即约9两半）。调味料：梅300克（约8两），黄糖4平汤匙，柱侯酱3汤匙，老抽2汤匙半，玫瑰露酒、姜汁、蒜茸各1汤匙。

制作方法:

（1）乳鸽洗净，抹乾水分。（2）预备调味料。（3）用调味料腌乳鸽约30分钟。（4）用保鲜纸盖著乳鸽，留一开口处疏气，放入微波炉用高火煮10分钟，转用中火煮3分钟，取出斩件上碟。

特点:

所属菜系：其他

酸梅乳鸽

原料:

材料: 乳鸽2只(350克, 即约9两半)。调味料: 酸梅300克(约8两), 黄糖4平汤匙, 柱侯酱3汤匙, 老抽2汤匙半, 玫瑰露酒、姜汁、蒜茸各1汤匙。

制作方法:

(1) 乳鸽洗净, 抹乾水分。(2) 预备调味料。(3) 用调味料腌乳鸽约30分钟。(4) 用保鲜纸盖著乳鸽, 留一开口处疏气, 放入微波炉用高火煮10分钟, 转用中火煮3分钟, 取出斩件上碟。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

酸梅排骨

原料:

材料: 排骨400克(约10两半), 蒜茸2汤匙。调味料: 酸梅150克(约4两), 黄糖3汤匙, 柱侯酱2汤匙, 老抽、生抽、玫瑰露酒、姜汁酒各1汤匙。

制作方法:

(1) 排骨洗净, 抹乾水分, 在表面刻少许刻痕。(2) 用调味料和蒜茸腌排骨半小时。(3) 把排骨放在碟上, 用保鲜纸包裹, 留一开口处疏气, 中火煮4分锺。(4) 除去保鲜纸, 高火煮2分锺, 即可供食。

特点:

所属菜系: 其他

酸汤龙骨面

原料:

精制面粉150克，鸡蛋1个，红酸汤250克，木姜油、葱花等适量。

制作方法:

"面粉加鸡蛋、水和匀，揉至光滑成蛋面团，用湿布盖上，饧10分钟，然后擀成1厘米厚的片、用刀切条后改成小丁撒上面粉防粘。再将面丁在梳子上压出一面有花纹的面片，入开水锅中煮至7分熟，再用漏勺捞出，放入烧开的酸汤中煮熟，连同酸汤一起舀入碗中，撒上葱花、滴几滴木姜油即成。

技术要领:

面片只压不搓才成排骨块状。，酸汤用番茄酱制成。

特点:

面片爽滑，汤色鲜红，酸鲜可口。

所属菜系：粤菜

酸牛奶

原料:

制作方法:

酸牛奶，即在普通牛奶中加入一定量的乳酸菌和白糖，让其发酵产酸，制成一种风味独特、营养价值更高、更易于消化吸收的新饮料。又名乳酸奶、酸奶。酸牛奶中由于乳酸菌的作用，营养成分比普通牛奶更丰富，蛋白质、脂肪和钙、磷、铁等无机盐更易消化吸收，对老年人更适宜。酸牛奶对预防癌症和抑制肿瘤生长具有重要意义。一些乳酸菌在生长和繁殖过程中能产生一些抑制癌细胞形成或生长的物质，这些物质主要集中在对结肠肿瘤和腹腔肿瘤的作用方面。酸牛奶还有降低胆固醇和血胺的作用。有关专家认为：每人每餐进食200毫升酸奶，1周后血清中的胆固醇含量降低5%10%。因此，经常食酸奶可强身健体，延年益寿。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系：其它菜系

酸甜咕噜肉

原料:

猪夹心肉400克，青、红辣椒5克，酸果100克，葱白5克，干、湿生粉200克，糖醋汁200克。精盐、蒜茸等少许。生油1000克（耗油75克）。炸虾片12件（块）。

制作方法:

1、将猪肉改成薄片，用刀拍松，再切成边长2厘米方块，放入碗内，加盐、生油、干生粉腌制后，再一块块拍上干生粉。2、烧镬下油，将油烧滚，放入肉片，改用文火浸炸，至九成熟捞出。再用武火将油烧滚，把肉重炸，至肉熟，连油倒出滤干油。再起镬，将酸果、葱白、蒜茸、青红椒片一起入镬爆炒，倒入糖醋汁烧滚，用湿生粉打芡，再将炸熟的肉片投入，拌匀后上碟，用12件炸片围边，即可上席。

特点:

所属菜系：其他

酸甜海带

原料:

水发海带500克，醋50克，白糖150克，豆油25克，料酒15克，精盐5克，酱油15克，大葱5克，生姜5克，大蒜5克，味精2克

制作方法:

1、将水发海带洗净，横切成细丝；大葱、生姜、大蒜去皮，均切成末 2、炒锅旺火烧热，放入25克豆油，待五成热时，投入葱末、姜末、蒜末煸炒几下，加精盐、酱油、料酒、白糖和适量的水，烧开后，放入海带丝，待汤浓时，烹入醋，烧开，即成。

特点:

味道酸甜，海带脆嫩，含碘丰富

所属菜系：韩国

酸甜莴笋

原料:

嫩莴笋500克，鲜西红柿2个，青蒜25克，柠檬汁（或鲜橙汁）75克，砂糖30克，凉开水50毫升。精盐少许。

制作方法:

1、莴笋去叶、削皮、去根，切丁后用开水氽一下；鲜西红柿去皮，切块；青蒜切末。2、将柠檬汁、砂糖、凉开水、精盐放入大瓷碗内搅匀，调好口味，再放莴笋块、西红柿块、青蒜末拌匀，入冰箱贮存，随吃随蘸。

特点:

颜色美观、甜酸脆嫩、清香爽口。

所属菜系：法国名菜

酸甜豆腐

原料:

豆腐300克，香叶2片，丁香3只，白糖适量，醋精少许。

制作方法:

"①将豆腐切成长约3厘米、宽2厘米、厚0.2厘米的片。用开水焯一下；②取一只锅子，锅内放入清水、香叶和

丁香，放火上烧煮至飘出香味时，加入白糖搅溶并离火，放一边待凉透后加入醋精，成为甜酸适宜的卤汁。然后将豆腐浸在卤汁中即可。

特点:

沪菜

所属菜系：沪菜

酸菜牛

原料:

"腌牛肉250克,酸菜茎薄片200克,以葱白、辣椒、蒜茸为配料,油味料等适

制作方法:

"①用芡汤、糖、醋与湿淀粉调为芡; ②烧锅入油,牛肉放入,拌炒至仅熟放入漏勺里; ③锅中留油,将配

料、酸菜片放入锅中炒香,放入牛肉炒匀,淋入绍酒随即把碗芡倒入炒匀,淋入麻油上碟即可。

特点:

闽菜

所属菜系: 闽菜

酸菜牛肉

原料:

腌牛肉250克, 酸菜茎薄片200克, 以葱白、辣椒、蒜茸为配料, 油味料等适

制作方法:

"①用芡汤、糖、醋与湿淀粉调为芡; ②烧锅入油,牛肉放入,拌炒至仅熟放入漏勺里; ③锅中留油,将配料、酸菜片放入锅中炒香,放入牛肉炒匀,淋入绍酒随即把碗芡倒入炒匀,淋入麻油上碟即可。

特点:

所属菜系: 闽菜

酸菜藕片

原料:

嫩藕400克，酸菜150克，盐、鸡粉适量，葱末、姜末各适量。

制作方法:

1、将藕去节、削皮洗净，切成片；将酸菜切成末待用。2、炒锅置旺火上，倒入5汤匙油烧热，爆香葱末、姜末，倒入酸菜末，炒3分钟，下藕片同炒，加入鸡粉、盐和少许水翻炒均匀，藕片熟后出锅即可。

特点:

"味道鲜美,酸甜适口.

所属菜系：浙江菜

酸菜鱼

原料:

主料 鲤鱼1条（1000克左右），陈年泡青酸菜250克。辅料 鸡蛋清1个，混合油40克，汤1250克，精盐4克，味精3克，胡椒面4克，料酒15克，泡辣椒末25克，花椒10粒，姜片3克，蒜瓣7克。

制作方法:

1、将鲤鱼去鳞、鱼鳃、剖腹、去内脏洗净，用刀取下两扇鱼肉，把鱼头劈开，钱骨制成块。泡青酸菜洗后切段。2、将炒锅置火上，放少许油烧热，下入花椒料、姜片、蒜瓣炸出香味后，倒入泡青酸菜煸炒出味，加汤烧沸，下鱼头、鱼骨，用大火熬煮。撇去汤面浮沫，滴入料酒去腥。再加入精盐、胡椒面备用。3、将鱼肉斜刀片成百叶0.3厘米的连刀鱼片，加入精盐、料酒、味精、鸡蛋清拌匀，使鱼片均匀地裹上一层蛋浆。4、将锅内汤汁熬出味后，把鱼片抖散入锅。用另一锅入油烧热，把泡辣椒末炒出味后，倒入汤锅内煮1至2分钟。待鱼片断生至熟，加入味精，倒入汤盆子中即成。

特点:

鲜嫩爽口，开胃健脾，醒酒提神，汤美适口。

所属菜系：东北菜

酸菜鱼

原料:

草鱼 6 0 0 克, 泡酸菜 1 0 0 克 泡红辣椒 2 5 克, 泡仔姜、葱花各 1 5 克, 花椒 3 克, 蒜 5 克, 精盐 4 克, 料酒 1 0 克 肉汤 5 0 0 克, 熟菜油 5 0 0 克

制作方法:

"将鱼两面各切 3 分, 酸菜攥干水分, 切成细丝, 泡红辣椒剁碎, 泡姜切成粒; 炒锅置中火上, 下熟菜油烧至六成热, 放入鱼炸呈黄色时捞出; 锅内留油,

放入泡红辣椒、姜、葱花, 再掺入肉汤, 将鱼放入汤内。汤沸后移至小火上, 放入泡酸菜, 烧约 1 0 分钟, 盛入盘。锅内加入醋、?

特点:

四川家常菜。以鲜草鱼为主料, 配以四川泡菜煮制而成。此菜虽为四川民间家常菜, 但流传甚广。成菜肉质细嫩,

所属菜系: 川菜

酸菜鱿鱼

原料:

碱水发鱿鱼片500克（5厘米，4厘米宽的片）、泡青菜50克，鲜菜心100克，特制清汤1000克、精盐3克，味精1克，鲜汤500克。

制作方法:

制法：碱发鱿鱼用清水去掉碱味，用沸水氽两次，再用鲜汤煨煮入味备用。炒锅置火上，下清汤、盐、胡椒粉，泡青菜切片，烧沸入味，去掉酸菜叶，然后放入鲜菜心、味精，盛入汤碗即用。

特点:

所属菜系：粤菜

酸豆角炒肉末

原料:

酸豆角250克，猪肉（肥瘦各半200克），蒜泥10克，干椒末2克，熟猪油、精盐、味精、酱油各适量。

制作方法:

1.酸豆角洗净，用温水稍泡片刻，捞出切成0.5厘米的小段；猪肉切成肉末待用。2.炒锅置旺火上，先将酸豆角下锅炒干水分起锅。锅内放猪油烧热，倒入肉末，加盐稍炒，再放入酸豆角合炒，接着放蒜泥、干椒末、酱油拌炒，加清水50克焖熟，收干汤汁，放味精起锅即可。

特点:

选料丰富，色泽红亮。爽脆滑嫩，麻辣咸甜鲜，香味扑鼻

所属菜系：浙江菜

酸辣兔肉

原料:

野兔肉300克，料酒20克，豆油500克（实耗75克），淀粉25克，酱油10克，鸡蛋50克，香醋25克，精盐2.5克，大葱10克，生姜10克，花椒粒10颗，味精1克，胡椒面1.5克，芝麻15克（焙好），表椒25克，鸡汤300毫升。

制作方法:

1、将兔肉洗净，去筋膜，节成8毫米的厚的大片，拍松后，放入冷水内浸泡半个小时，洗净，沥去水分，去其血浆，切成长3厘米，宽1.5厘米片；青椒洗净，去蒂籽，切小丁。2、再将兔肉片放入瓷碗内，加料酒10克、鸡蛋、淀粉、少许精盐上浆拌匀；大葱去皮，洗净，切段；生姜去皮，洗净，拍松。3、炒锅烧热放豆油，待五成热时，将上浆的兔肉分两次投入油中，炸至表面有硬壳时捞出，待油温九成热时，投入兔肉片复炸一次，然后，装入大瓷碗中，放入葱段、姜块、花椒粒，加少许鸡汤、精盐、香醋、味精、料酒调好口味，上笼蒸30分钟，捞出，滗去汤汁，放入大碗里。4、汤汁过滤后，放鸡汤，烧开，去浮沫，放入胡椒面、香醋、青椒丁芝麻、精盐调成酸辣口味，烧开，倒入盛兔肉的碗中，即可。

特点:

质地酥烂，味鲜酸辣，诱人食欲。

所属菜系：韩国

酸辣凉面

原料:

原料：面条500克，熟瘦猪肉150克，黄瓜100克，绿豆菜50克，鸡蛋1个。酱油10克，香醋15克，精盐3克，味精2克，香油10克，高汤适量，熟豆油、辣油各少许

制作方法:

"1、将熟瘦猪肉、黄瓜分别切成细丝。将绿豆菜择去头尾，洗净、焯熟并晾凉。将鸡蛋打散，加入少许精盐调味，用炒勺摊成薄蛋皮，切成细丝备用。2、将酱油、香醋、精盐、味精、香油和高汤一同放在碗内，调成凉拌汁。3、将黄瓜丝、绿豆菜、鸡蛋丝、熟瘦肉丝依次排列在面条上,浇入辣油,然后与凉拌汁一同上桌,食用时拌入即成

特点:

所属菜系：其他

酸辣凤爪

原料:

去骨凤爪300克，葱头6个，洋葱半个，朝天椒2个。青露、青柠汁、糖各2汤匙，盐少许，辣椒粒半匙，开水2汤匙。

制作方法:

(1)凤爪洗净煮烂。葱头、洋葱切薄片。(2)凤爪、葱头、洋葱、朝天椒加入调料拌匀，放进冰箱冷冻后便可

特点:

所属菜系: 其他

酸辣凤爪

原料:

用料 去骨凤爪300克，葱头6个，洋葱半个，朝天椒2个。调料青露、青柠汁、糖各2汤匙，盐少许，辣椒粒半匙，开水2汤匙。

制作方法:

(1)凤爪洗净煮烂。葱头、洋葱切薄片。(2)凤爪、葱头、洋葱、朝天椒加入调料拌匀，放进冰箱冷冻后便可。

特点:

有些微辣

所属菜系：浙江菜

酸辣汤

原料:

豆腐30克，熟鸡肉（或火腿）、冬菇、熟瘦猪肉丝、水发海参、水发鱿鱼各15克，鸡蛋1个，淀粉25克，葱花3克，酱油10克，猪油30克，味精、胡椒粉各1克，香醋6克，精盐5克，鸡汤750克。

制作方法:

"豆腐30克，熟鸡肉（或火腿）、冬菇、熟瘦猪肉丝、水发海参、水发鱿鱼各15克，鸡蛋1个，淀粉25克，葱花3克，酱油10克，猪油30克，味精、胡椒粉各1克，香醋6克，精盐5克，鸡汤750克。

烹饪方法

1.将豆腐、冬菇、海参、鱿鱼分别切成细丝，同熟肉丝、熟鸡丝放入锅内，加鸡汤、精盐、味精、酱油，用旺火烧至沸滚，再放湿淀粉勾芡后，改小火加打散的鸡蛋；

2.将胡椒粉、醋、葱花及少许猪油放入汤碗内。在锅内蛋花浮起时即改旺火，至肉丝滚起，冲入汤碗内即可。

川菜调味

川菜最大的特点在于调味，味型多样，变化精妙。川菜烹调中擅长用辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱、醋、糖来调味，通过调味品之间不同的配比，变化出鱼香、家常、酸辣、麻辣、荔枝、怪味等常用味型23种，其中与麻辣相关的就有13种，所有这些味道无一不厚实醇浓，号称“一菜一味，百菜百味”。

特点:

四川家常汤菜。以肉丝、豆腐、冬笋等料经清汤煮制而成。特点是酸、辣、咸、鲜、香。饭后饮用，有醒酒去腻，助消化的作用，深受欢迎，在全国广为流传。

所属菜系：川菜

酸辣汤

原料:

"水发海参、鸡血、豆腐各45克,火腿25克,香菜5克清汤800毫升,笋丝、火腿丝、鸡丝25克,酱油、醋各10毫升,绍酒、姜汁各5毫升,味精、精盐各6克,胡椒面8克,淀粉15毫升。

制作方法:

"①取洗净的水发海参、鸡血、豆腐、火腿,均切成丝放在碗中。将香菜择去黄叶,切成末放在盘里待用; ②汤勺放在火上放入清汤,随即下入海参丝、火腿丝、笋丝、鸡丝、鸡血丝、豆腐丝,并调入酱油、醋,绍酒、姜汁,味精、精盐,烧开后,撇去浮沫,淋入水淀粉,勾成汁芡,入碗即可。

特点:

川菜

所属菜系: 川菜

酸辣海参

原料:

水发海参300克。鸡蛋一个、熟冬笋25克、蘑菇25克、番茄50克、豌豆苗20克，葱10克、姜10克、胡椒粉5克、醋15克、味精0.5克、香油10克、清汤500克、豆粉10克。

制作方法:

水发海参洗净，片成薄片，在沸水锅中煮后再用清汤喂一、二次，沥干待用。鸡蛋煮熟，取蛋白切成薄片。熟冬笋、蘑菇切成薄片。番茄去皮、籽，切成片。豌豆苗洗净，葱切成细花，姜切细粒。将切好的鸡蛋、冬笋、蘑菇、番茄放入汤碗中，加适量胡椒粉、醋、特制清汤在锅中烧沸，加味精，下海参、姜粒，加水豆粉勾成玻璃芡，下豌豆苗，待沸，加入香油，起锅舀入汤碗，撒上葱花即成。

特点:

汤清色彩纷呈，海参软糯，酸辣味醇。夏令食用尤佳。

所属菜系：川菜

酸辣海参

原料:

海参（500克）、精盐、笋（40克）、白糖、火腿（40克）、香醋、鸡肉（40克）、胡椒粉、冬菇、味精、黄酒、葱姜、酱油、菱粉、鸡汤

制作方法:

"一、将海参发好。切成长宽条。笋、火腿、鸡肉、冬菇等配料都切成片。二、将海参用沸水川一下取出。另起猪油锅，将葱姜放入锅内炸，至发黄时取出，将海参、配

料和酒、酱油、盐、糖、醋、味精、胡椒等倒入锅内，加鸡汤，一起用小火约烤一刻钟，放菱粉勾芡即好。

特点:

味酸辣，色金黄，四季皆宜。（川菜）

所属菜系：川菜

酸辣狗肉

原料:

鲜狗肉1500克，香菜200克，泡菜100克，干红椒5只，冬笋50克，绍酒50克，小红辣椒15克，精盐5克，青蒜50克，酱油25克，味精1.5克，醋15克，胡椒粉1克，湿淀粉25克，桂皮10克，芝麻油15克，葱15克，熟猪油100克，姜15克

制作方法:

1、将狗肉去骨，用温水浸泡并刮洗干净，下入冷水锅内煮过捞出，用清水洗2遍，放入砂锅内，加入拍破的葱、姜、桂皮、干红椒、绍酒25克和清水，煮至五成烂时，切成5厘米长、2厘米宽的条。将泡菜、冬笋、小红辣椒切末，青蒜切花，香菜洗净。2、炒锅置旺火上，放入熟油50克，烧至八成热时入狗肉爆出香味，烹绍酒，加入酱油、精盐和原汤，烧开后倒在砂锅内，用小火煨至酥烂，收干汁，盛入盘内。3、炒锅内放入熟猪油，烧至八成热，下入冬笋、泡菜和小红辣椒煸几下，倒入狗肉原汤烧开，放入味精、青蒜，用湿淀粉调衡勾芡，淋入芝麻油和醋，浇盖在狗肉上，周围拼上香菜即成。关键 1、选用膘肥体壮、健康无病的狗为上。2、狗肉有干腥味，刚宰杀时用温水洗去腥味。3、煨制时用小火，中途不可加汤，时间2小时左右。4、酸泡菜制洗：将水坛洗净抹干，放入温开水2500克，再加精盐150克、花椒25克、八角5克、白酒100克、白糖50克、黄醋50克，然后将需要浸泡的蔬菜洗净晾干，盛入坛内密封浸泡一两天，即成泡菜。

特点:

此菜香味浓郁，肉质鲜嫩软烂，芡汁稠浓，辣中带酸。

所属菜系：湘菜

酸辣狗肉

原料:

鲜狗肉.....1500克 香菜.....200克 泡菜.....100克 干红椒.....5只
冬笋.....50克 绍酒.....50克 小红辣椒.....15克 精盐.....5克 青蒜.....
50克 酱油.....25克 味精.....1.5克 醋.....15克 胡椒粉.....1克 湿淀
粉.....25克 桂皮.....10克 芝麻油.....15克 葱.....15克 熟猪油.....100
克 姜.....15克

制作方法:

"step:

1、将狗肉去骨，用温水浸泡并刮洗干净，下入冷水锅内煮过捞出，用清水洗2遍，放入砂锅内，加入拍破的葱、姜、桂皮、干红椒、绍酒25克和清水，煮至五成烂时，切成5厘米长、2厘米宽的条。将泡菜、冬笋、小红辣椒切末，青蒜切花，香菜洗净。

2、炒锅置旺火上，放入熟油50克，烧至八成热时入狗肉爆出香味，烹绍酒，加入酱油、精盐和原汤，烧开后倒在砂锅内，用小火煨至酥烂，收干汁，盛入盘内。

3、炒锅内放入熟猪油，烧至八成热，下入冬笋、泡菜和红辣椒煸几下，倒入狗肉原汤烧开，放入味精、青蒜，用湿淀粉调衡勾芡，淋入芝麻油和醋，浇盖在狗肉上，周围拼上香菜即成。

注意:

1、选用膘肥体壮、健康无病的狗为上。

2、狗肉有干腥味，刚宰杀时用温水洗去腥味。

3、煨制时用小火，中途不可加汤，时间2小时左右。

4、酸泡菜制洗：将水坛洗净抹干，放入温开水2500克，再加精盐150克、花椒25克、八角5克、白酒100克、白糖50克、黄醋50克，然后将需要浸泡的蔬菜洗净晾干，盛入坛内密封浸泡一两天，即成泡菜。

特点:

" 1、狗又称黄耳、地羊。它在所有的家养动物中历史最早，出现在数千年前。其祖先是狼，它的驯化，是人类历史上的创举。我国民间有""天上的飞禽，香不过鹌鹑，地上的走兽，香不过狗肉。""又

有“香肉”之美称。民间还有“狗肉滚三滚，神仙站不稳”的谚语。湖南人民喜食狗肉，烹制方法多种多样，并上宴席待客，成为湖南风味名菜，如酸辣狗肉、红煨狗肉、红烧全狗等。

所属菜系：湘菜

酸辣狗肉

原料:

鲜狗肉1500克，香菜200克，泡菜100克，干红椒5只，冬笋50克，绍酒50克，小红辣椒15克，精盐5克，青蒜50克，酱油25克，味精1.5克，醋15克，胡椒粉1克，湿淀粉25克，桂皮10克，芝麻油15克，葱15克，熟猪油100克，姜15克

制作方法:

1、将狗肉去骨，用温水浸泡并刮洗干净，下入冷水锅内煮过捞出，用清水洗2遍，放入砂锅内，加入拍破的葱、姜、桂皮、干红椒、绍酒25克和清水，煮至五成烂时，切成5厘米长、2厘米宽的条。将泡菜、冬笋、小红辣椒切末，青蒜切花，香菜洗净。2、炒锅置旺火上，放入熟油50克，烧至八成热时入狗肉爆出香味，烹绍酒，加入酱油、精盐和原汤，烧开后倒在砂锅内，用小火煨至酥烂，收干汁，盛入盘内。3、炒锅内放入熟猪油，烧至八成热，下入冬笋、泡菜和小红辣椒煸几下，倒入狗肉原汤烧开，放入味精、青蒜，用湿淀粉调衡勾芡，淋入芝麻油和醋，浇盖在狗肉上，周围拼上香菜即成。注意：1、选用膘肥体壮、健康无病的狗为上。2、狗肉有干腥味，刚宰杀时用温水洗去腥味。3、煨制时用小火，中途不可加汤，时间2小时左右。4、酸泡菜制洗：将水坛洗净抹干，放入温开水2500克，再加精盐150克、花椒25克、八角5克、白酒100克、白糖50克、黄醋50克，然后将需要浸泡的蔬菜洗净晾干，盛入坛内密封浸泡一两天，即成泡菜。

特点:

此菜香味浓郁，肉质鲜嫩软烂，芡汁稠浓，辣中带酸。

所属菜系：湘菜

酸辣瓜片

原料:

冬瓜500克，醋、鲜红辣椒、花椒油、盐各适量。

制作方法:

先将鲜红辣椒洗净、去瓢、籽，切成丝。然后将冬瓜洗净、去皮、瓢，切成片，用开水焯熟装盘，再把鲜红辣椒丝、醋、花椒油、盐加入冬瓜片、拌匀即成。

特点:

酸辣爽口。

所属菜系：浙江菜

酸辣白菜

原料:

黄芽白菜五斤；干辣椒一两二钱；精盐三两；姜丝一两；白糖四两；花椒三钱；醋五两；芝麻油三两

制作方法:

"1.选用抱合很紧的黄芽白，去掉外帮洗净，直剖成两瓣，切成寸半长的段，然后再直切成二分宽的粗丝。2.取大盆一只，放一层菜撒一层盐，然后拌和均匀，用一大盘

子盖压，腌渍三小时后，挤去水分仍放盆内，加入白糖、醋拌匀。干辣椒洗去浮灰，泡软切成丝，和姜丝一起放在菜上

特点:

此菜清脆微咸，有酸、辣、甜、香味，是四川风味，饮酒佐餐咸宜。

所属菜系：川菜

酸辣百叶

原料:

水法牛百叶400克, 泡菜(萝卜)50克, 干辣椒10克, 香菜末20克, 料酒10克, 白醋20克, 香油5克, 大油50克, 水淀粉15克, 鸡汤、盐、味精各适量。

制作方法:

(1) 牛百叶洗净切丝, 锅内放清水及少许盐烧开将百叶焯一下, 沥干水。(2) 起锅放大油烧热, 投入干辣椒、泡菜、牛百叶、料酒、醋、盐、味精、鸡汤炒匀, 勾芡、淋香油、撒香菜末即成。

特点:

色泽美观, 红白相间, 酸辣脆香。

所属菜系: 湘菜

酸辣笔筒鱿鱼

原料:

"水发鱿鱼300克,瘦猪肉50克,泡菜25克,泡辣椒适量

制作方法:

鱿鱼剖十字花刀，切成长方形的片，在70℃水中氽成笔筒形，放碱水中浸30分钟捞出，漂去碱味，加调料、湿淀粉入味后下8成热油中氽熟捞出。锅留底油，下肉末、泡辣椒炒出香味，下鱿鱼，加酱油、黄醋、味精合炒，再加清汤烧开勾芡装盘即成。

特点:

所属菜系：湘菜

酸辣肘子

原料:

猪肘子、小野山笋、野山椒、豆瓣酱、红油、辣椒粉、白砂糖、陈醋、蚝油、味精、鸡精。

制作方法:

1、猪肘子烫毛煮八成熟;

2、锅烧油至七、八成热，肘子入油锅炸至金黄色捞出沥油; 3、卤水烧开，放肘子卤至酥烂，备用;

、锅下油，加入上述调料及高汤烧开，加肘子一起焖至入味装盘;

5、面上撒上芝麻、葱花即可。

特点:

酸香微辣，肥而不腻，口味醇和。

所属菜系：湘菜

酸辣肚丝

原料:

猪肝皮（去掉肚头部分）500克，葱头50克，蘑菇片50克，白塔油100克，酸奶油50克，辣酱油25克，草莓酱50克。盐、胡椒粉各适量。

制作方法:

1、肚皮煮熟，切粗丝，撒盐、胡椒粉拌匀；葱头切丝与肚皮丝一起拌匀后，入盘。2、炒锅烧热，化白塔油，放草莓酱、酸奶油、辣酱油、蘑菇片，煸炒均匀，晾凉后浇在猪肚丝上，即可。

特点:

呈粉红色，鲜酸微辣。

所属菜系：法国名菜

酸辣腰卷

原料:

主料猪腰子4个，水发香菇25克，水发玉兰片25克，泡菜60克，干辣椒6

制作方法:

作法(1)将猪腰子去掉脂皮洗干净，切除腰臊后，顺腰子片成1~2毫米

厚的薄片，加入盐、料酒、葱段(5克)、姜片(3克)，浸渍4~5分钟。(2)

把香菇去掉蒂后洗干净，玉兰片，剩余的葱、姜切成细丝，干辣椒、泡菜

切成碎末。(3)把干淀粉(12克)撒在鸡蛋清中搅拌成糊浆。把腰片用干净

布展干放平，用约一半鸡蛋清糊浆抹在腰片上。(4)把香菇、玉兰片、葱

姜丝均匀地放于腰片的下边，一个一个的卷成卷。(5)把炒勺放在旺火

上、倒入熟大油，烧至4~5成热，用腰卷蘸上蛋清糊浆，逐个入油炸成黄

白色后捞出。(6)把炒勺放旺火上，倒入适量熟大油烧热，把干辣椒末和

泡菜末煸炒一下，而后加入鸡汤、酱油、味精。烧开后用淀粉加水搅匀后

勾成浓汁。(7)把炸好的腰卷倒入炒勺内，轻轻地颠翻几下，把芡汁挂匀

再滴上香油即成。

特点:

色泽金黄美观，质地软嫩鲜香，稍带酸辣滋味，适口不腻清爽。

所属菜系：北京菜

酸辣腰卷

原料:

"猪腰子4个，水发香菇25克，水发玉兰片25克，泡菜60克，干辣椒6克，鸡蛋(去黄)2个,熟大油600克(实耗约80克)，香油6克，干淀粉20克，鸡汤60克，料酒3克，盐适量，酱油20克，味精5克，葱20克，姜15克。

制作方法:

(1) 将猪腰子去掉脂皮洗干净，切除腰臊后，顺腰子片成1~2毫米厚的薄片，加入盐、料酒、葱段(5克)、姜片(3克)，浸渍4~5分钟。(2)把香菇去掉蒂后洗干净，玉兰片，剩余的葱、姜切成细丝，干辣椒、泡菜切成碎末。(3)把干淀粉(12克)撒在鸡蛋清中搅拌成糊浆。把腰片用干净布展干放平，用约一半鸡蛋清糊浆抹在腰片上。(4)把香菇、玉兰片、葱姜丝均匀地放于腰片的下边，一个一个的卷成卷。(5)把炒勺放在旺火上、倒入熟大油，烧至4~5成热，用腰卷蘸上蛋清糊浆，逐个入油炸成黄白色后捞出。(6)把炒勺放旺火上，倒入适量熟大油烧热，把干辣椒末

特点:

所属菜系: 其他

酸辣臊子蹄筋

原料:

发好的猪蹄筋300克、猪肉50克。葱10克、姜10克、猪化油50克、酱油20克、料酒10克、胡椒粉3克、醋30克，香油10克、水豆粉15克、好汤500克

制作方法:

猪蹄筋油发后去尽油质，改成长约3厘米的节，用鲜汤喂氽一次，猪瘦肉剁成细粒，葱切花，姜切细末。炒锅置火上，下猪化油烧热，下猪肉火南酥，加酱油、姜、料酒稍炒，放入盐、胡椒粉、褐油。加好汤，下蹄筋烩入味后，用水豆粉勾二流芡，下醋、葱花、香油推匀，起锅装碗即成。

特点:

质地肥糯，酥辣而香。

所属菜系：川菜

酸辣臊子蹄筋

原料:

发好的猪蹄筋300克、猪肉50克。葱10克、姜10克、猪化油50克、酱油20克、料酒10克、胡椒粉3克、醋30克，香油10克、水豆粉15克、好汤500克。

制作方法:

猪蹄筋油发后去尽油质，改成长约3厘米的节，用鲜汤喂氽一次，猪瘦肉剁成细粒，葱切花，姜切细末。炒锅置火上，下猪化油烧热，下猪肉火南酥，加酱油、姜、料酒稍炒，放入盐、胡椒粉、酱油。加好汤，下蹄筋烩入味后，用水豆粉勾二流芡，下醋、葱花、香油推匀，起锅装碗即成。

特点:

质地肥糯，酥辣而香。

所属菜系：川菜

酸辣芹菜

原料:

芹菜500克、糖、醋、红辣椒、盐、味精各适量。

制作方法:

先将芹菜摘洗干净、切成段，用开水焯一下，控干水分装盘，再放入糖、醋、红椒丝、盐、味精拌匀即好。

特点:

酸辣，甜咸。

所属菜系：其他

酸辣萝卜丝

原料:

白萝卜400克，酱油1汤匙，醋2汤匙，白糖3茶匙，姜小半块，，香菜1小把，青蒜1根，香油、辣椒油、盐各适量。

制作方法:

1、将萝卜洗净，去皮，切成丝，用少许盐将萝卜丝拌匀，腌5分钟左右，将水挤干待用。2、青蒜切丝，姜去皮洗净切细丝，香菜切短节。3、将萝卜丝、姜丝、青蒜丝、香菜拌匀，加入酱油、醋、白糖、辣椒油、香油拌匀即可。

特点:

"味道酸辣爽口,内含丰富营养.

所属菜系：浙江菜

酸辣萝卜丝

原料:

主料 白萝卜300克。辅料 香菜15克, 辣椒油30克, 香油4克, 酱油10克, 醋20克, 白糖15克, 味精1克, 姜10克, 青蒜25克, 精盐少许。

制作方法:

1、将萝卜洗净, 去皮, 切成5厘米长、0.3厘米见方的丝, 加入少许精盐拌匀, 腌5分钟, 挤干水分; 青蒜择洗干净, 切成3厘米长的粗丝; 姜去皮洗净, 切成细丝; 香菜洗净, 切段。2、将萝卜丝、姜丝、青蒜丝、香菜放入盆内, 加入酱油、白糖、醋、味精、香油、辣椒油拌匀, 盛入盘内即成。

特点:

脆嫩咸鲜, 微辣回甜。

所属菜系: 东北菜

酸辣虾仁烘蛋

原料:

材料: 虾仁 4两 (160克), 小洋葱 1个, 葱1条, 蒜头2粒, 鸡蛋 4只
腌料: 盐1/3茶匙, 胡椒粉及麻油少许, 生粉1/2茶匙, 蛋白1汤匙。
芡汁料: 酸辣汁1/4杯, 水1/2杯, 糖, 生粉各1/2茶匙, 生抽 1茶匙。

制作方法:

(1) 虾仁去黑肠, 洗净及抹干水, 拌入腌料拌匀腌20分钟, 洋葱切条, 葱切段蒜头切碎, 蛋与调味料拌匀, (2) 烧热2汤匙油, 倒入蛋汁翻炒至凝固, 改用中慢火烘至两面金黄色, 取出上碟。(3) 再烧热2汤匙油, 爆炒虾仁, 加入洋葱, 蒜头及葱炒香, 最后加芡汁煮滚, 淋于蛋面即成。心得: 此菜酸甜香口, 蛋要炒得香滑, 油量及火候都要掌握好。

特点:

酸甜香口

所属菜系: 粤菜

酸辣虾仁烘蛋

原料:

虾仁 4两 (160克), 小洋葱 1个, 葱1条, 蒜头2粒, 鸡蛋 4只 腌料: 盐1/3茶匙, 胡椒粉及麻油少许, 生粉1/2茶匙, 蛋白1汤匙。 芡汁料: 酸辣汁1/4杯, 水1/2杯, 糖, 生粉各1/2茶匙, 生抽 1茶匙。

制作方法:

(1) 虾仁去黑肠, 洗净及抹干水, 拌入腌料拌匀腌20分钟, 洋葱切条, 葱切段蒜头切碎, 蛋与调味料拌匀, (2) 烧热2汤匙油, 倒入蛋汁翻炒至凝固, 改用中慢火烘至两面金黄色, 取出上碟。(3) 再烧热2汤匙油, 爆炒虾仁, 加入洋葱, 蒜头及葱炒香, 最后加芡汁煮滚, 淋于蛋面即成。此菜酸甜香口, 蛋要炒得香滑, 油量及火候都要掌握好。

特点:

酸甜香口

所属菜系: 浙江菜

酸辣豆腐汤

原料:

豆腐200克，蘑菇50克，水发黑木耳25克，牛肉25克，鸡汤1000毫升，酱油25克，盐5克，醋10克，大葱10克，生姜5克，胡椒面2克，辣椒油2克，芝麻油5克，味精3克，香菜5克，淀粉15克

制作方法:

1、将豆腐洗净，切成长3厘米，宽2厘米，厚为1厘米的条，放入清水盆里，使其散开；牛肉切成2厘米长的细丝；蘑菇、木耳水发好后，去蒂梗，洗净，均切成细丝；香菜摘洗干净，切成碎末；葱、姜去皮，均切碎末 2、再将鸡汤倒入锅内，烧开后，放入姜末、葱末、牛肉丝、木耳丝、蘑菇丝，加酱油、盐、醋、豆腐丝条，烧开后，用淀粉勾芡，再加味精、辣椒油、芝麻油，轻轻搅匀，装碗后，撒上香菜末和胡椒粉，即可

特点:

味道香辣，开胃可口，易于吸收

所属菜系：韩国

酸辣青蚝

原料:

材料: 新鲜青蚝 8 ~ 10 只, 蒜头 1 瓣, 油 3 汤匙, 番芫荽少许。蒜辣汁料: 香醋 2 汤匙, 红辣椒 1 只 (切碎), 酒 1 茶匙, 糖、盐、生抽各 1 / 2 茶匙, 胡椒粉少许。

制作方法:

(1) 青蚝 (青口) 刷洗干净, 沥干水分。(2) 蒜头去衣, 拍碎。(3) 烧热油, 爆香蒜, 倾入青蚝, 大火炒至张口即捞出, 除去无肉的一面壳, 煮汁取两汤匙留用。(4) 原镬烧热, 加少许油, 下调匀的酸辣汁料及 2 汤匙 (3) 的煮汁, 微滚时倾入青蚝, 熄火, 迅速兜匀上碟。番芫荽装饰。

特点:

酸辣可口, 味道鲜美。

所属菜系: 浙江菜

酸辣鸡丁

原料:

鸡腿肉250克，柿子椒50克，干辣椒2克，盐2克，酱油3克，醋4克，味精2克，料九3克，淀粉10克，鸡蛋清20克，清油80克，香油少许。

制作方法:

1、将鸡腿肉去骨上花刀后切成丁，用蛋清液、淀粉上浆。柿子椒切块。起锅放油烧热，投入鸡丁滑散，捞出控油。2、锅留底油，放干辣椒爆香，投入鸡丁及调料翻炒，淋入水淀粉、明油、香油出锅。

特点:

所属菜系：湘菜

酸辣鸡丁

原料:

鸡腿肉 2 5 0 克, 柿子椒 5 0 克, 干辣椒 2 克, 盐 2 克, 酱油 3 克, 醋 4 克, 味精 2 克, 料酒 3 克, 淀粉 1 0 克, 鸡蛋清 2 0 克, 清油 8 0 克, 香油少许。

制作方法:

(1) 将鸡腿肉去骨剖上花刀后切丁, 用蛋清液、淀粉上浆。柿子椒切块。起锅放油烧热, 投入鸡丁滑散, 捞出控油。(2) 锅留底油, 放干辣椒爆香, 投入鸡丁及调料翻炒, 淋入水淀粉、明油、香油出锅。

特点:

鲜咸醇香, 算辣适口。

所属菜系: 湘菜

酸辣鸡丁

原料:

原料：鸡腿肉250克，柿子椒50克，干辣椒2克，盐2克，酱油3克，醋4克味精2克，料九3克，淀粉10克，鸡蛋清20克，清油80克，香油少许。

制作方法:

1、将鸡腿肉去骨上花刀后切成丁，用蛋清液、淀粉上浆。柿子椒切块。起锅放油烧热，投入鸡丁滑散，捞出控油。2、锅留底油，放干辣椒爆香，投入鸡丁及调料翻炒，淋入水淀粉、明油、香油出锅。

特点:

所属菜系：湘菜

酸黄瓜

原料:

黄瓜10千克、香菜500克，青、红椒各500克、精盐、白酒、香树叶、蒜瓣各适量。

制作方法:

"做法：1.将黄瓜洗净去蒂，放入开水内烫一下，捞出，摆在坛内。每摆一层黄瓜，摆上一层调配料，一层层摆好为止。

2.用石板将黄瓜压住，腌浸两天后添凉水，把黄瓜浸没，待坛内浮面上出现一层白皮时即成。

特点:

所属菜系：其它菜系

酿七星鸡

原料:

光鸡（750克）、虾肉（300克）、精盐（6克）、蛋白（2只）、上汤（300克）、白肉（60克）、绍酒（15克）、味粉、熟蛋黄、芹菜末、火腿末、青豆末、红椒末、地鱼末（各10克）。

制作方法:

一、先将鸡起肉片开花，切成24件日字形，再加入味粉2.5克，绍酒15克、精盐2.5克，把鸡肉腌过候用。二、将虾肉用力拍打，然后剁烂，用碗盛起，加入精盐3.5克，味粉5克，蛋白1只，用筷子两对，用和打成虾胶，然后再加入细粒白肉50克，拌匀候用。三、把鸡肉装碟摆开，每件上面酿着虾胶，再将火腿末、白肉末、青豆末、芹菜末、红椒末、蛋黄末、地鱼末等7种材料酿在虾胶上面，排成七星模样，然后上笼蒸七分钟取出，将碟内的原汁，加入上汤300克、味粉2.5克、下湿菱粉勾芡淋上即成

特点:

潮州菜

所属菜系: 其他

酿冬瓜

原料:

小冬瓜一个（2000克）。猪板油50克、熟火腿25克、熟鸡丁25克、虾子5克、熟鸡腕25克、熟鸡肝25克、熟冬笋30克。盐15克、淀粉25克、味精5克、熟鸡油15克、鸡清汤300克、熟猪油1250克（实耗油125克）。

制作方法:

冬瓜刮去表皮，去蒂洗净。在冬瓜的一面雕上图案，再在另一面中上方开一个4厘米见方的口，开下的冬瓜块作盖用，然后挖尽瓜瓢，将冬瓜及盖了一起入沸水锅中煮10分钟，捞出沥干。锅置火上，放入熟猪油烧至三成热时（约66℃）时，放入冬瓜焖1小时，取出，倒去油。原锅复置火上，放油，投入猪板油、火腿丁等配料炒和，加入虾子、精盐，舀入鸡清汤烧3分钟，用水淀粉勾芡，起锅将馅心从冬瓜的开口处灌入，盖上冬瓜块，然后竖放入碗中，加鸡清汤、虾下、精盐，上笼蒸至熟透，取出。将碗中的汤滗入锅中，加味精烧沸，用水淀粉勾芡，起锅浇在冬瓜上，淋入熟鸡油即成。

特点:

冬瓜肥嫩清香，内盛多种原料，其味渗透互补，汁鲜味美，堪称夏令佳饌。

所属菜系：江苏菜

酿广豆腐

原料:

主料: 豆腐一块, 香菇、火腿、海参、豌豆、胡萝卜、冬笋、香菜、各少量。佐料: 盐、味素、葱、姜末、花椒水、料酒各少许。

制作方法:

(1)把豆腐搅碎, 加上海参、葱、姜末拌成馅, 所香菇用水泡好, 摘去根, 抹上拌好的馅, 摆在盘子上(十二个), 再撒上胡萝卜片、火腿片、冬笋片、香菜末, 上屉蒸好取出; (2)锅内放点油, 油热后用葱、姜末炸锅, 添上一勺鸡汤, 加上豌豆, 汤开后放味素, 用淀粉勾汁浇在蒸好的豆腐上即成。

特点:

口味清香, 色鲜诱人。

所属菜系: 其他

酿杂烩

原料:

鱼肉（500克）、清水（200克）、生盐（22.5克）、二槽猪肉（400克）、胡椒粉（少许）、味粉（10克）、大虾米（50克）、蚝豉（100克）、炸鱼膘、冬菇（15克）

制作方法:

一、将鱼肉（最好用鲤鱼，但鲮鱼、鲢鱼也可）剁烂，用清水200克，盐22.5克、味粉10克拌匀，打成鱼胶。猪肉剁烂，加胡椒粉与鱼胶拌匀，搓成长条形（每条约50克重），即成杂会。二、将大虾米、蚝豉、冬菇、炸鱼膘等浸湿洗净切片。杂持条上各贴上一片虾片或冬菇片、炸鱼膘片、蚝豉片，然后笼蒸熟即成。附注：一、该菜干吃，汤吃，红焖咸宜。红焖时加时菜200克，味粉少许，生葱2条。二、制杂烩时，切忌下粉，否则不滑不爽。

特点:

滑爽适口

所属菜系：淮阳菜

酿枇杷

原料:

大批粿20颗。瓜子仁5克、百果糖料25克，细豆沙50克、蜜饯红瓜5克、糖桂花2克。白糖100克、湿淀粉15克。

制作方法:

选用塘西“大红袍”枇杷，摘去柄，削个小口，底部修平，再用削扁的竹筷在小口处去核，用眉钳挖去核膜，剥去外皮，放入漏勺中，在沸水中略烫捞出，用清水漂凉，削口朝下沥干水。将百果糖料、细豆沙及白糖25克拌匀后制成馅，分成刀份，分别从小口处酿入枇杷内，放在腰盘中，每颗枇杷上面用瓜仁5~6片插成花瓣形，再将红瓜切末，放在小口中心作花蕊，盘子上蒸笼蒸2分钟，取出滗去水分。炒锅洗净放清水150克，加白糖75克煮沸，用湿淀粉勾芡，淋在枇杷上再撒上糖桂花即成。

特点:

枇杷果子肉厚，甜中带酸，百果馅料清香味美，真可谓“状若金丸，食似仙果”。

所属菜系：浙江菜

酿海盖

原料:

螃蟹1公斤，猪瘦肉425克，罐头笔笋150克，水发冬菇150克，水发海米25克，面包150克，鸡蛋3个，盐7.5克，糖7.5克，玉米粉50克，胡椒面2克，花生油250克，料酒10克，生姜10克，醋50克，鸡蛋清2个

制作方法:

1、将螃蟹洗净，上笼蒸15分钟左右，取出，晾凉，揭开蟹盖，取出蟹肉，待用 2、再将猪肉洗净，去筋膜，剁碎，再将冬菇、竹笋、面包均切成碎米丁；海米用水泡过，洗净，也切成碎米丁 3、将猪肉末与螃蟹肉放在一碗内，并加入冬菇丁竹笋丁搅拌均匀，然后，加入盐、糖、胡椒面、料酒、蛋清、玉米粉、花生油一起，拌匀成馅 4、把拌匀的馅放入洗屈的蟹盖内，抹成圆形，再抹上蛋清玉米粉糊，撒上面包渣 5、炸锅放入花生油，烧二成热时，逐只放入蟹盖油浸炸透，待油五成热时，放入蟹盖再炸5分钟左右，炸成金黄色，捞出，控油 6、食用时，将酿海盖放入盘中，随带姜醋汁，辣椒酱各一小碟，蘸食，即可

特点:

外焦里嫩，鲜香味美，蟹香郁浓

所属菜系：韩国

酿煮禾花雀

原料:

"腌禾花雀二十四只，虾胶360克，淡汤150克，白糖1.5克,干生粉15克,麻油0.5克,蚝油5克,老抽1克,味精2.5克,湿蹄粉15克,绍酒15克,胡椒粉少许,猪油(或花生油)125克。

制作方法:

1、将腌禾花雀背部切开，拍上干生粉，酿上虾胶，扫滑。2、武火烧镬，下猪油，把酿好的禾花雀排在镬内，煎至两面呈金黄色，取出排在碟上（酿虾胶的一面朝上）。3、用猪油起镬，溅入绍酒、上汤，加入白糖、蚝油、老抽、味精、胡椒粉，用湿蹄粉打芡，再加麻油及包尾油，拌匀后取出淋于虾胶面上。

特点:

所属菜系：其他

酿茄斗

原料:

茄子250克。猪肉20克、水发海米20克、鸡里脊肉15克、鸡蛋清15克、樱桃15克、水发木耳15克、玉兰片15克。花生油50克、葱15克、姜10克、味精1克、芝麻油10克、清汤100克、绍酒15克、精盐5克、淀粉50克。

制作方法:

茄子去皮、蒂，切成3厘米见方、2厘米厚的块，中间挖去2厘米见方，成“斗”形，洗净。猪肉切成绿豆大小的丁，水发海米切碎。鸡里脊肉剁成泥状，加鸡蛋清、湿淀粉、精盐搅匀成鸡料子，樱桃每个切两半，水发木耳、玉兰片均切成末。炒锅放油烧至七成热（约175℃），加入葱、姜末爆炒。加肉丁木耳、海米，玉兰片炒熟，加芝麻油、味精拌匀成馅料，盛入碗内。装上前斗，上面抹上鸡料，再沾上一片樱桃，入笼蒸透装入盘内。炒锅内加清汤、味精、绍酒、精盐，中火烧沸，用湿淀粉勾稀芡，淋在茄汁上即成。

特点:

清淡爽滑，鲜糯隽美，造型优美，别具风味，色味俱佳，雅俗共赏。

所属菜系：鲁菜

酿蜜浸枇杷

原料:

枇杷（24个，约1200克）、沙糖（400克）、白肉（150克）、菱粉（少许）、甜冰肉（150克）、糖冬瓜（150克）、炒香芝麻（50克）、糕粉（50克）。

制作方法:

"一、将甜冰肉、糖冬瓜均切成幼粒，加入炒香的芝麻和糕粉，拌匀，即成水晶馅。二、把枇杷去净皮，上面用刀切平，去核，把水晶馅酿在枇杷肚内，用少量干菱粉无动于封口。三、起镬，下白猪油，把枇杷放入炸约一分钟捞起，然后将糖400克和清水600克煮成糖水。再把枇杷放入，在木炭炉上慢慢煲约五十分钟。食时，把枇杷捞起落碗，原汁加入少量湿菱粉煮熟淋上即成。

特点:

（甜菜）潮州菜

所属菜系：其他

酿金钱发菜

原料:

鸡酿子150克 干发菜20克 鸡蛋3个

制作方法:

"制法

鸡蛋打散，加少许水和湿淀粉搅匀，上笼蒸成蛋糕，凉后切长方条做钱眼。

再打2个鸡蛋，加少许水和淀粉搅匀，在锅里摊2张蛋皮。

发菜洗净和鸡酿子拌匀，分别摊在蛋皮上，中间放切好的蛋糕条，卷成圆柱形。

共4卷，上蒸笼5分钟取出，切圆片码在碗内，浇清汤、盐，上蒸笼热取出，扣在大汤碗内，滗出汤汁。

鸡清汤烧开放盐、料酒，撇去浮沫加味精在碗内即成。

特点:

所属菜系：陕西菜

酿金钱蟹壳

原料:

金钱蟹（20只）、瘦肉（600克）、马蹄（100克）、火腿（25克）、冬菇（25克）、蟹肉（350克）、鸭蛋（1只）、葱、油、菱粉、味粉、精盐、汁、花椒盐（适量）

制作方法:

"一、将金钱蟹洗净，一开二（蟹壳和解身分开），修齐蟹壳四周的边（小心不要弄破蟹壳）。蟹身煮熟拆肉留用，二、将猪肉、马蹄剁烂，

火腿、冬菇、葱切小粒，和鸭蛋、蟹肉、精盐、味粉拌匀，酿在蟹壳里，下油锅炸至金黄色。上菜时，跟以川椒盐、汁。

特点:

(客家菜)

所属菜系: 其他

酿银瓜

原料:

银瓜20克。 莲子20克、红小豆20克、熟猪油15克、青红丝15克。
白糖50克。

制作方法:

莲子上笼蒸透、红小豆洗净加水蒸烂，去外皮，绞成豆沙。银瓜去皮，切去瓜尾、从中间开4厘米的方口、挖去瓜瓢、用水洗净。将豆沙、莲子、熟猪油放入碗内，加白糖拌匀，填入瓜内盖好盖，上笼蒸烂，取出晾凉，再入冰箱凉透（不要结冰）。炒锅加入白糖，清水，熬成糖汁后晾凉，放入冰箱凉透，上桌时，瓜上面撒青红丝，浇入糖汁即成，

特点:

味道清新，绵较，甜香，凉爽，是夏令甜菜佳品。

所属菜系：鲁菜

酿青椒

原料:

嫩羊角青椒24只，猪脊肉100克。猪肥膘肉25克，浆虾仁50克。精盐1克、味精1.5克、酱油10克、醋10克、绍酒10克、白糖10克、蛋清1个。葱白末5克、姜汁水10克、干淀粉25克、湿淀粉5克、芝麻油10克、熟猪油40克。

制作方法:

选用7厘米长的青椒24只，用剪刀通开，去尽子，椒内撒干淀粉。将里脊肉、肥膘、虾仁剁成泥，加水、蛋清、精盐、味精、姜汁水、葱白末用手抓上劲，拌以湿淀粉，再加芝麻油5克搅匀，分成24份，酿入青椒，抹平。炒锅置小火烧热，下猪油烧至三成热（约66℃）时，把青椒入锅煎熟，捞出多余油，烹入绍酒，加酱油、白糖、醋，转动炒锅，淋上芝麻油5克，排齐装入盘中即可。

特点:

形状完整，略带甜味，咸甜适口。

所属菜系：浙江菜

酿青椒

原料:

青椒（15只）、猪肉（250克）、地栗（40克）、开洋末、火腿（或鸡肉）（12.5克）、鸡蛋（1只）、菱粉、味精、精盐、酱油、葱姜末、胡椒粉、黄酒、白糖、鸡汤

制作方法:

【制作过程】

一、将青椒挖去心子，在青椒内部涂一层干菱粉（使青椒不易裂开），再将猪肉、火腿捣成肉泥，同鸡蛋、湿菱粉、地栗（去皮切成末）、开洋末、葱姜末及盐、胡椒粉、黄酒、味精调拌，塞在青椒内，放入猪油锅煎熟，再加些鸡汤上笼蒸。二、蒸好后，将汤倒入另一碗，加酱油、盐、糖和干菱粉收一下，浇在青椒上即好。

特点:

味鲜香，稍带辣，呈绿色，秋季较宜。

所属菜系：川菜

酿青椒

原料:

青椒（15只）、猪肉（250克）、地栗（40克）、开洋末、火腿（或鸡肉）（12.5克）、鸡蛋（1只）、菱粉、味精、精盐、酱油、葱姜末、胡椒粉、黄酒、白糖、鸡汤

制作方法:

"一、将青椒挖去心子，在青椒内部涂一层干菱粉（使青椒不易裂开），再将猪肉、火腿捣成肉泥，同鸡蛋、湿菱粉、地栗（去皮切成末）、开洋末、葱姜末及盐、胡椒粉、黄酒、味精调拌，塞在青椒内，放入猪油锅煎熟，再加些鸡汤上笼蒸。二、蒸好后，将汤倒入另一碗，加酱油,盐,糖和干菱粉收一下,浇在青椒上即好.

特点:

味鲜香，稍带辣，呈绿色，四季较宜。（川菜）

所属菜系：川菜

醉排骨

原料:

猪大排骨（500克）、大蒜头、鸡蛋白（2只）、咖喱粉、芥末、胡椒粉、黄酒、白糖、酱油、辣酱油、盐、芝麻酱、番茄酱、醋、菱粉、麻油

制作方法:

一、将排骨切成20多块长方块。二、将菱粉、酒、盐、蛋白各少许调和在一只小碗里；再将芝麻酱、番茄酱、辣酱油、咖喱粉、芥末、糖、酒、盐、胡椒粉、麻油、酱油、醋调和在另一只碗里。三、开温火热猪油（500克）锅，将排骨放入菱粉、蛋白糊里抓一抓，再放入油锅氽熟

特点:

色金黄，味香甜酸辣俱全。

所属菜系：闽菜

醉排骨

原料:

猪大排骨（500克）、大蒜头、鸡蛋白（2只）、咖喱粉、芥末、胡椒粉、黄酒、白糖、酱油、辣酱油、盐、芝麻酱、番茄酱、醋、菱粉、麻油

制作方法:

一、将排骨切成20多块长方块。二、将菱粉、酒、盐、蛋白各少许调和在一只小碗里；再将芝麻酱、番茄酱、辣酱油、咖喱粉、芥末、糖、酒、盐、胡椒粉、麻油、酱油、醋调和在另一只碗里。三、开温火热猪油（500克）锅，将排骨放入菱粉、蛋白糊里抓一抓，再放入油锅氽熟，然后将排骨取出，滤去油，盛在盘中。锅里的油也同时倒出。四、将大蒜头拍碎，下原热锅炒香，倒入调和盛有芝麻酱、番茄酱等调料的小碗里，一起浇在排骨上即好。色金黄，味香甜酸辣俱全。

特点:

色金黄，味香甜酸辣俱全。

所属菜系：闽菜

醉排骨

原料:

猪大排骨（500克）、大蒜头、鸡蛋白（2只）、咖喱粉、芥末、胡椒粉、黄酒、白糖、酱油、辣酱油、盐、芝麻酱、番茄酱、醋、菱粉、麻油

制作方法:

一、将排骨切成20多块长方块。二、将菱粉、酒、盐、蛋白各少许调和在一只小碗里；再将芝麻酱、番茄酱、辣酱油、咖喱粉、芥末、糖、酒、盐、胡椒粉、麻油、酱油、醋调和在另一只碗里。三、开温火热猪油（500克）锅，将排骨放入菱粉、蛋白糊里抓一抓，再放入油锅氽熟，然后将排骨取出，滤去油，盛在盘中。锅里的油也同时倒出。四、将大蒜头拍碎，下原热锅炒香，倒入调和盛有芝麻酱、番茄酱等调料的小碗里，一起浇在排骨上即好。色金黄，味香甜酸辣俱全。

特点:

色金黄，味香甜酸辣俱全。(福建菜)

所属菜系：闽菜

醉活虾

原料:

"淡水活虾1200克,胡椒粉1茶匙,葱末0.5汤匙,姜末3茶匙,精盐2茶匙,绍酒1汤匙,味精、麻油各1茶匙,酱油1汤匙。

制作方法:

(1)将活虾洗净,控干水分。(2)将葱末、姜末、精盐、酱油、绍酒、味精、麻油放在碗内拌匀,倒入活虾立即盖上盖子,约5分钟后即可,食前撒入胡椒粉。

特点:

此菜味鲜,营养价高。

所属菜系: 浙江菜

醉蚌肉

原料:

"冬景活蚌1只,调料适量

制作方法:

- 1.将活蚌去壳治净，切成小块状，装碗，浇以高粱酒拌匀稍腌；
- 2.酱油、白糖、芝麻油盛小碗调匀加入调料，将香醋与蚌块倒入，翻炒搅匀，醉浸3小时即成。

特点:

所属菜系：闽菜

醉蚌肉

原料:

"冬景活蚌1只,调料适量

制作方法:

1.将活蚌去壳治净，切成小块状，装碗，浇以高粱酒拌匀稍腌； 2.酱油、白糖、芝麻油盛小碗调匀加入调料，将香醋与蚌块倒入，翻炒搅匀，醉浸3小时即成。

特点:

所属菜系：其他

醉蟹清炖鸡

原料:

活老母鸡一只（重约750克）、醉蟹150克。熟火腿片25克、水发香菇15克、笋片25克。绍酒40克、葱25克、姜25克、精盐7.5克。

制作方法:

将鸡宰杀治净，连同肫、肝、心一起放入沸水锅中略烫，捞出洗净，放入垫有竹箬的砂锅内（鸡腹朝上），加清水淹没鸡身。加入绍酒、葱姜，取一平盘压住鸡身，盖上钵盖。将砂锅上火烧沸，撇去浮沫，移微火焖3小时至酥烂，取出平盘和竹箬，拣去葱姜，将肫、肝、心分别切成片。鸡腹朝上，放入醉蟹和醉蟹卤，砂锅再上火烧沸，撇去浮沫，加入精盐，将火腿片、冬菇片、笋片及肫肝、心片铺在鸡身上，上中火烧沸即成。

特点:

两鲜同烹，鸡酥汤醇，酒香扑鼻，食之鲜咸可口。在清炖鸡中，此菜风味独特。

所属菜系：江苏菜

醉鸡

原料:

鸡1只，葱2根，姜4片，水2杯，盐1大匙，绍兴酒2瓶。

制作方法:

1. 将鸡洗净后对半剁开，放入锅内加入葱、姜和水，加盖，以强微波焖20分钟取出，趁热抹盐，待凉切块，汁液备用。2. 取一大碗，将汁液及绍兴酒、鸡块放入，浸泡24小时使之入味即可食用。

特点:

鲜咸适宜，开胃健脾

所属菜系：浙江菜

醋椒桂鱼

原料:

桂鱼1条(约700~800克)。调料熟大油60克,香油12克,香菜10克,白胡椒粉3克,鸡汤1,000~1,200克,料酒12克,盐4克,味精3克,白醋60克,葱10克,姜末6克,姜汁6克。

制作方法:

(1) 将桂鱼去鳃、鳞、鳍,开膛取出内脏,洗干净后,用手提着鱼尾在开水锅中烫一下,再用凉水洗一遍,用刀刮除鱼外面的黑皮。接着在鱼身的一面用刀刮上十字花纹(每隔1~2厘米宽斜切一刀,不切透,到鱼骨为止,再直刀交叉切成十字形,另一面用刀横刮成一字花纹。(2) 将香菜洗干净消毒,切成2厘米长的段。葱一半切成末,一半切成3厘米长为细丝。(3) 在炒勺内倒入大油,在旺火上烧热,然后放入白胡椒粉、葱末、姜末、煸出香味以后,再倒入鸡汤、姜汁、料酒、味精、盐等。(4) 用开水把桂鱼烫4~5分钟,让刀口张开除掉腥味。接着把鱼放入汤里,十字花刀面向上。待汤烧开后,移到文火上,炖20分钟左右后,再加入葱丝、香菜段和醋,然后再滴上香油即成。

特点:

色泽素雅,鱼肉脆嫩,汤汁鲜香,稍含酸辣。

所属菜系: 其他

醋椒桂鱼

原料:

桂鱼1000克。香菜段25克、葱段25克。葱丝10克、花椒5克、白胡椒5克、清汤100克、绍酒20克、精盐4克、醋40克、姜10克、熟猪油100克。

制作方法:

桂鱼刮洗净鳞，挖去鳃，从鳃部取出内脏，冲洗干净，用开水略烫一下，再放入凉水中，刮净黑皮，用刀在鱼的两面每隔2厘米剖斜十字花刀，放入沸水中一末。炒锅内放入熟猪油、中火烧至五成热（约110℃）时，放入葱段、姜片、花椒、白胡椒，炸出香味后，放入清汤、绍酒、精盐，沸后放入桂鱼，旺火煮15分钟，力口入醋，捞出葱、姜、花椒、胡椒不要。盛入大汤碗内，撒上海菜段、葱丝、胡椒粉即成。

特点:

汤鲜肉嫩，咸香酸辣，清淡开胃。

所属菜系：鲁菜

醋椒活鱼

原料:

主料: 鲜活鱼一条(1斤左右)可用鲁鱼, 青鱼、鲫鱼、草鱼和鲢鱼。配料: 香菜约20克, 葱段红50克, 姜块约20克。(姜块用刀拍松)。调料: 米醋9(或白醋)25克, 胡椒粉4克, 味精3克, 料酒25克, 胡椒粉4克, 味精3克, 料酒15克, 熟猪油25克, 香油15克, 花生油200克(约耗30克)。

制作方法:

(1)将鱼刮鳞, 去腮, 开膛去内脏, 除去鱼肚内壁的黑膜洗净, 在鱼身两面切上十字刀口, 深度至骨。(2)取部根切成3厘米的长寸段。(3)把锅坐在旺火上加入花生油, 烧至七八成热, 放入鱼略炸片, 捞出倒入油。(4)原锅上火, 倒入熟猪油, 放入胡椒粉2克, 炸出香味随即烹入料酒及清水(约2.5公斤), 再加入精盐、味精、葱段40克, 拍松的姜块。(5)取大汤碗一个, 放入米醋、胡椒粉、香油和葱丝。将煮好的鱼和汤同时倒入大汤碗内, 轻轻搅拌均匀, 撒上香菜段即成。

特点:

汤乳白, 味酸辣爽口, 鱼肉鲜嫩细嫩, 此汤可解酒。

所属菜系: 浙江菜

醋椒鱼

原料:

主料: 活鲤鱼1条(约500-750克)。调料: 料酒10克, 味精2克, 盐5克, 葱丝、姜汁、胡椒粉、白醋、猪油、香菜各适量, 高汤500克。

制作方法:

1、将活鱼宰杀, 去鳞、鳃和内脏, 洗净, 剖上柳叶刀, 然后用开水氽一下, 去净血水。2、锅上火, 放猪油、高汤、料酒、姜汁、盐, 烧开后放入氽过的鱼, 煮过5分钟左右, 加味精、白醋、胡椒粉, 随后把鱼捞出放入汤碗, 上面放葱丝、香菜。3、把鱼汤过罗, 倒入汤碗中即成。

特点:

鱼鲜嫩, 汤清香, 味酸辣, 能解腻, 适合家庭聚餐作最后一道汤菜用。用草鱼、鳊鱼做原料, 味道同样鲜美。

所属菜系: 浙江菜

醋椒鱼

原料:

主料: 活鲤鱼1条(约500-750克)。调料: 料酒10克, 味精2克, 盐5克, 葱丝、姜汁、胡椒粉、白醋、猪油、香菜各适量, 高汤500克。

制作方法:

1、将活鱼宰杀, 去鳞、鳃和内脏, 洗净, 剖上柳叶刀, 然后用开水氽一下, 去净血水。2、锅上火, 放猪油、高汤、料酒、姜汁、盐, 烧开后放入氽过的鱼, 煮过5分钟左右, 加味精、白醋、胡椒粉, 随后把鱼捞出放入汤碗, 上面放葱丝、香菜。3、把鱼汤过罗, 倒入汤碗中即成。

特点:

鱼鲜嫩, 汤清香, 味酸辣, 能解腻, 适合家庭聚餐作最后一道汤菜用。用草鱼、鳊鱼做原料, 味道同样鲜美。

所属菜系: 浙江菜

醋椒鱼

原料:

主料: 活鲤鱼1条(约500-750克)。调料: 料酒10克, 味精2克, 盐5克, 葱丝、姜汁、胡椒粉、白醋、猪油、香菜各适量, 高汤500克。

制作方法:

1. 将活鳊鱼一尾(约重90克)去鳞、鳃、鳍, 开膛去内脏, 洗净后, 用开水烫一下, 再用凉水洗一遍, 刮去鱼身外面的黑衣, 然后, 在鱼身的两面剖上花纹: 一面剖成十字花刀(即先坡着刀在鱼体上每隔1.65厘米宽切入1刀, 深及鱼骨, 再直着刀在已切的刀口上交叉切, 即成十字花刀); 另一面则剖成一字刀(即直着刀生隔1.65厘米宽横切1刀, 深及鱼骨)。香菜洗净清毒, 切成长2厘米的段。葱一半切成长3.3厘米的细丝, 一半切成末。2. 将熟猪油倒入炒锅里, 置于旺火上烧热, 依次放入胡椒粉、葱末和姜末, 煸出香味后, 倒入鸡汤, 下入姜汁、绍酒、精盐和味精。这时, 将鳊鱼在开水里烫4~5秒钟, 使刀口翻起, 除去腥味, 随即放入汤中(花刀面朝上)。待汤烧开后, 移到微火上, 约炖20分钟, 放入葱丝、香菜段和醋, 再淋芝麻油即成。

特点:

鱼鲜嫩, 汤清香, 味酸辣, 能解腻, 适合家庭聚餐作最后一道汤菜用。

所属菜系: 京菜

醋椒鱼

原料:

桂花鱼，精盐，香菜，葱段，醋，

制作方法:

"特点：著名北京鱼汤菜,此菜讲究用活鱼.成菜鱼肉鲜美清醇,汤色乳白,酸辣适口.

用料：桂花鱼一条，精盐5克，香菜，葱段各15克，醋50克，奶汤100克姜片，葱丝，香油各10克，胡椒面，白胡椒各2克，料酒20克，味精3克，熟猪油25克。

烹饪方法：鱼用开水略烫即刻放入凉水，在鱼背上切成十子化刀，放

入沸水中氽一下。猪油烧至五成热，放入葱，姜，白胡椒炸出香味加入清汤，料酒，精盐，沸后5分钟，捞出调料，放入桂鱼，汤滚后移小火炖15分钟，用旺火烧开，加入味精，胡椒粉，装入鱼盘内，撒上香菜，葱丝，淋醋，香油浇上汤即可。

特点:

" 著名北京鱼汤菜,此菜讲究用活鱼.成菜鱼肉鲜美清醇,汤色乳白,酸辣适口.

所属菜系：北京菜

醋椒鱼

原料:

活鳊鱼...1尾, 姜末...5克, 香菜...10克, 白胡椒粉...2.5克, 鸡汤...1000克, 熟猪油...50克, 葱...10克, 醋...50克, 绍酒...10克, 味精...2.5克, 姜汁...5克, 芝麻油...10克, 精盐...3.5克

制作方法:

"醋椒鱼

配料:

活鳊鱼...1尾, 姜末...5克, 香菜...10克, 白胡椒粉...2.5克, 鸡汤...1000克, 熟猪油...50克, 葱...10克, 醋...50克, 绍酒...10克, 味精...2.5克, 姜汁...5克, 芝麻油...10克, 精盐...3.5克

制作方法:

1.将活鳊鱼一尾(约重90克)去鳞、鳃、鳍,开膛去内脏,洗净后,用开水烫一下,再用凉水洗一遍,刮去鱼身外面的黑衣,然后,在鱼身的两面剖上花纹:一面剖成十字花刀(即先坡着刀在鱼体上每隔1.65厘米宽切入1刀,深及鱼骨,再直着刀在已切的刀口上交叉切,即成十字花刀);另一面则剖成一字刀(即直着刀生隔1.65厘米宽横切1刀,深及鱼骨)。香菜洗净消毒,切成长2厘米的段。葱一半切成长3.3厘米的细丝,一半切成末。

2.将熟猪油倒入炒锅里,置于旺火上烧热,依次放入胡椒粉、葱末和姜末,煸出香味后,倒入鸡汤,下入姜汁、绍酒、精盐和味精。这时,将鳊鱼在开水里烫4~5秒钟,使刀口翻起,除去腥味,随即放入汤中(花刀面朝上)。待汤烧开后,移到微火上,约炖20分钟,放入葱丝、香菜段和醋,再淋芝麻油即成。

注意:

1.普通宴席可选用草鱼,制作方法:同上,鲤鱼上腥味大,最好不用。

2.北京风味,鱼不过油,清鲜爽嫩,别是一格。

风味特点:

1. ""醋椒鱼""是一汤菜，以丰泽园饭庄做得最出名。早年间，丰泽园店备有几个大木盆，养着许多活鱼，专为烹?quot;醋椒鱼、酱汁活鱼""等菜之用。

2.制作""醋椒鱼""，鳊鱼、草鱼、青鱼均可，但必须是活鱼，讲究现杀现做。

3.此菜鱼肉鲜美，汤色乳白，酸辣开胃，解酒醒腻。

特点:

所属菜系：北京菜

醋椒鱼

原料:

"活鳊鱼1尾,姜末5克,香菜10克,白胡椒粉2.5克,鸡汤1000克,熟猪油50克,葱10克,醋50克,绍酒10克,味精2.5克,姜汁5克,芝麻油10克,精盐3.5克

制作方法:

1. 将活鳊鱼一尾（约重90克）去鳞、鳃、鳍，开膛去内脏，洗净后，用开水烫一下，再用凉水洗一遍，刮去鱼身外面的黑衣，然后，在鱼身的两面剖上花纹：一面剖成十字花刀（即先坡着刀在鱼体上每隔1.65厘米宽切入1刀，深及鱼骨，再直着刀在已切的刀口上交叉切，即成十字花刀）；另一面则剖成一字刀（即直着刀生隔1.65厘米宽横切1刀，深及鱼骨）。香菜洗净清毒，切成长2厘米的段。葱一半切成长3.3厘米的细丝，一半切成末。2. 将熟猪油倒入炒锅里，置于旺火上烧热，依次放入胡椒粉、葱末和姜末，煸出香味后，倒入鸡汤，下入姜汁、绍酒、精盐和味精。这时，将鳊鱼在开水里烫4~5秒钟，使刀口翻起，除去腥味，随即放入汤中（花刀面朝上）。待汤烧开后，移到微火上，约炖20分钟，放入葱丝、香菜段和醋，再淋芝麻油即成。

特点:

此菜鱼不过油，清鲜爽嫩，汤色乳白，酸辣开胃，解酒醒腻

所属菜系：京菜

醋溜双色豆腐

原料:

豆腐、猪血各1块 韭黄2两 辣椒1支 水2杯

制作方法:

"材料：豆腐、猪血各1块韭黄2两辣椒1支水2杯。

调味料：盐1小匙糖2小匙白醋3大匙太白粉1大匙。

作法:

1、豆腐切片，入滚水中汆烫一下（去除豆腥味），取出。

2、猪血切片，入滚水中煮3分钟（去膻腥味），捞出。

3、韭黄、辣椒各切粒。

4、锅中水烧开，放入1、2、料煮5分钟，加盐、糖、白醒调味，再以太白粉水勾芡，撒上3、料盛盘。

贴心叮咛：这道菜肴含丰富的蛋白质、矿物质、维生素，具有消除疲劳、促进新陈代谢、调理食欲、助消化、解热消毒、滋润皮肤、减肥、散瘀止血、降血脂血压之效。人份营养成分含量表热量（卡）56蛋白质（克）5.0脂肪（克）1.4糖类（克）4.6

特点:

无

所属菜系：其它菜系

醋溜双色豆腐

原料:

豆腐、猪血各 1 块、韭黄 2 两、辣椒 1 支、水 2 杯。调味料: 盐 1 小匙、糖 2 小匙、白醋 3 大匙、太白粉 1 大匙。

制作方法:

" 1 . 豆腐切片, 入滚水中氽烫一下 (去除豆腥味), 取出。 2 . 猪血切片, 入滚水中煮 3 分钟 (去膻腥味), 捞出。 3 . 韭黄、辣椒各切粒。

4 . 锅中水烧开, 放入 1 、 2 料煮 5 分钟, 加盐、糖、白醋调味, 再以太白粉水勾芡, 撒上 3 料, 盛盘。

特点:

贴心叮咛: 这道菜肴含丰富的蛋白质、矿物质、维生素, 具有消除疲劳、促进新陈代谢、调理食欲、助消化、解热

所属菜系: 其他

醋溜白菜

原料:

净白菜300克。植物油30克，香油7.5克，花椒15粒，精盐4克，酱油15克，米醋15克，白糖22克，水淀粉20克。

制作方法:

1.将白菜切成象眼块。2.将油放入锅内，下入花椒炸糊，捞出，投入白菜，用油煸炒几遍，烹醋、酱油，下白糖、精盐，勾芡，淋入香油出锅即成。

特点:

白菜脆，酸，咸甜口。

所属菜系：浙江菜

醋溜肉蟹

原料:

用料: 切好肉蟹件200克 (不要盖), 辣椒末3茶匙。调料: 姜末、蒜茸、葱粒、糖醋3汤匙, 湿淀粉3茶匙, 麻油1茶匙, 植物油500克。

制作方法:

"1.将蟹件拍上干淀粉。 2.炒锅内放油, 待油烧至六成热, 将蟹件放入炸至熟时, 将蟹件倾在漏勺里。利用锅中余油, 放入姜末、蒜茸、葱粒, 加

入糖醋, 用湿淀粉打芡, 加油、芝麻油和匀, 将炸好的蟹件倒入葱粒盘上便成

特点:

此菜酸甜鲜香

所属菜系: 其他

醋溜藕片

原料:

嫩藕400克，酱油半茶匙，醋2汤匙，盐、味精各适量，水淀粉1茶匙，花椒油半茶匙，葱末、姜末各适量。

制作方法:

1、将藕去节、削皮洗净，顺长一剖两半，再顶刀切成薄片，放入开水锅中略烫，捞出沥干水分待用。2、炒锅置旺火上，倒入油3汤匙，烧至温热，下葱末、姜末，马上烹入醋，加入酱油、盐和清汤4汤匙，加入藕片略炒，用水淀粉勾芡，淋入花椒油，翻炒均匀后出锅即可。

特点:

"味道鲜美,酸甜适口.

所属菜系：浙江菜

醋溜黄瓜

原料:

嫩黄瓜（300克）、白糖（6克）、香醋（7.5克）、葱姜（4克）、精盐（4克）、干辣椒节（少许）、酱油（少许）、湿菱粉（少许）、整花椒（少许）

制作方法:

一、将黄瓜挖去心，切成梳子薄片，放少许精盐调拌后，挤去汁水。二、起麻油锅，烧到滚热后，将花椒、干辣椒放入炒红，再放黄瓜，随即将葱姜、醋、酱油、湿菱粉调好倒入，炒几下即好。

特点:

味甜、酸、绿色，四季皆宜。(川菜)

所属菜系：川菜

醋熘块鱼

原料:

净草鱼300克。绍酒15克、姜末1克、酱油30克、醋25克、湿淀粉25克、白糖30克、胡椒粉少许。

制作方法:

将鱼切成瓦块形三块，每块鱼身中间划一刀（刀深至骨）洗净。炒锅置中火上，放水500克烧沸，将鱼块入锅，加盖。氽3分钟左右揭盖，锅内留汤水75克，加绍酒、酱油、姜末浸渍，将鱼块捞出，沥净汤水装盘。锅内汤汁加入白糖，烧沸后烹入醋，用湿淀粉勾芡，淋在鱼块上即成，上桌外带胡椒粉。

特点:

色泽红亮，肉质鲜嫩，酸甜鲜香。

所属菜系：浙江菜

醋熘白菜

原料:

黄芽白六两；酱油一钱；醋五钱；姜末五分；白糖二钱；食油八钱；精盐五分

制作方法:

"1.将白菜（内层帮和心）洗净，先切成六分宽的长条，再切成一寸长的斜方片。2.锅放在炉火上，放入食油烧热，下姜末煸炒出香味时，放入

白菜，翻炒几下，加入精盐、白糖、酱油炒匀，再烹入醋急炒几下，待闻到醋味时，出锅即成。

特点:

此菜加醋可保护维生素c少受氧化破坏。白糖和姜末能增香味提味，酸甜可口。

所属菜系：其他

醋熘鳊鱼

原料:

鲜活鳊鱼750克，韭黄段70克。葱25克、姜片20克、酱油25克、绍酒25克、米醋25克、白糖50克、湿淀粉15克、芝麻油5克、熟花生油750克（实耗油100克）。

制作方法:

将鳊鱼治净，在鱼身两面剖上牡丹花刀，用线扎紧鱼嘴，用刀将鱼头、鱼身拍松。炒锅上火、舀入花生油烧至五成热（约125℃）时，将鱼在湿淀粉中均匀地涂抹一层糊，一手提鱼尾，一手抓住鱼头，轻轻地将其放入油锅中，待炸至淡黄色时捞起，解去鱼嘴上的扎线，略凉后再将鱼放入七成热（约175℃）的油锅中炸至金黄色时捞出，稍凉后再放入八成热（约200℃）的油锅中炸至焦黄色，鱼身浮在油面时，捞出装盘，用洗净的布将鱼揸松。在第二次重油炸鱼时，另取锅上火，放油烧热，下葱、姜末煸香，加酱油、绍酒、白糖和清水烧沸。用淀粉水勾芡，再淋入芝麻油、醋、熟花生油，投入韭黄段，即成糖醋卤汁。在制卤同时，再取一炒锅上火，烧至锅底灼热时，舀入熟花生油，及时将另一锅的卤汁倒入，将鱼和卤汁快速端至席面，趁热将卤汁浇至鱼身上，便发出“吱吱”响声，再用筷子将鱼拆松，使卤汁充分地渗透到鱼肉内即成。

特点:

鱼味香而酥脆，卤汁甜酸适口，浇卤时，响声大作，满堂生香。

所属菜系：江苏菜

醋熘鸡

原料:

嫩公鸡脯、鸡腿肉350克。冬笋200克。泡辣椒35克、姜末7克、蒜末7克、川白糖10克、精盐2克、保宁醋18克、葱花15克、酱油10克、绍酒15克、鸡蛋清1个、豆粉15克、鸡汤35克、熟猪油250克。

制作方法:

1. 鸡脯、鸡腿肉用刀背拍松，在无皮的一面剖(ji, 雕、刻)十字花刀，刀口深约肉厚度的 $\frac{1}{3}$ ，令如荔枝壳状，再切斜方块，每块长约3厘米。冬笋切梳子背形，应略小于鸡肉块。泡辣椒剁碎。绍酒、蛋清、盐、豆粉(10克)入碗中调匀，将鸡肉块拌合均匀。酱油、醋、川白糖、姜末、葱花、蒜末、清汤、豆粉(5克)同入一碗中，对成味汁。
2. 炒锅置火上，下猪油烧至六成热时放入鸡块，迅速溜炒散子，下冬笋块、泡辣椒粒同炒，倾入味汁簸转，起锅盛盘即成。

特点:

所属菜系: 浙江菜

醋茶

原料:

湖茶

制作方法:

煎湖茶，以头醋和匀，服之。

特点:

活血，止痛。治三年心痛。醋性温；味酸。入肝经。消肿益血，去瘀生新，消食健胃。

所属菜系：其他

醒胃腌椰菜花

原料:

材料: 花椰菜1个, 青瓜、甘笋各1条, 萝卜1/2条, 红辣椒1只(去籽、切段), 月桂树叶片2~3枚。腌料: 醋2杯, 水1/2杯, 砂糖3汤匙, 盐1茶匙。香料: 胡椒粉、丁香、肉桂各少许。

制作方法:

(1)把腌料与红辣椒同煮滚, 候冷。(2)将(1)改放阔口瓶中, 加入月桂树叶及香料。(3)花椰菜去硬的茎端, 分小朵切开, 置滚水中氽过, 捞出沥干。(4)青瓜洗净, 横切5厘米长段。(5)甘笋开边, 切5厘米长筷子粗条状。(6)依次将(3)(4)(5)放入(2)中, 腌两小时可食。腌两三日也可。

特点:

清脆可口

所属菜系: 浙江菜

里脊片氽汤

原料:

里脊肉150克，鸡蛋清1只，水淀粉10克，麻油5克，精盐、味精、料酒各适量。

制作方法:

"做法：1.把里脊肉的筋、膜去净，切成薄片放在碗内，加入鸡蛋清、精盐和水淀粉拌和腌渍。

2.锅内加水烧开，将里脊片徐徐放入，加精盐和料酒，待汤再开后，撇去浮沫，盛入碗内，加麻油、味精即成。

特点:

所属菜系：其它菜系

里脊豆腐

原料:

主料: 豆腐一块半, 里脊肉半两, 鸡蛋二个, 熟火腿丝、香菜适量。佐料: 盐、味素、花椒水、料酒、鸡汤、淀粉各少许。

制作方法:

"(1)把豆腐切成小丁, 用开水烫一下, 倒出控净水, 里脊肉切成条, 用油好, 加上蛋清、淀粉拌匀; (2)锅内放油, 先将豆腐煎炒, 随后放入里脊

肉加上佐料, 用淀粉勾, 撒上火腿丝、香菜末, 味素出锅即成。

特点:

豆腐美观, 滋味鲜美。

所属菜系: 其他

重庆毛血旺

原料:

鸭胸肉，猪心，猪肚，火腿肠，香菇，海白菜，黄豆芽，大葱，泡辣椒，干辣椒，牛油，香油，花椒，味精，鸡料

制作方法:

1、将鸭血旺切成一字条形，将鸡胸肉，猪肚，猪心火腿肠切成片，将香菇切成片，海白菜，芹菜切成节待用。2、炒锅放置旺火上，加入少许油将海白菜，芹菜，大葱节，黄豆芽炒熟，放入味精，加少许香油，起锅装碗内做碗内做底用。3、将炒锅放置旺火上，将鸡胸肉，猪肚，猪心，火腿肠放炒锅内加泡辣椒，干辣椒会炒至香，加入少许鲜汤，然后放入牛油，香油，味精，鸡精起锅后盛入炒好做底用的辅料上即成

特点:

麻、辣、烫、鲜、香

所属菜系: 川菜

重庆麻辣火锅

原料:

毛肚250克、牛肝100克、牛腰100克、黄牛瘦肉（背柳肉）150克、牛脊髓100克。鲜菜1000克、大葱50克，青蒜苗50克，芝麻油40克、味精4克、辣椒粉40克，姜末50克、花椒4克、精盐10克、豆鼓40克、醪糟汁100克、郫县豆瓣125克、料酒15克、熟牛油200克、牛肉汤2250克。

制作方法:

毛肝用清水漂净漂白，片成之厘米宽的长薄片，用凉水漂起。肝、腰和牛肉均片成又薄又大的片。葱和蒜苗均切成7—10厘米长的段。鲜菜（莲花白、芹菜、）卷心菜、豌豆苗均可），用清水洗净，撕成长片。豆鼓、豆瓣剁碎。炒锅置中火上，下牛油75克、烧至八成熟（约180℃）时，放入豆瓣炒酥，加入姜末、辣椒粉、花椒炒香，再入牛肉汤烧沸，移至旺火上，放入料酒、豆鼓、醪糟汁，烧沸出味，撇尽浮沫，即为火锅卤汁。将芝麻油和味精分成4份，调成4个味碟，供蘸食用。临吃时）将卤汁烧沸上桌，各种肉菜原料分别每入盘中，与精盐、牛油125克同时上桌，除脊髓、葱、蒜苗要先下入火锅外，其它原料由客入随食随。烫，并根据汤味浓淡适量加入精盐和牛油。

特点:

麻辣鲜烫，口感丰富，自烹自食，乐在其中。

所属菜系：川菜

野鸭菜饭

原料:

野鸭一只（重约400克）。光母鸡500克、鸭肫肝50克、猪五花肉100克、四味蔬菜（即青菜、冬笋、雪里红、荠菜）各15克、生猪油丁25克、熟火腿丁25克、大米500克。熟猪油100克。

制作方法:

将野鸭和老母鸡治净，与肫肝、猪五花肉一同下水锅烧沸至断血，捞出洗净。再一同放入锅内。加清水上旺火烧沸，移小火焖至酥烂。冬笋切成丁，青菜切成1厘米长的小段。将焖烂的鸭、鸡分别剔骨，猪肉去皮与肫肝一同切成1厘米见方的丁将鸡汤舀入锅内，倒入淘洗过的大米，放入配料丁，上旺火烧沸，用铲子不停地搅拌，待水分收干后，再铺上荠菜和雪里，盖好锅盖，高火焖20分钟，再上小火烧10分钟，揭开锅盖，拣去上面菜叶，用铲在饭面上先划几条印子，倒入熟猪油2两搅匀即成。

特点:

饭粒呈牙黄色，辅以多种原料同煮，其味互补，食口油润，滋味鲜美，饭菜兼优。

所属菜系：江苏菜

金丝海蟹

原料:

海蟹 1 0 0 0 克, 鸡蛋 1 0 0 克, 葱丝、姜丝各 1 0 克, 姜末 5 克, 料酒 1 0 克, 干淀粉 2 5 克, 胡椒粉 4 克, 醋 5 0 克, 香油 4 克, 味精 3 克, 清油 1 0 0 0 克 (实耗约 7 5 克), 盐 4 颗。

制作方法:

(1) 将海蟹去壳, 清洗干净, 用刀改成一只蟹爪带一块蟹肉的形状, 加葱姜丝、料酒、味精、胡椒粉、盐拌匀稍腌, 加入干淀粉抓匀。碗中放姜末、香油、醋对成姜醋汁。鸡蛋磕入碗内搅匀。(2) 锅放油烧五成热, 将蛋液呈细线状缓慢倒入油锅内, 边倒边用筷子在锅内转动, 待锅中蛋丝浮起变色时捞出控油。(3) 锅上火放清油烧六成熟, 将拍上干粉的海蟹块投入锅炸至浅黄色捞出码盘, 中间放蛋松, 上桌时随带姜醋汁味碟即可。

特点:

色泽美观, 鲜香适口, 风味独特。

所属菜系: 鲁菜

金丝海蟹

原料:

海螃蟹 1 5 0 0 克, 油 1 2 5 克, 鸡蛋 1 0 0 克, 盐 1 0 克, 料酒 1 0 克, 味精 4 克, 葱段、姜片各 2 5 克, 姜末 5 克, 淀粉、醋、香油各食粮。

制作方法:

(1) 海蟹洗净, 去掉螯脚、盖等不可食用部位, 切成 4 块, 加料酒、葱、姜、味精、盐略腌后, 挑出葱、姜, 粘上淀粉。(2) 锅上火, 放油, 将搅匀的鸡蛋汁用温油炸至金丝状控油。(3) 锅留底油烧 6 — 7 成热, 投入蟹快炸至金黄色捞出, 码盘中。(4) 将炸好的金丝撒放在盘内即可, 上桌是跟姜末、醋、香油味汁碗供蘸食。

特点:

外形美观, 色泽金黄, 蟹肉酥香。

所属菜系: 京菜

金丝烧麦

原料:

面粉150克，开水100克，烧麦馅300克，鸡蛋皮一张。

制作方法:

1.用细罗将150克面粉筛过，浇入开水，拌匀搓透，再揪成45个圆剂，压遍，上下两面均铺上厚厚的面粉，用烧麦槌擀成裙折状的薄皮，弹去面粉。2.将烧麦馅分成45份，放入擀好的薄皮上，用手将皮捏拢，将皮的裙折依次压好，然后将其开口向上，码在屉上，裙折略下垂，即成烧麦。再将蛋皮切成细丝，放在烧麦开口处的肉馅上，蒸熟即可。

特点:

所属菜系：满汉全席

金勾拌芹菜

原料:

芹菜250克、酱油25克、金勾虾15克、陈醋15克、生姜25克、盐适量、香油25克

制作方法:

1、芹菜洗净泥沙后去根，用筷子的上端将芹菜叶子稍微打去一点，再放在沸水内煮软，捞出晾凉后切成15毫米长（大的切开），生姜去皮切成姜末。金勾虾用开水洗净，切成细末 2、把芹菜放在盘中加入食盐拌匀，再将金勾虾和姜末撒在菜上。然后淋入酱油、陈醋和香油即成。

特点:

所属菜系：其他

金华四宝蔬

原料:

金华火腿丝（一汤匙）、绍菜、小棠菜、芥菜（各半斤）、白萝卜（一个）、鲜冬菇（四两）。煨料：上汤（三杯）、盐、糖、姜汁、酒（各半茶匙）、油（一汤匙）、

制作方法:

" 1、绍菜、小棠菜、芥菜洗净，修剪成菜胆，萝卜挖成球形，飞水待用。 2、煮滚煨料，加入各蔬菜煨至稔盛起，滴干水份。 3、鲜冬菇飞水，烧热镬，

下油一汤匙爆炒冬菇，加入调味料煮至稔盛起。 4、将萝卜放于碟中在，再排放其余蔬菜，煮滚芡汁料淋在蔬菜上，洒上火腿丝即成

特点:

潮州菜

所属菜系：其他

金华海鲜卷

原料:

鲜虾180克、鲜带子80克、火腿15克、北菇20克、西芹20克、红萝卜25克、白萝卜（或冬瓜）500克、香菜50克，棕油、精盐、味精、白糖、麻油、胡椒粉、生粉适量

制作方法:

1、鲜虾解球，鲜带子解成条状，冬瓜（或白萝卜）切片，火腿切条，北菇、西芹、红萝卜切条待用。

2、将冬瓜片用滚水烫软，将鲜虾球、带子、红萝卜、西芹、北菇等分别飞水后，落油及味料调味。

3、用冬瓜片将虾球及多种条状物料按等量包卷成卷状.上笼蒸约3分钟至熟取出。

4、将蒸好的海鲜卷摆入盘中，调薄玻璃芡淋在面上，摆装饰物伴边即成。

特点:

形状美观别致，色泽清新淡雅，质爽味鲜可口。

所属菜系：其它菜系

金华海鲜卷

原料:

鲜虾180克、鲜带子80克、火腿15克、北菇20克、西芹20克、红萝卜25克、白萝卜（或冬瓜）500克、香菜50克，棕油、精盐、味精、白糖、麻油、胡椒粉、生粉适量

制作方法:

1、鲜虾解球，鲜带子解成条状，冬瓜（或白萝卜）切片，火腿切条，北菇、西芹、红萝卜切条待用。2、将冬瓜片用滚水烫软，将鲜虾球、带子、红萝卜、西芹、北菇等分别飞水后，落油及味料调味。3、用冬瓜片将虾球及多种条状物料按等量包卷成卷状.上笼蒸约3分钟至熟取出。4、将蒸好的海鲜卷摆入盘中，调薄玻璃芡淋在面上，摆装饰物伴边即成。

特点:

形状美观别致，色泽清新淡雅，质爽味鲜可口。

所属菜系：海派菜

金华玉树鸡

原料:

三黄鸡一只 金华火腿70克 芥兰300克 北菇适量

制作方法:

"制法

三黄鸡用油汤浸熟，去骨起肉切块，然后码盘中。

芥兰焯水，过油后在鸡块旁围边。

锅中放上汤，加入盐、味精、蚝油、点老抽少许，最后用水淀粉勾芡，点明油淋在鸡上即可。

特点:

所属菜系：粤菜

金樱根炖鸡

原料:

金樱根150克，小母鸡1只。

制作方法:

制法：将母鸡开膛，去内脏后洗净，将金樱根塞入母鸡腹腔内，将整只鸡放入炖盅内，加米酒少许，加适量的水，隔水炖3小时左右，调味后即可食用。

功效：补肾壮阳，强身健体。

用法：佐餐食，每日1--2次。

应用：适用于肾阳虚腰膝发冷，阳痿早泄者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾壮阳，强身健体

所属菜系：其它菜系

金樱根炖鸡

原料:

母鸡一只（约500克），金樱根60克，米酒少许、清水适量

制作方法:

功效：补肾固精，用于治疗遗精，滑精、夜多小便等神经官能症，亦可治子宫脱垂。

作法：将母鸡一只（约500克）加工好后，于腹内放入金樱根60克，加米酒少许、清水适量，放瓦盆内隔水炖熟，调味后饮汤吃鸡。

特点:

所属菜系：其它菜系

金檐四宝湟鱼

原料:

隍鱼一尾（约重一千克），虾仁25克，鸡蛋清3只，面包200克，猪肥膘50克，青笋50克，水发海参”克，鸡脯肉”克，熟猪油200克，番茄酱50克，葱、姜，蒜、盐、酪、味精各适量。

制作方法:

"将湟鱼刻腹去内脏洗净，取头，去腮剔除脊背骨，一切两扇带尾，鱼肉上剖十字花刀，用盐、料酒腌渍片刻待用。海参、青笋 鸡脯肉切成 厘米见方的叮

用虾仁、蛋清、肥膘制成虾茸，抹在修成金檐造型的面包上，再以湿油炸成金黄色，摆盘一周。湟鱼肉上拍干纸炸好，鱼头炸好，？

特点:

形态美观，口味多样，风味独特。

所属菜系：其他

金沙冬瓜条

原料:

冬瓜400克，咸蛋黄80克，花椒3克，葱、姜末各5克，干红椒节10克，芝麻10克，淀粉40克，吉士粉40克，精盐3克，料酒4克，食油适量。

制作方法:

制法：1、冬瓜去皮、瓤后切成长短粗细均匀一致的条，加精盐码味；将淀粉和吉士粉拌匀成混合粉待用。2、咸蛋黄入笼蒸熟后取出压碎；芝麻炒熟。3、将冬瓜条拍匀混合粉下六成热油中炸至熟时捞出，待油温回升到七成时复炸至外壳香脆且色泽金黄时捞起。4、净锅上火入少许油烧热后下干辣椒节、花椒、葱姜末及咸蛋黄煸炒，下冬瓜条，烹料酒，翻裹均匀后装盘，撒上熟芝麻即成。

特点:

色泽金黄，酥鲜香浓，略带麻辣。

所属菜系：粤菜

金牛鸭子

原料:

肥鸭一只（约重2250克）。牛肉300克、菜叶500克、紫菜25克、猪肥膘肉50克。盐5克，酱油10克、味精1.5克、绍酒10克、姜1克、葱25克、葱结1个、芝麻油50克、熟菜油100克。

制作方法:

将鸭宰杀，褪毛，进行整鸭取骨。鸭翅第二节斩断，作“牛角”造型。鸭腿骨剔拆上半截，下半截保留作“牛腿、造型用。然后将整鸭用精盐、味精擦渍。牛肉、紫菜及巴膘肉切丝，加葱入锅炒熟。晾凉，然后灌入鸭腹中，在颈处打个结。将鸭作“卧牛”造型，头回伸，翅腿摆成牛腿卧焅状，用麻绳捆牢，放入漏勺置沸水中煮一下促使成型。然后放入大盆，加葱结、姜块、绍酒，加水至浸没，上笼屉旺火蒸酥，倒入漏勺，拣去葱姜，沥干水，抹上酱油。锅中下菜油，至八成热（约200℃）时，将鸭入锅炸成金黄色起锅，沥油。按造型要求装入盘中，抹上芝麻油。将斩下的两片鸭嘴、翅尖炸过，鸭嘴插入耳孔成牛耳状，翅尖插入眼窝成牛角状。菜叶切丝炸成菜松，围放“金牛”四周即成。

特点:

外皮香酥，鸭肉鲜酥，内馅味美，兼有香酥鸭，炒牛肉丝两种滋味，引入食欲。

所属菜系：浙江菜

金玉满堂

原料:

虾胶150克, 豆腐250克, 菜胆500克, 盐5克, 味精2克, 淀粉10克, 蛋液50克, 绍酒20克, 生油50克, 葱姜水10克, 胡椒粉0.5克, 上汤适量。

制作方法:

1. 将豆腐皮去老皮片成5厘米长的厚片, 撒上干淀粉, 抹虾胶后再盖一层豆腐, 粘匀干淀粉, 再蘸鸡蛋液, 下入七成热油锅内炸至金黄色捞出控油。2. 将菜胆用油盐水飞水, 码放盘中。3 锅内留底油, 下葱姜水, 上汤, 绍酒, 盐, 胡椒粉, 下入炸好的豆腐烧入味, 将豆腐铲出码放在菜胆上。锅内汁加味精用湿淀粉勾芡, 包尾油, 浇在豆腐及菜胆上即成。

特点:

所属菜系: 浙江菜

金盏凤尾虾

原料:

鳄鱼肉100克，大虾肉、海参、鲍鱼各50克，豆腐1000克，牛奶、糖、盐、味精、白胡椒、咖啡油

制作方法:

【特点】造型别致美观，质地软嫩，味咸鲜微辣。

【原料】

：鳄鱼肉100克，大虾肉、海参、鲍鱼各50克，豆腐1000克，牛奶、糖、盐、味精、白胡椒、咖啡油

【制作过程】

选用去皮大对虾，用油稍煎，放牛奶、糖、盐、味精、白胡椒、咖啡油稍煮片刻，再用生粉勾芡，淋入用海米、蒜茸、香菜炸制的油，

将凤尾虾分别置于用面烤成的金盏内，辅以香菜即成。该菜虾肉脆爽，口味独特，颇具东南亚菜肴特色

特点:

造型别致美观，质地软嫩，味咸鲜微辣。

所属菜系：粤菜

金盏凤尾虾

原料:

: 鳄鱼肉100克, 大虾肉、海参、鲍鱼各50克, 豆腐1000克, 牛奶、糖、盐、味精、白胡椒、咖啡油

制作方法:

"选用去皮大对虾, 用油稍煎, 放牛奶、糖、盐、味精、白胡椒、咖啡油稍煮片刻, 再用生粉勾芡, 淋入用海米、蒜茸、香菜炸制的油,

将凤尾虾分别置于用面烤成的金盏内, 辅以香菜即成。该菜虾肉脆爽, 口味独特, 颇具东南亚菜肴特色。

特点:

造型别致美观, 质地软嫩, 味咸鲜微辣。

所属菜系: 其他

金盏松茸

原料:

主料: 松茸400克。配料: 青、红椒各10克、熟咸鸭蛋黄4个、蒜5克、葱油5克、劲霸吉士粉10克、面粉30克、澄粉30克。调料: 劲霸鸡汁5克、味精3克、盐3克。

制作方法:

制法: 1、将松茸切成筷头大小的丁, 青、红椒切小丁, 熟咸鸭蛋黄切小丁; 2、炒锅上火加底油, 加入蒜、青、红椒丁, 松茸丁炒香, 再加入一半熟咸鸭蛋黄丁, 另一半待用, 放入调味料淋上葱油炒匀; 3、劲霸吉士粉、面粉、澄粉, 加入水调成糊, 用小圆勺做模具放入四成热的油中预热后蘸糊, 再入热油锅中炸透取下做金盏: 4、将炒好的松茸装入金盏中撒上另一半蛋黄丁即可。

特点:

清香四溢、滋味糯淳

所属菜系: 粤菜

金箱八宝

原料:

鳄鱼肉100克，大虾肉、海参、鲍鱼各50克，豆腐1000克，冬笋、水发香菇、青豆、红萝卜各50克，法国香菜50克，烹调油1000克，香油25克，蚝油25克，料酒50克，味精15克，胡椒粉15克，盐适量，淀粉50克，葱姜末各25克，鸡汤150克。

制作方法:

"1、主配料加工外理后分别争成馅料，法国香菜择洗干净入盆内，用水浸泡待用。2、鲜豆腐片去皮，切成5x3厘米长方块儿，入热锅内炸成金黄色，

捞出晾凉，片下上片，面后掏空成箱体状，装入馅料，抹上一层淀粉盖上盖片，码入盘内，上屉蒸10分钟取出码入盘内，炒勺上

特点:

所属菜系: 其他

金糕

原料:

红果500克，白糖350克，桂花酱5克，白矾7.5克。

制作方法:

- 1.用清水将红果洗净，放入铜锅中，注入清水，上火煮10分钟后，捞出红果擦过细罗，去掉皮和籽，和桂花酱一起放入盆中备用。
- 2.将150克清水注入铜锅中，加入白糖，上火烧开后，熬15分钟即可。同时将白矾放入另一铜锅中，注入50克清水，上火烧开后至白矾溶化。
- 3.将熬好的糖水倒入盛有红果的盆中，趁热急速朝一个方向搅拌均匀，再倒入化开的白矾水，再搅拌均匀。然后倒入一个7分高的长方形铁模中摊平，盖上一张薄油纸。晾凉后切成5分见方的块，码在盘中即成。

特点:

所属菜系：满汉全席

金耳肉丝

原料:

猪里脊肉400克，水发金耳200克，青豌豆米100克，葱100克，鲜姜10克，猪油1000克（实耗50克），鸡蛋清2个，高汤100克，精盐、湿淀粉适量。

制作方法:

里脊肉切丝加入少许盐、味精、胡椒、适量湿淀粉、蛋清拌匀。葱姜切丝。味精、胡椒和高汤调成汁水。将金耳加入适量盐、味精、胡椒、高汤，上笼蒸熟围盘边。

青豌豆米划油。炒锅上火入油，烧至40℃左右时将肉丝、青豌豆米，浇上调味汁水颠翻几下，浇上明油，起锅装人余耳盘？

特点:

色彩鲜艳，肉丝鲜嫩，金耳脆嫩清香。

所属菜系：其他

金腿脊梅炖腰酥

原料:

熟金华火腿 1 0 0 克, 猪里脊肉 2 0 0 克, 猪腰 3 0 0 克, 精盐 2.5 客, 绍酒 2 5 克, 葱白 5 克, 姜片 5 克。

制作方法:

(1) 将火腿切切成长 1.5 厘米的菱形厚片。里脊肉切成 1.2 厘米见方的小块。将猪腰撕去外皮, 两面直划 3 ~ 5 厘米刀口待用。

(2) 将里脊肉、猪腰放入沸水锅中烫去血污, 捞出放入冷水中洗净。(3) 将里脊肉、猪腰和火腿、姜、葱放入汤盅内, 加清水, 上笼隔水旺火蒸炖, 5 0 分钟后撇去浮沫, 取出腰子横切成约 1 厘米厚的腰段放慧中内, 加精养、绍酒, 用中火继续蒸炖 5 0 分钟即可。

特点:

菜品汤汁清澄, 腰酥肉烂, 腿香味鲜

所属菜系: 江苏菜

金腿脊梅炖腰酥

原料:

金华火腿75克、猪里脊肉250克、猪腰500克，萝卜250克。精盐25克、味精15克、绍酒75克、葱姜各15克。

制作方法:

将熟火腿及里脊肉切成厚块，猪腰撕去外皮，在两面直划三、四刀，萝卜削成核桃大小的圆球。将里脊肉、猪腰放入沸水锅内烫去血污，捞出洗净，连同火腿及葱姜放入炒锅，加满清水，置旺火烧沸后，移至小火炖约2小时，将猪腰取出横切成片，再放入砂锅中。将萝卜球放沸水中烫一下，捞起放入砂锅，加精盐、味精、绍酒，炖至萝卜球熟即成。

特点:

汤汁清澄，原汁原味，猪腿香、猪肉烂、猪腰酥，味道醇浓鲜美。

所属菜系：江苏菜

金芽牛肚

原料:

黄豆芽450克，牛肚150克，嫩姜丝30克，辣椒10克，植物油75克，醋25克，精盐12.5克，味精3克。

制作方法:

"1.将牛肚洗净，先烧烂，后切成丝，辣椒洗净，切成丝。2.将黄豆芽择洗干净，放入开水中烫一下，捞出放入冷水中浸泡。

3.在炒锅内放入豆油，上水烧热，下入姜丝、辣椒丝炒出香味后加入牛肚丝黄豆芽同炒，再放入盐、味精、醋等调料?匀，即可装盘。

特点:

鲜辣可口，佐酒小菜。

所属菜系：其他

金莲戏鱼

原料:

龙虾片适量 蘑菇适量 发菜适量 虾茸适量 蛋皮适量 红樱桃一颗

制作方法:

(1) 龙虾片炸好后置盘中央呈莲花状，樱桃作莲心； (2) 蘑菇用高汤入味，后放在“莲花”外，再铺一层发菜，虾茸下六成热油中烫熟，用蛋皮包成“金鱼”状放在盘周围即成。

特点:

所属菜系: 浙江菜

《百类蔬菜营养食谱》之金菇、腐皮及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

金菇

金菇原产于美国，经引进大量栽培后，渐渐成为民间普遍食用的蔬菜，且更加工制成罐头，使金菇的保存期，更为持久。

市面上除了有罐头的金菇外，大的超级市场里，更有新鲜的金菇出售，这些金菇分别用保鲜纸包好，或用抽空吸存的方法包好；买时可从金菇本身的色泽来定它的新鲜程度。一般来说，超市供应的新鲜金菇，有日本和台湾两种，日本的价钱较贵，但根部带泥份也少。

金菇除蛋白质、维生素外，更含有特别酵素。有帮助消化和防治高血压的功效。

腐皮

将黄豆浸水磨成浆，然后加石膏凝固，便成豆腐；而浮面凝成的一层薄衣，即为腐皮。

腐皮具有如黄豆的营养价值，极易为人体吸收。许多因为减肥而缺少脂肪，以致皮肤灰暗无光的朋友，不妨多食这些黄豆制品。

腐皮应放在干爽的地方，以免发霉不能食用。

腐皮含有47%的蛋白质、丰富的脂肪质、钙和热量。能补充体力，是病后、产后的滋养食品。

彩虹金菇煲

材料：金菇150克，西芹丝少许，冬菇3只，豆腐干2块，红萝卜丝少许，姜米少许

调味料：生抽1茶匙，糖1/3茶匙，麻油少许，生粉、清水适量

做法：

1.金菇去根部分开冲净，冬菇浸软，去蒂切丝，豆腐干冲净切丝。

2.烧红锅，下油，爆香姜米，下冬菇丝、红萝卜丝、西芹丝及豆腐干，兜炒加入少许清水略煮，再下金菇兜匀，再下调味料，兜匀便可上碟。

蟹肉腐皮扒豆苗

材料：青蟹2只，豆苗300克，腐皮2张，鸡蛋白2只

调味料：盐3/4茶匙，糖1/4茶匙，生粉、清水各适量

做法：

1.豆苗洗净晾水，蟹原只蒸熟，拆出蟹黄及肉。

2.鸡蛋白拌匀，腐皮弄碎。烧红锅，下油炒熟豆苗，下少许盐调味，盛起。

3.再烧红锅，下油爆香蟹肉，下半碗清水，再加腐皮碎及鸡蛋白，兜匀，下调味料，兜匀，淋於豆苗上。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

金达莱花菜

原料:

金达莱花30朵，五味子100克，白糖50克，凉开水1000毫升，蜂蜜15克，绿豆淀粉25克，松仁15克

制作方法:

花菜，是具韩国内，它的确物花，如金达莱、梨花、蜜柑花、马林果花、樱桃花等，加入补药汁、蜜或糖配制而成的一种汤饮，这种汤饮在进餐时，起促进食欲、畅肠顺气的功能，在饭后，起促进消化作用，平时饮用补身养气，因此，韩国花菜是韩国风味菜的一部分

- 1、取熟透的五味子，除去疵点，洗净，放入凉开水中浸泡24小时
- 2、取洁净透明的玻璃盆，放入浸过五味子的水，放入蜂蜜，加入烧开放凉的白糖水，调好颜色和口味
- 3、摘取正在盛开的金达莱花30朵，用清水掺入少量洗涤精，将花冲洗干净，然后，再用净清水冲洗多次，控净水分，但不能碰伤花瓣
- 4、除去金达莱花的并蒂，只留红色花瓣，蘸上绿豆淀粉，蘸匀，然后，在沸开水中焯一下，放入立即捞起，用净清水冲一下，然后将金达莱花瓣放入盛有五味子水和甜味调料和玻璃盆中，撒上松仁，即可

特点:

汤鲜花香，舒肚和胃，甜香适口

所属菜系：韩国

金酿豆腐

原料:

老豆腐300克，猪后腿肉150克，虾仁100克，小菠菜100克，鸡蛋清15克，鸡蛋25克，细干淀粉50克，鸡汤250毫升，料酒15克，酱油20克，精盐2.5克，味精2.5克，白糖2克，水淀粉15克，熟鸡油750克（实耗75克），葱末10克，姜末5克

制作方法:

1、将老豆腐四面边皮去掉，切成长5厘米，宽3厘米的块12块，用45克干细淀粉滚过；再将猪肉洗净，用刀斩成泥茸，放入瓷碗中，加入5克料酒、0.75克精盐、0.75克味精、鸡蛋和葱末、姜末，用竹筷搅拌均匀并上劲 2、再把虾仁洗净，控干水，用鸡蛋清、0.5克精盐、5克细干淀粉拌匀上浆，待用 3、炒锅上火烧热，加入熟鸡油，烧至五成热时，逐块放入豆腐，炸至金黄色，用漏勺捞出稍凉，再用小刀从豆腐的一面切开，把豆腐挖成箱子形，填入肉茸，然后，把浆好的虾仁放在肉茸上，即成“金酿豆腐” 4、炒锅上火烧热，加入熟鸡油25克，烧热，放入菠菜，；加入0.75克精盐、0.75克味精煸炒，炒透后，将汤滗去不要，把菠菜放在盘的周做围边 5、炒锅再上火，加入鸡汤和10克料酒、酱油、1克精盐、白糖，再将做好的豆腐整齐地放入锅中。烧开后，盖上锅盖，改用小火烧6分钟，加入1克味精，用旺火收稠浓，淋入水淀粉勾芡，边淋边晃动锅，浇上15克熟鸡油，出锅，入盘，即可

特点:

鲜嫩香酥，美观大方，易于消化

所属菜系：韩国

《百类蔬菜营养食谱》之金针、雪耳（白木耳）及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

金针

金针即金针菜，或简称“金菜”和“针菜”，是黄花菜的晒干花蕾。

金针可保存很久，不妨常备。价钱便宜，且营养价值在蔬菜中，可列入第一级。

金针别名“忘忧草”，是颇有根据的。一来，食用它对身体有益，令人不必忧心生病；二来，大量的花粉能够提神，令人兴奋，就能忘掉一些烦恼事情。

金针含大量铁质，花蕾中有丰富花粉。能补血，增加荷尔蒙分泌。

雪耳（白木耳）

木耳有黑、白两种。白木耳俗称“木耳”是生长在栎树上的一种气泡组织，经过长期阴湿的培养，滋长而成。而其色白，如木上生耳，故名白木耳，经曝晒后，即成市上售的雪耳。

白木耳中，含有极丰富的铁质和维生素c，钙、磷质也不少，还有一种脂肪质和胶质，滋养能力很高，一般人视为极补品类。有养阴补肺、止血通便、滋肌肤的功效。

针菜润肉蛋花汤----烦恼翳闷一扫光

材料：金针菜10克，粉丝10克，猪肝（切片）150克，鸡蛋1只，瘦肉（切片）150克，姜1片

调味料：生抽1.5茶匙，糖1/2茶匙，生粉3/4茶匙

做法：

- 1.金针菜去硬头，结好，浸开洗净，揸水备用。
- 2.猪肝瘦肉加入调味料拌匀，粉丝浸开冲净，晾水，鸡蛋拌匀。
- 3.烧开一锅水，下姜片及金针菜再滚后，加入猪肝瘦肉，再滚后，下粉丝煮2分钟后，淋下蛋液，加适量盐调味，熄火上桌。

雪耳椰子炖双鸽----皮光肉滑赛西施

材料：乳鸽2只，雪耳50克，椰子1个，盐适量，陈皮少许

做法：

1.乳鸽剖好洗净去内脏，用盐略擦一下内腔，冲净。雪耳浸开洗净，椰子请小贩去壳，切成小块。

2.将乳鸽、雪耳、椰子放入大炖盅内，注满滚水，加盖炖2--3小时，加适量盐调味，便可进食。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

金针拌百合

原料:

百合1粒、鲜金针4两（2人份），橄榄油1小匙、盐1小匙

制作方法:

"做法:

1. 百合剥瓣去粗部，金针洗净去粗头部。
2. 煮4碗水，水开后，先入金针氽烫后捞起；再将百合朵烫至呈透明色捞起。
3. 将氽烫过后的金针、百合加橄榄油、盐和匀。

功效：金针又称为“忘忧花”，可润肺宁心、治精神恍惚、及养脏腑益神智。

特点:

所属菜系：其它菜系

金针木耳炖鸭

原料:

光鸭半只，金针、木耳、冬菇各半两，粉丝一两，红枣4枚去核，豆腐泡2两，姜数片、葱2根，蔬菜适量。蚝油、胡椒粉、糖、盐、麻油、生抽、老抽各适量

制作方法:

"金针木耳炖鸭

用料：光鸭半只，金针、木耳、冬菇各半两，粉丝一两，红枣4枚去核，豆腐泡2两，姜数片、葱2根，蔬菜适量。蚝油、胡椒粉、糖、盐、麻油、生抽、老抽各适量。

制法：1.粉丝浸软切段。冬菇浸软挤干去蒂，加生粉、糖各少半匙，油1匙拌匀。蔬菜炒熟铲起备用。

2.鸭洗净沥干，用酒、盐、老抽各适量涂匀肉和皮，腌20分钟。3.炒锅下油下鸭爆至鸭皮金黄色铲起。锅中留油，爆香姜、葱，下金针、木耳略炒，加酒1匙，加红枣兜匀，下蚝油、生抽、老抽、麻油、胡椒粉、糖、盐、水及鸭煮滚，慢火焖半小时。下冬菇再焖15分钟至鸭烂。取起鸭，放入粉丝、豆腐泡再焖5分钟。

4.把蔬菜下锅兜匀，装盘。鸭切块放在金针各料上煮滚汁，加水淀粉，蚝油勾芡，倒在鸭上。

功效：补血，养阴，增体力，抗衰老。

来源:中国卫生健康网

日期:2001.7.24

特点:

补血，养阴，增体力，抗衰老

所属菜系：其它菜系

金针木耳腰花汤

原料:

猪腰2个，金针菜30克，黑木耳15克，红枣6粒，生姜、葱段适量

制作方法:

"[制法]: 1.猪腰由侧中间切开，去除白色脂膜，洗净斜切成薄片，用开水拖过，泡入清水中；金针菜、黑木耳分别用清水浸透，洗净；红枣（去核）、生姜、葱段分别用清水洗净，备用。

2.将以上备用料全部放入砂煲内，加开水适量，武火煮沸后，改用文火煲1小时，调味供用。

[功能]: 消积祛瘀、补血益颜

[适用范围]: 用于气血亏损、便秘，或血病症瘦积聚之褐斑、面疱等症。常用本汤有滋补健身，防止动脉硬化的作用。

特点:

消积祛瘀、补血益颜

所属菜系: 其它菜系

金针汤

原料:

金针菜、红糖各30克。

制作方法:

制法: 将金针菜加入清水适量, 煮沸煎汤, 滗出汤液, 加红糖即可食用。

功效: 清热利湿, 补血扶正。

用法: 四季皆可食用。

应用: 适用于病毒性肝炎正气不足者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清热利湿, 补血扶正

所属菜系: 其它菜系

金针炒肉丝

原料:

材料金针菜（干）30克 肉丝70克油1小匙 姜丝1大匙

制作方法:

1、金针菜用水泡软，打结 2、起油锅爆香姜片，加入肉丝拌炒，再加入金针菜，炒熟即可。

特点:

"色泽红亮,口感鲜咸.

所属菜系: 浙江菜

金针炒肉丝

原料:

金针菜（干）30克 肉丝70克 油1小匙 姜丝1大匙

制作方法:

1、金针菜用水泡软，打结 2、起油锅爆香姜片，加入肉丝拌炒，再加入金针菜，炒熟即可。

特点:

"色泽黄亮,肉鲜嫩,散发出特殊的香味.

所属菜系: 浙江菜

金针炖水鱼

原料:

水鱼1只（约500克），猪瘦肉200克，金针菜30克，木耳15克，调料适量。

制作方法:

制法：将金针菜、木耳（浸开）洗净；猪瘦肉洗净，切件；水鱼用热水烫，剖开，去内脏，洗净，斩件。把全部用料放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，隔开水炖2--3小时，调味供用。

功效：滋阴降火，补肾和血。

用法：佐餐食用。

应用：适用于阴血不足体质虚弱者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴降火，补肾和血

所属菜系：其它菜系

金针竹笋鸡肉汤

原料:

鸡肉150克，金针菜50克，竹笋60克，香菇3朵，生姜丝少许

制作方法:

"[制法]: 1.鸡肉去皮、切丝，用调味料腌片刻；金针菜、香菇用清水浸泡，金针菜去掉两端，香菇去蒂切丝；竹笋洗净、切丝。

2.将以上备用料一齐放入热油锅内略炒，再加入清水适量，武火煮沸后，改用文火煲半小时，调味供用。

[功能]: 益气补血、抗癌祛斑

[适用范围]: 用于风寒湿痹、面色萎黄、面疱及雀斑、便秘等症。常用本汤有润泽肌肤，白嫩皮肤，减少面部黑斑之功效。

特点:

益气补血、抗癌祛斑

所属菜系: 其它菜系

金针鸡丝

原料:

生鸡脯肉150克，金针菇75克，大油500克，料酒10克，盐2克，味精2克，水团粉25克，葱丝、青蒜段、毛姜水少许，蛋清一个，胡萝卜丝适量

制作方法:

"具体步骤:

①将鸡肉切丝，用蛋清抓匀，再加入团粉拌好，金针菇用热水氽一下；

②炒勺上旺火，下大油，烧四成熟时，下鸡丝，用筷子拨，滑透倒出，滗油；

③炒勺加旺火，下底油，先下葱丝，再下金针菇，放料酒、味精、盐、毛姜水少许，速将鸡丝投入，急炒，加青蒜段即可。

特点:

所属菜系: 其它菜系

金针鸡丝

原料:

4人份 鸡胸肉1付、清汤3饭碗、金针80克。姜酒汁1/2大匙、白胡椒粉1/2茶匙、味精1/3茶匙、淀粉2茶匙、麻油2茶匙。盐1茶匙、味精1/2茶匙。

制作方法:

"金针鸡丝

配料:

4人份鸡胸肉1付、清汤3饭碗、金针80克。姜酒汁1/2大匙、白胡椒粉1/2茶匙、味精1/3茶匙、淀粉2茶匙、麻油2茶匙。盐1茶匙、味精1/2茶匙。

制作方法:

- 1、鸡胸肉去皮去骨切成丝，用腌料抓匀腌20分钟。
- 2、煮1锅滚水，将腌好的鸡丝投入烫煮1分钟后捞起，再浸入清水中以免粘成一团。
- 3、金针将硬梗部分切掉，每条打成一结扣，用清水浸泡30分钟后捞起挤干水分。
- 4、煮锅放入清汤煮滚，同时放下鸡丝、金针和调味料一起续滚3分钟即可供食。

风味特点:

- 1、此菜热量低，且金针汤可促进代谢。
- 2、金针对某些慢性出血的疾病，亦有止血的功用。
- 3、金针草又名忘忧草，传说对心情抑郁者有开怀忘忧的作用。

特点:

- 1、此菜热量低，且金针汤可促进代谢。

所属菜系：北京菜

金针鸡丝

原料:

生鸡脯肉150克，金针菇75克，大油500克，料酒10克，盐2克，味精2克，水团粉25克，葱丝、青蒜段、毛姜水少许，蛋清一个，胡萝卜丝适量。

制作方法:

"①将鸡肉切丝，用蛋清抓匀，再加入团粉拌好，金针菇用热水氽一下；②炒勺上旺火，下大油，烧四成熟时，下鸡丝，用筷子拨，滑透倒出，滗油；③炒勺加旺火，下底油，先下葱丝，再下金针菇，放料酒、味精、盐、毛姜水少许，速将鸡丝投入，急炒，加青蒜段即可。

特点:

(京菜)

所属菜系: 其他

金针黄豆煮猪蹄

原料:

金针菜，黄豆，猪蹄

制作方法:

金针菜，又名黄花菜，含蛋白质、碳水化合物、粗纤维、灰分、钙。磷、铁、维生素a、b、c。有安五脏、补心志、明目等功效。

黄豆，含有丰富的植物蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁和维生素a、b。有补虚养血、清肺利咽的功效。

猪蹄，含蛋白质、脂肪、碳水化合物等，功能和奶水。

金针黄豆煮猪蹄，是晋中平川民间传统保健食品，用以治疗妇女产后缺奶，有养血通奶的功效。

[工艺]每次可用金针菜30克，黄豆60克，猪蹄1只，清水适量，煮汤调味食用，每日或隔日一次，3—5次见效。

[特色]清香可口。金针菜，性味甘、平、凉。黄豆，性味甘平。猪蹄，性味甘、咸、平。

特点:

清香可口。金针菜，性味甘、平、凉。黄豆，性味甘平。猪蹄，性味甘、咸、平

所属菜系：其它菜系

金钩青菜心

原料:

青菜心500克。大金钩30克。料酒15克、胡椒粉2克、猪化油50克、葱、姜各10克、鸡汤300克、盐2克、味精1克、豆粉10克、鸡化油10克。

制作方法:

青菜心去皮筋，洗净沥干，入沸水锅氽至断生，捞出入凉水内漂凉后，捞出轻轻挤出水分，改成牙瓣。金钩洗净，放入碗内加汤、料酒、胡椒粉上笼蒸至软透取出。炒锅置旺火上，下猪化油烧热（约100℃），下葱节、姜片稍炒，掺鸡汤烧沸后，拣去姜、葱，下盐、胡椒粉、料酒、味精。金钩、青菜心烧至熟透入味时，先捞起菜心整齐地摆于盘内，再将金钩捞起放在上面。锅内下水豆粉勾二流芡，放鸡化油和匀，起锅淋于菜心上即成。

特点:

色润翠绿，咸鲜清香，质嫩爽口。

所属菜系：川菜

金钱口蘑汤

原料:

发好的口蘑片（20片）（每只金钱大小）、鸡脯肉（125克）、鸡蛋白（30克）、火腿（80片）、鸡汤（1碗）、菱粉（少许）、绿叶菜、精盐、味精、胡椒粉

制作方法:

"一、将口蘑洗净，片成片；再净鸡脯斩成茸，与菱粉、鸡蛋白、胡椒粉一起调匀。二、将鸡茸贴在各个金钱口蘑片上，再放上4小片火腿，中间放绿叶菜。上笼约蒸五

分钟。三、将鸡汤烧开，稍加一些味精和盐，汤沸后，将蒸好的口蘑倒入汤内即好。

特点:

味鲜美，色红青带白黑。（川菜）

所属菜系：川菜

金钱吐丝

原料:

"鲜虾350克,面包100克, 面包少许, 水发菜50克, 猪肥肉50克, 马蹄50克, 鸡黄清1个,料酒10克, 精盐1.5克, 干玉米粉15克, 花生油1公斤(约耗40克), 花椒盐2克。

制作方法:

1.将鲜虾去头尾及外壳,挑去沙线,用水洗净;将马蹄拍碎,用刀剁成末;将鲜虾肉及猪肥肉用刀背砸成茸;将面包切成直径1寸分、厚1分的圆形片,其余剁成面包粉。2.将虾肉茸和猪肥肉茸放入碗中,加入精盐、料酒、玉米粉搅拌上劲,再放入马蹄末、鸡蛋清搅拌成糊,用手挤成直径1寸的丸子,放在面包片上,四周用小刀抹齐。将切好的发菜旋转式地码在虾丸子上。将面包粉过细罗,然后将细面包末撒在虾托上面,用手压实。3.坐煊锅,注入1公斤花生油,烧至六成热时下入虾托,炸至金黄色时捞出,控净油,放在盘中即成,连同花椒盐一起上桌。

特点:

所属菜系: 满汉全席

金钱干贝

原料:

干贝 ... 150公克 干贝 ... 150公克 虾仁 ... 150公克 咸蛋黄 ... 6个 江菜 ... 150公克 太白粉水 ... 1茶匙

制作方法:

制作方法:

干贝中包虾仁和咸蛋黄，用大火蒸2分钟后取出，青江菜烫熟后排列盘中，再铺上干贝。

a料加太白水勾芡，淋在干贝上即可。

特点:

所属菜系：闽菜

金钱明虾

原料:

明虾（4只）、瘦火腿（125克）、玫瑰酒（20克）、麻油（少许）、精盐（4克）、鸡蛋白（1只）、蚝油（4克）、白膘（175克）、胡椒粉（少许）、白糖（4克）、地栗粉（少许）、味精（4克）。

制作方法:

"一．将明虾去壳、火腿修齐，都切成金钱圆形，白膘也切成金钱圆形。用玫瑰酒、糖、精盐、味精、蚝油调匀，将白膘放入腌十分钟后取出。二．将虾放入胡椒粉、麻油、地栗粉、味精、蛋白调的卤内拖一拖，然后用白膘、明虾、火腿各1块叠成3层，白膘作底，火腿作面，明虾夹在当中,放入旺火生油锅,再转文火煎五分钟即好

特点:

色金黄，味甘，香脆，宜下油，四季皆宜。

所属菜系：其他

金钱海参

原料:

水发灰刺参400克。鸡脯50克、肥膘肉50克、火腿25克，黄秧白心50克。蛋清25克、豆粉25克、料酒10克、清汤500克、盐2克、味精0.5克、胡椒粉1克、鸡油10克。

制作方法:

水发灰刺参洗净后，用清汤喂入味，取出搌干表面水分，鸡脯与肥膘肉剁细制成鸡糝。蛋清加豆粉调成蛋清豆粉。火腿切成二粗丝，黄秧白心焯熟。先在海参腹内逐一抹上蛋清豆粉，再酿入鸡糝，火腿丝顺放鸡糝中，然后将海参摆成圆形，上笼用大火蒸熟取出，晾冷后横切成厚1.5厘米的片，平铺于蒸碗内，上面放焯好的黄秧白入笼馏热。另在锅内烧开清汤，力口盐、味精、料酒、胡椒粉等调料，勾二流芡，取出笼内海参扣入大盘中，将勾好芡的滋汁淋于盘中，再淋上些许鸡油即成。

特点:

形似古钱，汁色乳白，质地软糯。适于春冬食用。

所属菜系：川菜

金钱牛排

原料:

牛里脊（净）（500克）、洋山芋（注）（150）、辣酱油（25克）、番茄汁（15克）、白糖（少许）、小苏打粉（3克）地栗粉（3.5克）、黄油（少许）、鸡蛋黄（1只）、精盐（少许）。

制作方法:

"一、将牛里脊修齐，切成金钱形状块，每块约200克，用刀背拍松，加酒、小苏打粉、盐、蛋黄、地栗粉和水50克拌和，腌约一小时。二、将洋山芋切成条子（较一指略大），用盐水煮约三分钟，再入生油锅炸成金黄色，起锅装在盘的一边。三、再将牛里脊入旺油锅，煎成两面黄，沥干油，加入番茄汁，辣酱油，糖，慢慢烧至汤汁收干起锅，镶在盘的另一边即好。

特点:

色金黄带红，味脆嫩香甜，作四季皆宜。

所属菜系：粤菜

金钱肉

原料:

猪里脊肉500克，鸡蛋清120克，熟大油50克，料酒50克，盐3克，味精5克，湿淀粉30克，辣酱油10克，葱姜末各8克。

制作方法:

(1) 从里脊肉顶头切成小块，每块重约10克，用刀逐块拍成小薄圆片，直径约5厘米。把切好的肉片逐片放入用料酒、盐、味精和葱、姜末调成的卤汁内拖一下，取出腌5分钟。(2) 将腌好入味的小肉片，再放入用鸡蛋清加湿淀粉调成的蛋糊中，再拖一拖放在盘中。(3) 炒勺上火，放大油，把里脊煎成金黄色，烹入辣酱油，翻炒均匀即成。

特点:

色泽黄白，味鲜脆嫩。

所属菜系：江苏菜

金钱肉

原料:

猪腿肉（700克）、猪肥膘（165克）、黄酒（45克）、白糖（85克）、酱油（40克）、五香粉（少许）、菱粉（少许）

制作方法:

一、将猪腿肉片成24片薄片，每2片要留一边不要片断，使2片能连在一起。二、将猪肥膘切成12块像银元大小的圆块子，一起放入用酱油、糖、五香粉、酒调成的卤内滚一滚，再放着腌约二十分钟。三、将猪肥膘一块块地夹入没有片断的腿肉片中，并用银签将夹好的肉穿成一串

特点:

所属菜系：闽菜

金钱肉

原料:

猪腿肉（700克）、猪肥膘（165克）、黄酒（45克）、白糖（85克）、酱油（40克）、五香粉（少许）、菱粉（少许）、

制作方法:

一、将猪腿肉片成24片薄片，每2片要留一边不要片断，使2片能连在一起。二、将猪肥膘切成12块像银元大小的圆块子，一起放入用酱油、糖、五香粉

、酒调成的卤内滚一滚，再放着腌约二十分钟。三、将猪肥膘一块块地夹入没有片断的腿肉片中，并用银签将夹好的肉穿成一串再抹上干菱粉。四、开热猪油锅，将穿好的肉片放入锅内炸熟，再一片片地从银签上取下来，整齐地装在盘中即好。热炒和冷盘两用。

特点:

(福建菜)

所属菜系：闽菜

金钱芝麻虾

原料:

鲜虾仁400克。猪肥膘肉400克、芝麻50克、土司100克、鸡蛋50克、生菜25克。菜油500克、豆粉50克、盐5克、味精0.5克，胡椒粉之克、白糖5克、香油5克、醋5克。

制作方法:

鲜虾仁、猪肥膘肉分别洗净捶茸，加鸡蛋清、盐、味精、胡椒粉、干豆粉混合搅成惨。芝麻洗净晾干。土司修成直径约3.3厘米、厚0.6厘米的片，共24片。蛋清加干豆粉搅匀成蛋清豆粉。生菜洗净用白糖、香油、醋拌好待用。将土司片平铺在案板上，先抹上蛋清豆粉，再将惨糊抹上，然后撒上芝麻（用手稍拍）。锅置火上，下菜油烧热（约1500℃），将土司粘有芝麻一面向下，投入锅中炸至呈金黄色时捞起装于盘的一端，另一端摆上拌好的生菜即成。

特点:

酥脆香嫩，咸鲜适口。

所属菜系：川菜

金钱豆腐

原料:

主料: 豆腐一块, 土豆半斤, 鸡蛋一个。佐料: 葱末、姜末、盐、花椒面、面粉各少许。

制作方法:

"(1)把土豆洗净切成小圆片;(2)将豆腐搅碎和葱末、姜末、椒面、盐放在一起拌成馅,夹在两个土豆片中间;

(3)在土豆片上挂上鸡蛋和面粉糊;(4)锅内放油,油热后把夹馅的土豆片下锅煎成金黄色,少放点汤和盐,用慢火煨干即可出锅。

特点:

此菜美观,口味好,营养价值高。

所属菜系: 其他

金钱银花煲瘦肉

原料:

金钱草30克，金银花15克，猪瘦肉60克。

制作方法:

制法：上述原料分别洗净后全部放入沙锅内，加清水适量，用文火熬汤。

功效：清热利湿。

用法：去药渣，饮汤食肉，每日2次。

应用：适用于胆囊炎肝胆湿热者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清热利湿

所属菜系：其它菜系

金钱饼

原料:

大豆斋饼400克。猪腿肉100克、虾仁25克、熟冬笋25克、鸡蛋清15克、绍酒15克、葱15克、姜10克、盐5克、白糖3克、酱油10克、味精2克、花生油750克（实耗油100克）、芝麻油15克。花椒盐5克、淀粉15克。

制作方法:

将猪腿肉、虾仁分别斩成茸，同笋末一起放入碗内，加绍酒。葱姜汁水、精盐、白糖、酱油、味精调和成馅。大豆斋饼用刀从饼边居中间片成两片，然后分别镶入肉馅，用手轻压，使馅心延伸至饼的边沿口。蛋清打成发蛋，加入干淀粉，调成发蛋糊。炒锅上火烧热卜舀入花生油，烧至六成热（约150℃）时，将金钱饼生坯的边沿口挂上发蛋糊，放入油锅炸至金黄色捞出。另取锅上火，放入芝麻油。投入葱末，放入金钱饼，撒入花椒盐，起锅装盘即成。

特点:

金钱饼外香脆，饼内馅心鲜嫩，佐以花椒盐或甜酱，其味更佳。

所属菜系：江苏菜

金钱鸡卷

原料:

净嫩鸡1只（约重1000克）、熟火腿50克、鸡蛋2个、香菜5克。
精盐1.5克、味精4克、酱油10克、绍酒10克、辣酱油15克、花椒盐10克、葱姜丝各2克、面粉50克、干淀粉10克、熟菜油100克。

制作方法:

将鸡洗净，氽至七成热，并将鸡身出骨，鸡肉用精盐、味精、绍酒、姜丝腌渍10分钟。熟火腿切成长方条4条，鸡蛋磕入碗内，加面粉和清水50克，搅成鸡蛋糊待用。取干净的布4块，摊开放上玻璃纸。将鸡肉摊放其上，其间填放火腿条，并把布卷成直径为2.5厘米左右的圆筒，用细绳扎牢，制成鸡卷，上笼屉用旺火蒸约1小时取出，拆去包布和玻璃纸，把鸡卷用干淀粉拌一下，挂上鸡蛋糊待用。将炒锅置旺火上，下入熟菜油，烧至六成热（约150℃）时，把鸡卷落锅，边炸边转动炒锅，待炸至结壳时捞起，切成厚0.6厘米的片，整齐装盘即可。食用时附花椒盐、辣酱油。

特点:

外酥里嫩，鸡肉馥香，味美可口。

所属菜系：浙江菜

金钱鸡塔

原料:

鸡脯肉200克、猪肥膘肉100克。熟瘦火腿50克、白头韭菜50克。
蛋清50克、盐3克、醋10克、香油10克。

制作方法:

【制作过程】

鸡脯肉洗净去筋，与生猪肥膘肉分别用刀背捶茸后混合，加清水、蛋清、盐制成鸡糝。另将煮熟的猪肥膘肉切成直径约4厘米、厚约0.4厘米的圆形片，共24片。熟火腿剁成细片。韭菜切成长约1厘米的段，漂入清水中。蛋清加干豆粉调匀。将圆形猪肉片铺于盘中，用热布搌干表面油质，抹上一层蛋清豆粉，然后将鸡糝做成直径约为2厘米的圆珠，放于肉片上，并抹平，再取少许火腿末放在圆珠上粘稳，即是金钱鸡塔坯。炒锅置火上烧热，取鸡塔坯肥膘向下贴于锅中，烙至肥膘呈金黄色时起锅，装于条盘中，将韭菜滤干水，用盐、醋、香油拌匀，摆于盘的两端即成。

特点:

形似金钱，颜色鲜艳，入口酥香，脆嫩味美，为佐酒佳肴。

所属菜系：川菜

金钱鸡塔

原料:

鸡脯肉200克、猪肥膘肉100克。熟瘦火腿50克、白头韭菜50克。蛋清50克、盐3克、醋10克、香油10克。

制作方法:

鸡脯肉洗净去筋，与生猪肥膘肉分别用刀背捶茸后混合，加清水、蛋清、盐制成鸡糝。另将煮熟的猪肥膘肉切成直径约4厘米、厚约0.4厘米的圆形片，共24片。熟火腿剁成细片。韭菜切成长约1厘米的段，漂入清水中。蛋清加干豆粉调匀。将圆形猪肉片铺于盘中，用热布搌干表面油质，抹上一层蛋清豆粉，然后将鸡糝做成直径约为2厘米的圆珠，放于肉片上，并抹平，再取少许火腿末放在圆珠上粘稳，即是金钱鸡塔坯。炒锅置火上烧热，取鸡塔坯肥膘向下贴于锅中，烙至肥膘呈金黄色时起锅，装于条盘中，将韭菜滤干水，用盐、醋、香油拌匀，摆于盘的两端即成。

特点:

形似金钱，颜色鲜艳，入口酥香，脆嫩味美，为佐酒佳肴。

所属菜系：川菜

金银扣肉

原料:

五花猪肉250克，豆腐200克，菠菜100克，辣椒酱50克，醋25克，豆油250克（实耗25克），精盐3克，味精2克，姜汁10克，料酒15克，白糖10克，鸡汤250毫升，红果酱25克，淀粉5克

制作方法:

1、将带皮的肥瘦五花猪肉，放入清水锅中，整块煮熟，捞出，在肉皮上抹辣椒酱；豆腐切成4厘米长，2厘米厚的长条片，待用 2、猪肉凉凉后放入炸锅，用花生油烧五成热时，将猪肉放入油中炸两分钟，呈酱红色时，捞出，控油。再把豆腐片放入炸锅，炸成金黄色时，炸透 3、猪肉切成与豆腐片大小相同的长条片，按一片豆腐一片肉的方法在大碗里码好，肉片的皮朝下，加入辣椒酱、精盐、醋、白糖、味精、料酒、姜汁、清水，放入蒸锅蒸熟后，待取 4、菠菜摘洗干净，切成段，用开水放入肉碗里，然后将碗里的肉和豆腐扣入深盘内 5、炒勺放鸡汤、红果酱、白糖烧开，勾水淀粉，烧开，出勺浇在扣肉上，即可

特点:

呈红黄双色，荤素双味，肥而不腻

所属菜系：韩国

金银炒蛋

原料:

鸡蛋200克，皮蛋1只，味精、猪油、精盐、胡椒粉适量。

制作方法:

皮蛋连皮猛蒸5分钟，去壳切成小片，少许猪油略炒；净蛋中加入味精、盐、胡椒粉、猪油搅拌均匀，放入皮蛋片猛火烧镬落猪油，倒入蛋料，用文火搪镬边铲适当加油，至仅熟为度。

特点:

所属菜系：浙江菜

金银菜东菇墨鱼煲猪蹄

原料:

白菜500克、白菜干250克、冬菇100克、墨鱼干1只、猪500克、陈皮1块、生姜2片。

制作方法:

白菜干洗净、切段，与冬菇、陈皮、墨鱼干一起浸泡30分钟；白菜、猪

洗净。所有材料一起放进煲内，加入清水1200毫升（约12碗水量），武火煲沸后，改为文火煲2个半小时，加适量盐便可。此量可供3~4人用。

来源:现代育儿报

特点:

白菜性平味甘，有解热除烦、解渴的作用；白菜干性平味甘，有润肺、清热的作用，是清而不寒、清而滋润的常用汤料；冬菇有益胃气、助消化、生津液的作用，能益胃助食；猪肉有健脾养胃、益气生津的作用；墨鱼干有养血、益胃、通气和祛瘀止痛的功效；加上化气的陈皮、驱寒的生姜则香味大增。诸物合用，共奏润肺、益气、健脾、养胃之功。

所属菜系：粤菜

金银蛋烩时菜

原料:

"咸蛋 皮蛋各1只,时菜(菠菜 豆苗)12两,蒜头4粒

制作方法:

"把咸蛋蛋白与蛋黄分开,咸蛋黄放碟内蒸5分钟至熟,切粒,蛋白拌均侯用 ;皮蛋冲净切粒;时菜洗净切段隔开;蒜头略拍.

特点:

所属菜系: 浙江菜

金银蛋烩时菜

原料:

"咸蛋 皮蛋各1只,时菜(菠菜 豆苗)12两,蒜头4粒 调味料: 盐, 鸡粉各1/2茶匙。芡汗粉: 水(可加菜汁) 1 1/4杯, 鸡粉, 糖各 1茶匙, 麻油1/4茶匙, 生粉 2茶匙。

制作方法:

"1. 把咸蛋蛋白与蛋黄分开,咸蛋黄放碟内蒸5分钟至熟,切粒,蛋白拌均侯用;皮蛋冲净切粒;时菜洗净切段隔开;蒜头略拍. 2. 烧热6汤匙油,爆香蒜头,加入时菜猛火兜炒,软身后下调味料炒匀至. 菜熟,取出隔水放碟内.菜汁留作备用. 3. 菜汁煮熟,加咸蛋及皮蛋粒,最后拌入咸蛋白,铲起离火,淋于菜面上即可. 咸蛋白可增添芡汁之咸味, 又可煮成白色蛋花, 使菜既好味又好看, 入口清而不腻

特点:

所属菜系: 浙江菜

金银蛋饺

原料:

【主料】鸡蛋10个，瘦肉300克，肥肉100克。【辅料】精盐4克，水淀粉30克，味精5克，葱、姜末各10克

制作方法:

1、将鸡蛋磕破，把蛋清、蛋黄分别打入两只碗内，每碗加入水淀粉、精盐，用筷子打散搅匀；瘦肉剁成末，调味成馅。2、将炒菜勺在火上烧热，用生肥肉在手勺内擦一下，用小匙取蛋清一匙，倒入手勺内，推成小圆蛋皮，加上肉馅包成蛋饺，共做成15个；用同样方法再做15个蛋黄饺3、将两色蛋饺各放碗内一边，上笼蒸10分钟取出扣在盘内，浇上打好的白汁，撒上葱花、胡椒，再淋上香油即成。

特点:

色彩美观，黄白相映，味鲜质嫩，营养丰富。

所属菜系：其他

金银豆腐

原料:

蒸好的豆腐200克，嫩豆腐200克，葱姜末10克，精盐、味精、料酒各适量，植物油150克，清汤50克。

制作方法:

【加工】：先将嫩豆腐切成1厘米大小的方丁，入沸水锅煮制去水，捞出沥净水分；蒸好的豆腐切成1厘米见方的丁

【烹调】：炒勺内加植物油，烧至七成热时，炸至金黄色捞出；勺内另留少量油，约10克，烧热后加葱姜末煸炒出香味，加清汤、料酒、精盐和嫩豆腐稍煨入味，加入炸制的豆腐、味精翻勺稍煨即可。

【注意事项】：嫩豆腐入沸水锅煮，去其部分豆腐浆水，使其不碎；注意锅宜小火烧开浸泡，不宜用旺火沸腾；蒸好的豆腐炸上色即称“金豆腐”，与白煮的“银豆腐”相搭配，色形美观；豆腐甘咸，热吃微温，适合所有减肥者食用，对老年人尤有益。

七把叉

特点:

此菜具有和脾胃，消胀满，宽中益气，清热散血等功能。豆腐所含的蛋白质易于人体吸收，质嫩白色为素食的上品。豆腐属碱性食物，常食可平衡体内酸碱，安康益体，有轻身健美之功效。

所属菜系：其它菜系

金银豆腐

原料:

蒸好的豆腐200克，嫩豆腐200克，葱姜末10克，精盐、味精、料酒各适量，植物油150克，清汤50克。

制作方法:

"先将嫩豆腐切成1厘米大小的方丁，入沸水锅煮制去水，捞出沥净水分；蒸好的豆腐切成1厘米见方的丁

炒勺内加植物油，烧至七成热时，炸至金黄色捞出；勺内另留少量油，约10克，烧热后加葱姜末煸炒出香味，加清汤、料酒、精盐和嫩豆腐稍煨入味，加入炸制的豆腐、味精

特点:

此菜具有和脾胃，消胀满，宽中益气，清热散血等功能。

所属菜系：其他

金银蹄

原料:

猪蹄膀750克。火踵250克、绿蔬菜50克，葱2条、绍酒10克、精盐2克、味精1克、姜1块。

制作方法:

1.将火踵、猪蹄膀刮净余毛，放在沸水中煮3分钟，取出洗净。2.取砂锅一只，用蒸架垫底，放入火踵，加入绍酒、下清水1000克，先置旺火上烧沸，再移微火上炖，待火踵成熟时，将猪蹄膀放入，加葱姜至七成熟时，去掉葱姜，捞出火踵剔去骨，再放入锅中烧10分钟，取出冷却后，对剖开横切成约1厘米的片，放入盆中压实，上笼蒸酥熟待用。3.待猪蹄膀煮至酥糟时，在汤汁中加入盐、味精，出锅盛入荷叶碗中，缀上烫熟的绿蔬菜。盖上火踵片即成。

特点:

色泽红润，肉质酥糯，鲜咸浓香：汁稠味醇；是冬令菜肴佳品。

所属菜系：浙江菜

金银蹄

原料:

猪蹄膀750克。火踵250克、绿蔬菜50克，葱2条、绍酒10克、精盐2克、味精1克、姜1块。

制作方法:

将火踵、猪蹄膀刮净余毛，放在沸水中煮3分钟，取出洗净。取砂锅一只，用蒸架垫底，放入火踵，加入绍酒、下清水1000克，先置旺火上烧沸，再移微火上炖，待火踵成熟时，将猪蹄膀放入，加葱姜至七成熟时，去掉葱姜，捞出火踵剔去骨，再放入锅中烧10分钟，取出冷却后，对剖开横切成约1厘米的片，放入盆中压实，上笼蒸酥熟待用。待猪蹄膀煮至酥糟时，在汤汁中加入盐、味精，出锅盛入荷叶碗中，缀上烫熟的绿蔬菜。盖上火踵片即成。

特点:

色泽红润，肉质酥糯，鲜咸浓香：汁稠味醇；是冬令菜肴佳品。

所属菜系：浙江菜

金陵圆子

原料:

肥四瘦六的优质猪肉500克。水发蹄筋250克、肋排500克、虾米50克。精盐15克、味精50克、绍酒100克、青菜叶250克。

制作方法:

将猪肉细切，初斩成米粒状，掺入斩碎的虾米，加调料搅拌均匀，制成大小一致的扁形肉圆10只，用水淀粉在肉圆上抹匀，下油锅煎至两面发黄时取出。取砂锅一个，肋排用沸水略烫洗净，放入砂锅中，水发蹄筋切成两段放在肋排上，舀入猪肉汤，加葱、姜、绍酒，置于火上，将肉圆铺在蹄筋上面，再加精盐、味精，盖上青菜叶。加锅盖烧沸，移至微火焖2小时，然后揭去青菜叶，撇去浮油即成。

特点:

肉圆酥嫩鲜香，蹄筋软糯醇美，汤汁稠浓味厚。

所属菜系：江苏菜

金陵烤鸭

原料:

南郊麻鸭一只（重约2000克）。青菜叶150克。花椒5克、葱30克、饴糖25克、麻油15克。

制作方法:

将鸭宰杀治净，在右翅下开一小口取出内脏，洗净沥干。把青菜叶、花椒填入鸭腹内。葱叶塞入鸭子肛门，使肚膛饱满。将烤叉从鸭腿下裆插入，穿过胸骨，至肩骨颈皮穿口3.5厘米处戳通，将鸭头由左向右方向弯转，从眼睛下面戳通，卡住叉尖。水锅上火烧沸，将鸭头掀入水内，舀沸水浇烫鸭身，使鸭皮收缩绷紧，出现毛孔，然后用饴糖抹匀鸭身，放在通风处吹干。烤池放入木炭，点火烧燃后执鸭叉烤。先烤两侧，再烤腿、尾部、背部，最后烤胸部。待鸭皮吱吱作响，欲冒油花时，再以麻油涂之，并烤至金红色时离火退叉，片下鸭肉装盘，嵌上头尾，配以薄饼、甜酱、花鼓葱段同食。

特点:

鸭皮金红、香脆酥松，油润光亮，肉嫩鲜香，食之满口留香。堪为色、香、味三绝。四、山珍野味菜烹

所属菜系：江苏菜

金陵盐水鸭

原料:

鸭，清水，精盐，花椒，五香粉，葱，姜，八角，香醋。

制作方法:

鸭宰杀治净，放入清水中浸泡去血水洗净，沥干水分，炒锅烧热放精盐，花椒，五香粉，炒热后倒入碗内，用热盐擦遍鸭身外，再将鸭放入缸盆内腌制1.5小时取出，再放入清卤缸内浸渍4小时左右取出，锅内加清水，用大火烧沸，放葱，姜，八角，香醋，将鸭腿朝上，头朝下放入锅中，焖烧20分钟后，待四周起水泡时提起鸭腿，将鸭腹中的汤汁沥出，接着再把鸭子放入汤中，使腹中灌满汤汁，如此反复三四次后，再焖约20分钟取出沥去汤汁，冷却即成，食用时改刀装盘。

特点:

皮色玉白油润，鸭肉微红鲜嫩，皮肥骨香，民常鲜美可口。

所属菜系：江苏菜

金髓煎

原料:

枸杞250 克 白酒500 克【来源】《饮膳正要》

制作方法:

"1. 将枸杞洗净，放白酒中浸泡。15天后取出，放入盆中研碎。2. 将酒和枸杞浆汁倒入白布袋中，绞取汁液。3. 将汁液放入铝锅中，先用武火烧

开，后移文火上煎熬，浓缩至膏状时停火，稍凉，盛入瓷器内，封贮备用【用法】食用时，早晚各服1 汤匙，用温酒冲服。

特点:

填精补肾，延年益寿。适用于肾虚发白、肾精亏损等症。

所属菜系：其他

金魚戲蓮

原料:

龍蝦片适量

制作方法:

"金魚戲蓮

原料:

龍蝦片适量

蘑菇适量

發菜适量

蝦茸适量

蛋皮适量

紅櫻桃一顆

制法

龍蝦片炸好后置盖中央呈蓮花狀，櫻桃作蓮心。

蘑菇用高湯入味，碼放在“蓮花”外，再鋪一層發菜，蝦茸下6成熱油中滑熟，用蛋皮包成“金魚”狀，碼在盖周圍即成。

特点:

无

所属菜系: 北京菜

金鱼大虾

原料:

大虾300克 鸡脯肉200克 蛋清20克 青豆20克 樱桃10克

制作方法:

"制法

虾治净，脊背用刀片开，大头修成半圆形，放葱、姜、盐水腌渍10分钟取出，撒上干淀粉。

鸡脯肉治净，剁成泥，放碗内用清水化开。蛋清打成泡糊。青菜叶切丝。

蛋泡糊加鸡泥、盐、料酒搅匀，放葱、姜再打上劲成鸡酿子，逐个抹在吓肉上，呈圆形金鱼身，用樱桃片做鱼眼，青豆做嘴，青菜叶斜切十字，间隔做鱼鳞。

余下的鸡酿子，放涂过油的小碟内抹平，按青豆做莲蓬状。

金鱼和莲蓬一起上笼蒸7分钟至熟取出，把莲蓬放盘中心，金鱼放周围。

鸡汤加料酒、盐、胡椒粉烧开，勾薄芡浇在鱼和莲蓬上即可。

特点:

所属菜系: 陕西菜

金鱼戏莲

原料:

干鱿鱼.....200克 虾料子.....100克 鲜红椒.....50克 醋.....15克
泡菜.....25克 鸡蛋清.....3个 肉末.....50克 精盐.....5克 水发香
菇.....25克 味精.....1克 香菜.....25克 干淀粉.....50克 青豆.....15克
蒜瓣.....15克 芝麻渍.....10克 熟猪油.....750克（实耗150克）

制作方法:

step:

1、将干鱿鱼去须，碱发好，漂洗干净，在正面的一边剖上十字花刀，另一边切0.3厘米粗的丝，不要切断，再切成4厘米的片，即成金鱼形，置于盘中，加精盐0.5克、干淀粉25克拌匀。将鲜红椒、泡菜、蒜瓣、水发香菇切成米粒丁；味精、干淀粉25克、醋、清水10克兑成汁。

2、鸡蛋清搅匀，拌入虾料子内。取小酒杯12个，逐个抹上熟猪油，将鸡蛋清、虾料子放入杯内，周围镶入5粒青豆，中间放一粒青豆，上笼蒸2分钟，即成莲蓬，入笼内保温。

3、炒锅置旺火，放入熟猪油烧至八成热，下鱿鱼氽一下，滑熘至剖刀处卷起捞出。锅内留油50克，放入红椒、泡菜、蒜瓣、水发香菇、肉末、精盐4.5克煸炒入味，下入鱿鱼卷炒匀，倒入兑好的汁子，持锅颠几下，淋入芝麻油出锅，用筷子夹起鱼卷，头朝一个方向摆在盘子的一边，再将制好的莲蓬取出，摆在盘子的一另一边，周围拼上香菜即成。

注意:

鱿鱼卷过油，一汆即出，以剖处卷起为度，时间一长，老硬难嚼。

特点:

“金鱼戏莲”以鱿鱼为主料巧制而成，鱿鱼卷似金鱼，嬉戏于以鸡蛋、虾料子和青豆精制的群莲中，菜名即由此而得。此菜刀工精湛，酸辣突鲜，鱿鱼脆嫩，莲蓬滑润，是长沙市玉楼东酒店的看店名菜。

所属菜系： 湘菜

金鱼戏莲

原料:

干鱿鱼200克，虾料子100克，鲜红椒50克，醋15克，泡菜25克，鸡蛋清3个，肉末50克，精盐5克，水发香菇25克，味精1克，香菜25克，干淀粉50克，青豆15克，蒜瓣15克，芝麻渍10克，熟猪油750克（实耗150克） 制作方法:

制作方法:

1、将干鱿鱼去须，碱发好，漂洗干净，在正面的一边剖上十字花刀，另一边切0.3厘米粗的丝，不要切断，再切成4厘米的片，即成金鱼形，置于盘中，加精盐0.5克、干淀粉25克拌匀。将鲜红椒、泡菜、蒜瓣、水发香菇切成米粒丁；味精、干淀粉25克、醋、清水10克兑成汁。2、鸡蛋清搅匀，拌入虾料子内。取小酒杯12个，逐个抹上熟猪油，将鸡蛋清、虾料子放入杯内，周围镶入5粒青豆，中间放一粒青豆，上笼蒸2分钟，即成莲蓬，入笼内保温。3、炒锅置旺火，放入熟猪油烧至八成热，下鱿鱼氽一下，滑熘至剖刀处卷起捞出。锅内留油50克，放入红椒、泡菜、蒜瓣、水发香菇、肉末、精盐4.5克煸炒入味，下入鱿鱼卷炒匀，倒入兑好的汁子，持锅颠几下，淋入芝麻油出锅，用筷子夹起鱼卷，头朝一个方向摆在盘子的一边，再将制好的莲蓬取出，摆在盘子的一另一边，周围拼上香菜即成。注意：鱿鱼卷过油，一氽即出，以剖处卷起为度，时间一长，老硬难嚼。

特点:

此菜刀工精湛，酸辣突鲜，鱿鱼脆嫩，莲蓬滑润

所属菜系：湘菜

金鱼鸭掌

原料:

"鸭掌12个,鸡茸100克,水发香菇30克,水发玉兰片15克,水发鱼肚30克,鲜豌豆24粒,发菜少许,黄瓜皮25克,料酒15克,精盐2克,湿玉米粉20克,面粉5克,鸡蛋清两个,清汤400克,鸡油10克。

制作方法:

1.锅中注入清水,放入鸭掌,上火煮15分钟左右,五成熟时捞出,放入清水中过凉,取出,从鸭掌背面用手剔去骨头,然后用剪刀剪去掌心硬茧。然后,鸭掌心朝上,放在平盘中,在掌跟部撒些面粉。2.锅中注入清水,分别放入水发香菇、水发玉兰片、水发鱼肚,在火上氽一遍捞出,控净水,切成丝。将鸡蛋清倒入盘中,用筷子抽起,呈雪白泡沫状。将黄瓜皮切成4分长的细丝。3.将鸡茸放入盆中,加入料酒、精盐、玉米粉、鸡油、清汤各少许,搅拌上劲,再放入鸡蛋清,拌匀成糊。用手将糊挤成长1寸左右的金鱼形,放在鸭掌跟上,把两粒豌豆安在鱼头两侧作眼睛,鱼背中央撒上一条发菜。发菜两侧用黄瓜皮丝码成鱼鳞状,即成金鱼鸭掌。按此方法共做12个,上屉蒸6至8分钟取出。4.将200克清汤注入锅中,加入料酒、精盐各少许,放入香菇丝、玉兰片丝、鱼肚丝,在微火上烧两分钟,然后倒入漏勺中控干水,撒在小鱼盘内,将金鱼鸭掌码在上面。5.将200克清汤注入锅中,上火烧开,撇去浮沫,加入料酒、精盐各少许,对好口味,用水将玉米粉调稀,倒入锅中勾芡,淋上鸡油,浇在菜上即可。

特点:

所属菜系: 满汉全席

整锅油鸡

原料:

当年活母鸡一只（重约1750克）。玉果3克、桂皮3克、八角3克、小茴香3克、山柰3克、姜黄3克、葱25克、姜25克、绍酒30克、精盐10克、酱油25克、菜油50克。

制作方法:

将鸡治净，下沸水锅中煮5分钟，捞出洗净。将锅置火上，投入玉果。桂皮、八角、小茴香、山柰、姜黄，炒3分钟取出，装入布袋扎紧，放入深砂锅中，加鸡清汤、葱结、姜块，将锅置火上烧热，放入菜油烧至六成热（约150℃）时，离火凉透倒入砂锅中。将砂锅上火，加绍酒煮沸，放入鸡，加精盐，用盆压住鸡身，加盖置中火烧沸，移至微火，将鸡焖熟，取出鸡，凉后斩块装盆，浇上油卤、酱油即成。

特点:

皮色金黄，肉质洁白，芳香扑鼻，香鲜肥嫩。

所属菜系：江苏菜

针菇鸡丝

原料:

"鸡脯肉250克,金针菇150克,鸡蛋清1个

制作方法:

"1.鸡肉切丝,加蛋清,盐,淀粉拌匀,金针菇切段下清汤氽后沥干,将调料调成卤汁.2.鸡丝过油.

3.姜丝,葱段呛锅,放入鸡丝,金针菇煸炒,倒卤汁烧开后起锅装盘即成.

特点:

所属菜系: 其他

钱江鲈鱼

原料:

鲈鱼一条（重约750克）。熟火腿10克、熟笋片25克。水发香菇25克。姜片15克、葱结1克。葱段5克、绍酒25克、精盐7.5克、味精5.5克、姜末15克、香醋25克。

制作方法:

鲈鱼宰杀治净，放入沸水锅中略烫，取出刮去外层黑衣，冲洗干净，鱼身每侧各斜批5刀，每刀深度要一致，刀距要相等，装入盘中，笋片排列在鱼的两边，鱼身均匀地撒上肥膘肉丁，中间相隔放上火腿、香菇，再放葱结、姜片，加入绍酒、猪油及精盐1克、清水50克，上蒸笼用旺火蒸15分钟。取碗一只，放入味精、精盐及葱段，将蒸好的鱼取出。汤汁滗入调味料的碗内，调好味。将蒸熟的鲈鱼放入大腰盘中，拣去葱、姜，淋上调好的味汁即成，食用时佐以姜末、香醋。

特点:

鱼形完整美观，肉质洁白鲜嫩，滋味鲜香醇厚。

所属菜系：浙江菜

钵仔糕

原料:

粘米粉六两，澄面三两，红豆六两，片糖八两，水四杯

制作方法:

做法：红豆用清水浸三小时后，隔水蒸淋。粘米粉与澄面混合，以筛隔匀。徐徐加入1杯半清水开成糊状。片糖以2杯半清水煮溶后，与红豆一同加入粉糊中拌匀。将准备好之粉糊倒入已扫油之碗内，猛火蒸二十分钟即成。

特点:

所属菜系：甜品

铁扒仔鸡

原料:

嫩鸡只200克，鸡蛋1个，西红柿150克，茄汁50克。调料：糖、醋各2汤匙，淀粉1.5汤匙，生抽、料酒各0.5汤匙，姜1块，葱5段，精盐3茶匙，味精1茶匙，花生油1000克。

制作方法:

鸡去毛，洗净内脏，剔去骨头，片成厚片，用刀背拍松肉质，放姜片、葱段、精盐、生抽腌片刻，拣去葱、姜，加鸡蛋、淀粉拌匀，沾上千淀粉。。将鸡肉下旺油锅中，炸呈金黄色捞出，改刀装盘。锅放底油，下茄汁煸炒，加清汤、糖、醋、味精调好汁烧开，淀粉勾芡，浇在鸡上，西红柿片成厚片围在盘边。

特点:

所属菜系：浙江菜

铁排明虾

原料:

新鲜明虾3只（约重200克），罐头竹笋25克，鸡蛋40克，细干淀粉30克，大葱丝25克，鸡汤100毫升，料酒15克，辣大酱15克，酱油15克，精盐1克，味精1克，花生油750克（实耗60克），水淀粉10克，胡椒粉1克，芝麻油10克

制作方法:

1、将大虾洗净用剪刀剪去虾须、虾枪，虾枪处用剪刀头挑去脏物，再用剪刀从背部剪开，挑去沙筋，洗净；罐头竹笋切成片，待用
2、大葱去皮，洗净，切长丝
3、再将明虾从背部剖开，刀口深至虾肉腹部，但不剖断，批好后摊开，在剖面上用十字刀法轻轻排一下，然后撒上精盐、胡椒粉，抹上7.5克料酒
4、鸡蛋用竹筷打散后，放入明虾拖过，将明虾两面再拍上细干淀粉
5、炒锅上火烧热，放入花生油，烧至五成热时，逐只放入明虾，炸2分钟，至外皮呈金黄色，倒入漏勺内，控油
6、锅内留10克底油，烧热，放入大葱丝煸炒出香呖，然后，加入料酒、酱油、白糖、辣大酱和鸡汤，用手勺搅匀后，放入炸好的虾、味精、稍稠，见汤汁将浓，取出明虾，放在净熟食砧墩上，每只切为3段，码于盘中
7、炒锅内酱卤汁用水淀粉勾芡，淋入芝麻油搅匀，浇在明虾上，即可

特点:

外皮松嫩，虾里鲜嫩，酸甜香辣

所属菜系：韩国

铁板牛肉

原料:

牛里脊，上浆，红曲米，柠檬，洋葱，胡萝卜，辣椒茴香，番茄酱，白糖，白脱油

制作方法:

"做法:

①将牛里脊剔去筋络，切成厚片，加调料腌渍后上浆待用。铁板沙司的配料是其关键之处，须用红曲米、柠檬、洋葱、胡萝卜、辣椒、茴香等香料，加适量清水制成卤水后，再配以李派林汁、ok沙司及番茄酱、白糖等精制而成；

②将牛肉放入四成热油锅中过油，然后兑入调制好的铁板沙司，略收汁水装入盆内，小碟放上洋葱末、白脱油，与烤热的铁板同时上桌，当众将洋葱末、白脱油放入铁板，略拌即可。

特点:

所属菜系：小吃

铁板牛肉

原料:

牛里脊，上浆，红曲米，柠檬，洋葱，胡萝卜，辣椒茴香，番茄酱，白糖，白脱油。

制作方法:

①将牛里脊剔去筋络，切成厚片，加调料腌渍后上浆待用。铁板沙司的配料是其关键之处，须用红曲米、柠檬、洋葱、胡萝卜、辣椒、茴香等香料，加适量清水制成卤水后，再配以李派林汁、沙司及番茄酱、白糖等精制而成；②将牛肉放入四成热油锅中过油，然后兑入调制好的铁板沙司，略收汁水装入盆内，小碟放上洋葱末、白脱油，与烤热的铁板同时上桌，当众将洋葱末、白脱油放入铁板，略拌即可。

特点:

所属菜系：粤菜

铁板蚝油栗子鸡

原料:

净鸡，去壳栗子，蚝油，酱油，葱，姜，料酒，白糖，味精等。

制作方法:

把鸡剁成4厘米见方的块，用酱油腌渍入味后过热油。熟栗子炸成黄色捞出与鸡块一同放入锅内加糖，酱油，蚝油，料酒，用小扒至酥烂，汤剩1/4时用淀粉，勾芡，淋香油倒入烧热的铁板上即成

特点:

色泽红润，微甜，蚝油味浓。

所属菜系：鲁菜

铁板鲜鱼

原料:

鲜鱼一条 上浆红曲米柠檬 洋葱 胡萝卜 辣椒茴香 番茄酱白糖 白脱油

制作方法:

"做法:

①将鱼洗净切成人字形花刀。铁板沙司用红曲米、柠檬、洋葱、胡萝卜、辣椒、茴香等香料加适量清水制成卤水后再配以李派林汁、ok沙司及番茄酱、白糖等精制而成;

②将鱼放入四成热油锅中过油然后兑入调制好的铁板沙司略收汁水装入盆内小碟放上洋葱末、白脱油与烤热的铁板同时上桌当众将洋葱末、白脱油放入铁板略拌响声四起即可。

特点:

所属菜系: 小吃

铁板鲜鱼

原料:

鲜鱼一条 上浆红曲米柠檬 洋葱 胡萝卜 辣椒茴香 番茄酱白糖 白脱油。

制作方法:

①将鱼洗净 切成人字形花刀。铁板沙司用红曲米、柠檬、洋葱、胡萝卜、辣椒、茴香等香料 加适量清水制成卤水后 再配以李派林汁、ok沙司及番茄酱、白糖等精制而成; ②将鱼放入四成热油锅中过油 然后兑入调制好的铁板沙司 略收汁水装入盆内 小碟放上洋葱末、白脱油 与烤热的铁板同时上桌 当众将洋葱末、白脱油放入铁板 略拌响声四起 即可。

特点:

所属菜系: 粤菜

铁素四色球

原料:

主料: 干发菜15克, 红根、罐头南荠各200克, 罐头鲜蘑20克, 青笋200克。调料: 鸡油15克, 葱姜油150克, 味精、料酒各10克。盐7克, 鸡汤750克。

制作方法:

(1) 将发菜用水泡发, 洗去泥沙, 连同盐2克放入100克鸡汤中, 烧开后煨透把青笋、戏根均去皮洗净, 削荸荠球状, 用开水分别煮透, 捞出后放于凉水中。鲜蘑码入碗内, 放鸡汤适量和味精、料酒各5克, 上屉蒸透。(2) 炒勺上火, 把葱姜油烧热后, 烹入料酒、味精、盐各5克, 鸡汤650克, 把红根球、青笋球和南荠也放入汤内, 煨5分钟后捞出, 将汤控去。(3) 将蒸好的鲜蘑扣入盘中, 外周围上发菜, 并把红根球、青笋球、南荠、码入盘中。(4) 将勺中原汤烧开, 用调稀的湿淀粉勾成流芡, 淋入鸡油烧在盘内四色球上即可。

特点:

色彩艳, 造型美, 味道鲜

所属菜系: 鲁菜

铁观音炖子鸡

原料:

材料: 铁观音5.2克、草鸡1只(约900克)、枸杞2克 配料: 盐1茶匙

制作方法:

1铁观音5克加入5碗开水泡3分半钟,待溢出香味时滤去茶叶,取茶汤备用。

2将草鸡洗净后,拍断大骨,并用开水氽烫后,再洗净备用。

3取炖锅,加入茶汤,然后将草鸡放入,再加入枸杞、盐、上笼蒸2小时。上桌前加入铁观音茶叶0.2克以增添茶香味。

注:最好用矿泉水冲铁观音,自来水味道较差。

特点:

所属菜系: 其它菜系

铁观音烧鲜蚶

原料:

材料: 铁观音2克、鲜蚶（牡蛎）300克 配料: 洋葱1个

制作方法:

"调味料:

- (1) 盐1/2茶匙、酒1/2茶匙、白胡椒粉少许。
- (2) 盐2/3茶匙、糖1/2茶匙、马铃薯泥100克、鲜奶油1茶匙
- (3) 高汤2碗、淀粉1大碗、吉士粉1大匙。

1铁观音用2碗热高汤泡2分钟，把茶汤滤出备用；洋葱去皮切成洋葱圈。

2鲜蚶加盐洗净，加入调味料（1）腌一下并沥干，再沾上淀粉。用平底油锅将鲜蚶煎至金黄色，捞出备用。

3洋葱圈沾吉士粉，下油锅炸至金黄色，捞出排放盘底，并将煎好的鲜蚶放在上面。

4铁观音茶汤烧开，加入调味料（2）勾芡，淋要盘面周围即可。

特点:

所属菜系: 其它菜系

铁观音栗子排骨汤

原料:

材料: 铁观音茶叶3克小排300克 配料: 新鲜栗子120克 调味料:
盐1茶匙

制作方法:

1铁观音茶叶以热开水500克泡1分钟后滤去茶叶，取茶汤备用。

2小排切成小段（宽2厘米），用开水氽烫后洗净。

3把全部材料装入圆锅炖1个半小时。上桌前另盐调味即可。

特点:

所属菜系: 其它菜系

银丝长鱼

原料:

粗活长鱼750克。鸡蛋清25克、冬笋40克。盐2.5克、绍酒20克、淀粉15克、葱白10克，蒜瓣20克、白糖5克、鸡清汤50克、白胡椒粉0.5克。

制作方法:

鳊鱼活杀，去骨，铲去皮，洗净，放清水中漂泡至肉色发白时捞出，切成细丝，然后用清水漂洗一次，捞出吸干水分，倒入碗中，放进蛋清、精盐、绍酒、水淀粉上浆。冬笋、葱白、蒜瓣分别切成细丝。锅置旺火烧热，放入熟猪油烧至四成热（约88℃）时将鱼丝下锅划油，待鱼丝发白时倒出沥油，原锅留少许底油，投入葱、蒜丝略炸，随后投入笋丝煸炒，再下鱼丝，加鸡清汤、绍酒、精盐、白糖烧沸，用水淀粉勾芡，轻轻颠锅，装入盘中，撒上白胡椒粉即成。

特点:

色白如银，鱼丝鲜美滑嫩。故有乡谣赞曰：“生时黑粗长，熟时白细光，滑嫩味鲜美，入入皆夸香。”

所属菜系：江苏菜

银杏全鸭

原料:

银杏200克 水盆鸭1只(约1000克) 猪油500克 胡椒粉 料酒 鸡油 生姜 葱 食盐 味精 花椒 清汤 水豆粉各适量

制作方法:

1. 将银杏去壳放入锅内，用沸水煮熟，捞出去皮膜，切去两头，去心，再用开水焯去苦水，在猪油锅中炸一下，捞出待用。2. 将水盆鸭洗净，剁去头和爪，用食盐、胡椒粉、料酒将鸭身内外拌匀后，放入盆内，加入生姜、葱、花椒，上笼蒸1小时取出；拣去生姜、葱、花椒，用刀从背脊处切开，去净全身骨头，铺在碗内，齐碗口修圆，修下的鸭肉切成银杏大小的丁颗，与银杏拌匀，放于鸭脯上，将原汁倒入，加汤上笼蒸30分钟，至鸭肉烂，即翻入盘中。3. 锅内掺清汤，加入余下的料酒、食盐、味精、胡椒面，用水豆粉少许勾芡，放鸡油少许，浇于鸭上即成。

特点:

滋阴养胃，利水消肿，定喘止咳。

所属菜系: 其他

银杏天山雪莲粥

原料:

材料: 白果、天山雪莲子各120克, 麦片、芡实、龙眼肉各37.5克, 红枣5颗; 调味料: 果糖1--2大匙

制作方法:

"滋阴润燥, 调理体质保持青春

滋阴润燥虽然不会在外表或体态上有明显的美容功效, 但却是美容的基础, 因为它可以帮助调理体质和生理机能, 让身体与肌肤的状况良好, 使美容效果更容易呈现出来。尤其是中年妇女在更年期出现的阴道干涩、热潮红、皮肤干燥, 甚至出现斑点和皱纹, 还有脾气暴躁, 易发胖等现象, 更需要多方面的调理来改善身体的体质, 达到永葆青春的目的。

食用时注意事项

夏秋季节气候比较干燥, 此时最好多喝一些具有滋阴润燥的粥或汤。长时间在空调环境下工作的人必须多食用, 才能避免体内过于干燥而上火, 或导致皮肤缺乏滋润而发生失去光泽, 弹性的症状。

有益滋阴润燥的材料

食材: 核桃、水果、鲜奶、芝士、牛油、鸡蛋、西洋菜、麦片、南瓜、瘦猪肉

药材: 南杏、北杏、白木耳、百合、燕窝、红枣、银杏、枸杞、天山雪莲子、薏仁、茯苓、芡实、赤小豆、淮山、生地黄、熟地黄、黑豆、当归、白芍、南枣

有益补气血的材料

食料: 黑芝麻、红糖、荔枝

药材: 红枣、桂圆、黄芪、当归、人参、山药、冬虫夏草

做法:

1.天山雪莲子以开水泡开; 白果、芡实、龙眼肉、红枣均洗净备用。

2.麦片、白果、芡实、龙眼肉、红枣均放入锅中，倒入3杯水煮开，转小火继续煮15分钟，加入天山雪莲子再煮10分钟，最后加入果糖调匀即可。

注意：此粥冷热皆宜，热食适合在经期前后食用，具调理与润燥作用。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点：

此粥具有滋养发肤、补血、预防神经衰弱和落发的功效，对中年妇女更具有帮助睡眠与养颜的作用。

所属菜系：其它菜系

银杏芋泥

原料:

银杏（二两）、槟榔芋（约1.5斤）、葱（三棵）、冰糖（六两）、清水（两杯）

制作方法:

1、银杏去壳、去衣，洗净，加入冰糖、清水慢火煮至一杯，取起银杏，糖水留用。2、槟榔芋去皮洗净，切大件，隔水蒸稔，趁热压成芋茸。3、烧热镬，下油四汤匙爆香葱弃去，放入芋茸，逐少加入糖水，炒至芋茸软滑盛起，排上银杏即成，可放进切柜雪冻或趁热食用。

特点:

用料简单经济，香甜美味，最适宜作为饭后甜品。

所属菜系：闽菜

银杏芋泥

原料:

银杏（二两）、槟榔芋（约1.5斤）、葱（三棵）、冰糖（六两）、清水（两杯）

制作方法:

1、银杏去壳、去衣，洗净，加入冰糖、清水慢火煮至一杯，取起银杏，糖水留用。2、槟榔芋去皮洗净，切大件，隔水蒸稔，趁热压成芋茸。3、烧热镬，下油四汤匙爆香葱弃去，放入芋茸，逐少加入糖水，炒至芋茸软滑盛起，排上银杏即成，可放进切柜雪冻或趁热食用。

特点:

用料简单经济，香甜美味，最适宜作为饭后甜品

所属菜系：闽菜

银杏芋泥

原料:

银杏（二两）、槟榔芋（约1.5斤）、葱（三棵）、冰糖（六两）、清水（两杯）

制作方法:

1、银杏去壳、去衣，洗净，加入冰糖、清水慢火煮至一杯，取起银杏，糖水留用。2、槟榔芋去皮洗净，切大件，隔水蒸稔，趁热压成芋茸。3、烧热镬，下油四汤匙爆香葱弃去，放入芋茸，逐少加入糖水，炒至芋茸软滑盛起，排上银杏即成，可放进切柜雪冻或趁热食用。

特点:

用料简单经济，香甜美味，最适宜作为饭后甜品。（福建菜）

所属菜系：闽菜

银杏蒸鸭

原料:

鸭一只（约1000克）。银杏200克。熟猪油500克、胡椒2克、料酒15克、鸡油10克、清汤200克、姜10克、葱10克、食盐3克、花椒2克、味精1克、汤150克、豆粉15克。

制作方法:

"银杏蒸鸭

【所属菜系】川菜

【特点】鸭肉色白油润，肉质酥烂鲜香。并具有滋阴养胃，利水消肿，定喘咳之功效。

【原料】

鸭一只（约1000克）。银杏200克。熟猪油500克、胡椒2克、料酒15克、鸡油10克、清汤200克、姜10克、葱10克、食盐3克、花椒2克、味精1克、汤150克、豆粉15克。

【制作过程】

银杏捶破去壳，在开水内煮熟，撕去皮膜，切去两头，除去心，再用开水掉去苦水，在猪油锅内炸一下，捞出待用。将鸭洗净，宰去头脚，用盐、胡椒粉、料酒抹匀入盆，加入姜葱、花椒，上笼蒸约1小时取出。拣去姜葱、花椒，用刀从背脊骨剁开，去净骨头，盛入碗内，齐碗口修圆。将剩下的鸭肉切成丁，与银杏混合放于鸭脯上，将原汁倒入，加上汤，蒸笼蒸约半小时至鸭肉烂，出笼翻入盘内。锅内掺清汤，加鸡油。料酒、盐、味精、胡椒粉、水豆粉、勾芡，放猪油，挂白汁于鸭肉上即成。

特点:

鸭肉色白油润，肉质酥烂鲜香。并具有滋阴养胃，利水消肿，定喘咳之功效。

所属菜系：川菜

银杏蒸鸭

原料:

鸭一只（约1000克）。银杏200克。熟猪油500克、胡椒2克、料酒15克、鸡油10克、清汤200克、姜10克、葱10克、食盐3克、花椒2克、味精1克、汤150克、豆粉15克。

制作方法:

银杏捶破去壳，在开水内煮熟，撕去皮膜，切去两头，除去心，再用开水掉去苦水，在猪油锅内炸一下，捞出待用。将鸭洗净，宰去头脚，用盐、胡椒粉、料酒抹匀入盆，加入姜葱、花椒，上笼蒸约1小时取出。拣去姜葱、花椒，用刀从背脊骨剁开，去净骨头，盛入碗内，齐碗口修圆。将剩下的鸭肉切成丁，与银杏混合放于鸭脯上，将原汁倒入，加上汤，蒸笼蒸约半小时至鸭肉烂，出笼翻入盘内。锅内掺清汤，加鸡油。料酒、盐、味精、胡椒粉、水豆粉、勾芡，放猪油，挂白汁于鸭肉上即成。

特点:

鸭肉色白油润，肉质酥烂鲜香。并具有滋阴养胃，利水消肿，定喘咳之功效。

所属菜系：川菜

银杞明目汤

原料:

银耳15克，枸杞15克，鸡肝100克，茉莉花24朵，水豆粉，料酒，姜汁，食盐各适量。

制作方法:

【制作】

1.将鸡肝洗净，切成薄片，放入碗内，加水豆粉，料酒，姜汁，食盐拌匀待用。

2.银耳洗净，撕成小片，用清水浸泡待用；茉莉花择去花蒂，洗净，放入盘中；枸杞洗净待用。

3.将锅置火上，放入清汤，加入料酒，姜汁，食盐和味精，随即下入银耳，鸡肝，枸杞烧沸，撇去浮沫，待鸡肝刚熟，装入碗内，将茉莉花撒入碗内即成。

【用法】每日二次。佐餐食。

特点:

补且益肾，明目美颜。适用于阴虚所致的视物模糊、两眼昏花，面色憔悴等。

所属菜系：粤菜

银杞明目汤

原料:

银耳15克，枸杞15克，鸡肝100克，茉莉花24朵，水豆粉，料酒，姜汁，食盐、味精各适量。

制作方法:

1. 将鸡肝洗净，切成薄片，放入碗内，加水豆粉，料酒，姜汁，食盐拌匀待用。2. 银耳洗净，撕成小片，用清水浸泡待用；茉莉花择去花蒂，洗净，放入盘中；枸杞洗净待用。3. 将锅置火上，放入清汤，加入料酒，姜汁，食盐和味精，随即下入银耳，鸡肝，枸杞烧沸，撇去浮沫，待鸡肝刚熟，装入碗内，将茉莉花撒入碗内即成。

特点:

补且益肾，明目美颜。适用于阴虚所致的视物模糊、两眼昏花，面色憔悴等。

所属菜系：其他

银杞鸡肝汤

原料:

鸡肝150克，枸杞子10克，白木耳20克

制作方法:

"[制法]: 1.鸡肝洗净，切薄片，用湿淀粉、料酒姜汁、食盐适量拌匀，腌片刻；白木耳用清水浸发，洗净撕成小朵；枸杞子洗净，备用。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内，加开水适量，武火煮沸后，改用文火煲1小时，调味供用。

[功能]: 补肝益肾、明目养颜

[适用范围]: 用于肝肾阴虚引起的视力模糊、两眼昏花、面容憔悴等症。

特点:

补肝益肾、明目养颜

所属菜系: 其它菜系

银牙韭菜花

原料:

银芽8两（约320克），韭菜花4两（约160克），油4汤匙，盐1茶匙
调味料：糖，生油，蚝油各式各样茶匙，

制作方法:

做法： 1. 银芽洗净沥干水分，韭菜花洗净切长段， 2. 烧热2汤匙油，下银芽，加盐炒至刚熟即盛出。 3. 烧热2汤匙油，炒韭菜花，加入银芽炒匀，下调味料，迅速炒匀即成

特点:

所属菜系：浙江菜

银耳参枣羹

原料:

银耳5克，高丽参10克，枸杞子20克，大枣10枚，鸡汤适量。

制作方法:

制法：银耳洗净，清水浸泡30分钟；大枣用清水洗净。银耳、大枣与枸杞子、高丽参、鸡汤共入沙锅内，再加适量清水，小火炖熟即可。

功效：益气健脾，养血安神。

用法：每日分早、晚2次服食，连服数日。

应用：适用于气血不足引起的失眠健忘者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益气健脾，养血安神

所属菜系：其它菜系

银耳山药羹----滋阴养血，增加细胞活性，防衰老

原料:

材料：山药225克，白木耳110克，太白粉水1大匙；调味料：黑砂糖1--2大匙

制作方法:

做法:

1.山药去皮，洗净，切小丁；白木耳洗净，泡软，去硬蒂，切细末备用。

2.所有材料放入锅中，倒入3杯水煮开，转小火继续煮15分钟至熟透，加入黑砂糖调味，再加入太白粉水勾芡即可。

注意：山药应选择肉质厚实、水分充足、表皮不干裂的为佳。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

白木耳含植物性胶原，有助皮肤恢复弹性，具有滋阴、清热、益气、养血等多种功效，能补充身体所需的氨基酸与植物性蛋白质，并能增加细胞活性与延缓老化。

所属菜系：其它菜系

银耳川鸭

原料:

银耳（半两）、鸭（六两）、红萝卜花（数片）、姜、葱、上汤（上杯）、芡汁料：盐、糖、老抽、生抽、生粉、上汤、麻油

制作方法:

1、银耳用水浸一小时，去蒂及剪成小朵，烧滚水，放入姜、葱及银耳煮五分钟盛起，滴干水份放于深碟中。2、鸭洗兆，放入姜，葱水内煮两分钟，除去衣，以一汤匙酒拌匀腌片刻，飞水盛起，滴干水份放于银耳上，加入上汤，隔水蒸三十分钟，倾出汤不要。3、下少许油炒红萝卜花，加入芡汁料煮滚，淋在鸭及银耳上即成。

特点:

是一款美观精巧，味道清鲜的菜式

所属菜系：闽菜

银耳川鸭

原料:

银耳（半两）、鸭（六两）、红萝卜花（数片）、姜、葱、上汤（上杯）、芡汁料：盐、糖、老抽、生抽、生粉、上汤、麻油

制作方法:

1、银耳用水浸一小时，去蒂及剪成小朵，烧滚水，放入姜、葱及银耳煮五分钟盛起，滴干水份放于深碟中。2、鸭洗兆，放入姜，葱水内煮两分钟，除去衣，以一汤匙酒拌匀腌片刻，飞水盛起，滴干水份放于银耳上，加入上汤，隔水蒸三十分钟，倾出汤不要。3、下少许油炒红萝卜花，加入芡汁料煮滚，淋在鸭及银耳上即成。

特点:

是一款美观精巧，味道清鲜的菜式。(福建菜)

所属菜系：闽菜

银耳杏仁百合汤

原料:

瘦肉 500 克，银耳 15 克。药物：南北杏仁各 15 克，百合 20 克，蜜枣 6 粒。

制作方法:

"做法

瘦肉洗净原件，加上各药物、清水 6 碗，煲 2 小时汤成。

说明

此汤不下姜，加姜性味有别，有碍清润美味。加蜜枣则有滋润清甜之效。

特点:

瘦肉清润。银耳滋养润燥降压。杏仁止咳、逆下气、除风热、散胸膈热带。百合治热病烦燥不安、肺热咳嗽、久咳。夏暑秋燥最合适之清润汤水，全家老幼均适合。

所属菜系：粤菜

银耳烩素

原料:

银耳，发菜，胡萝卜，莴笋，鸡油

制作方法:

"原料:银耳20克,发菜15克,胡萝卜,莴笋各200克,鸡油10克.

烹饪方法:银耳加清汤蒸1小时,发菜加清汤蒸10分钟.胡萝卜,莴笋削成鲜蘑状

在沸水中煮沸取出.清汤加精盐白糖煮沸后放入胡萝卜,莴笋煮2分钟捞出,凉开水浸泡,原汤留下待用.将蒸好的银耳扣在盘中,发菜,莴笋,胡萝卜,码在银耳周围.将原汤加入精盐,白糖,鸡油,湿淀粉勾芡,将芡汁均匀的浇上即可.

特点: 著名谭家菜,成菜红,绿,黄,白,黑相间,味道清淡,爽口.

特点:

" 著名谭家菜,成菜红,绿,黄,白,黑相间,味道清淡,爽口.

所属菜系: 粤菜

银耳煮鸭蛋

原料:

银耳10克，鸭蛋1只，冰糖适量。

制作方法:

制法：先用水煮银耳，加入冰糖，打入鸭蛋，煮熟食用。

功效：润肺止咳。

用法：每日1次食完，每周2次。

应用：适用于肺阴虚口咽干燥，干咳少痰者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

润肺止咳

所属菜系：其它菜系

银耳羹

原料:

银耳5克，鸡蛋1个，冰糖60克，猪油适量。

制作方法:

制法：银耳放入盆内，加温水适量发透后，择净杂质，用手将银耳分成片状，然后倒入锅内，加水适量，先用武火烧沸后，改文火继续煎熬2--3小时，待银耳熟烂为止。将冰糖放入另一锅中，加水适量，置文火上溶化，用纱布过滤取汁加入银耳中。将鸡蛋去壳取蛋清，兑入少许清水，搅匀后，倒入锅中搅拌，起锅时，加少许猪油即成。

功效：补脑强心。

用法：空腹食用，每日1次。

应用：适用于智力、记忆力不佳者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脑强心

所属菜系：其它菜系

银耳羹

原料:

银耳10克，鸡蛋1个，冰糖60克，猪油适量

制作方法:

"银耳羹

原料：银耳10克，鸡蛋1个，冰糖60克，猪油适量。

做法：水发银耳摘去蒂头，拣去杂质，漂洗洁净，加水适量，急火煮沸改用文火煮熟，至银耳酥烂，加入冰糖，搅拌至溶化。鸡蛋取蛋清加少许水搅匀后入锅中，再以文火令沸，出锅前加入熟猪油少许即成。

用法：早晨或睡前服食。

作用：润肺补气，滋阴补肾。适宜于aids（艾滋病）肺虚咳嗽，午后潮热，盗汗烦躁，心悸失眠，久泄便溏者服用。

评注：银耳所含多糖类物质对aids患者可提高其免疫功能；蛋清、冰糖、猪油相佐调节口味。本药膳看上去冰清玉洁，色味诱人，食之甘甜滑软，入口即化，是一道传统的保健药膳。

特点:

润肺补气，滋阴补肾

所属菜系：其它菜系

银耳蒸鸽蛋

原料:

茯苓15克，银耳50克，鸽蛋20个，鸡汤、味精、料酒、鸡油、淀粉各少许。

制作方法:

制法：茯苓研粉兑100毫升水，入??煮20分钟，去渣取汁待用；银耳温水发好洗净。鸽蛋去壳打碎放入碗内，银耳放在鸽蛋上，蒸1--2分钟取出放盘内待用。锅烧热放油，加鸡汤与茯苓液，煮滚几开后，勾芡并加入鸡油，淋在银耳上即成。

功效：补益脾肾，健脑增智。

用法：佐餐用，每周1--2次。

应用：适用于老年人记忆力减退者及脑力劳动者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益脾肾，健脑增智。

所属菜系：其它菜系

银耳陈皮炖乳鸽

原料:

主料: 乳鸽 2只 (每只约重 400克); 配料: 水发白木耳 100克, 水发陈皮 10克; 调料: 精盐 10克, 味精 5克, 鸡精 2克, 高汤 750克。

制作方法:

(1) 乳鸽宰杀洗净, 剁成块, 放入沸水锅中氽水 2分钟, 用水冲凉, 装入汤碗中。(2) 水发白木耳洗净剖块, 放入沸水锅中氽一下, 也放入汤碗中, 再放入水发陈皮。

(3) 锅置中火上, 下高汤烧沸, 加入精盐、味精、鸡精搅匀, 冲入汤碗中, 上笼屉用旺火蒸 30分钟, 至熟即成。

特点:

此菜味道清鲜, 有滋阴补肺疗效。

所属菜系: 浙江菜

银耳陈皮炖乳鸽

原料:

: 乳鸽 2只 (每只约重 400克) 水发白木耳 100克, 水发陈皮 10克 精盐 10克, 味精 5克, 鸡精 2克, 高汤 750克。

制作方法:

制法

乳鸽宰杀洗净, 剁成块, 放入沸水锅中氽水2分钟, 用水冲凉, 装入汤碗中。

水发白木耳洗净剖块, 放入沸水锅中氽一下, 也放入汤碗中, 再放入水发陈皮。

锅置中火上, 下高汤烧沸, 加入精盐、味精、鸡精搅匀, 冲入汤碗中, 上笼屉用旺火蒸30分钟, 至熟即成。

特点:

此菜味道清鲜, 有滋阴补肺疗效

所属菜系: 粤菜

银耳陈皮炖乳鸽

原料:

水发白木耳 100克, 水发陈皮 10克;

制作方法:

"主料: 乳鸽2只 (每只约重400克) ;

配料: 水发白木耳100克, 水发陈皮10克;

调料: 精盐10克, 味精5克, 鸡精2克, 高汤750克。

制法: 乳鸽宰杀洗净, 剁成块, 放入沸水锅中氽水2分钟, 用水冲凉, 装入汤碗中。水发白木耳洗净剖块, 放入沸水锅中氽一下, 也放入汤碗中, 再放入水发陈皮。锅置中火上, 下高汤烧沸, 加入精盐、味精、鸡精搅匀, 冲入汤碗中, 上笼屉用旺火蒸30分钟, 至熟即成。

特点: 此菜味道清鲜, 有滋阴补肺疗效。

特点:

此菜味道清鲜, 有滋阴补肺疗效

所属菜系: 其它菜系

银耳陈皮炖乳鸽

原料:

主料: 乳鸽2只(每只约重400克); 配料: 水发白木耳100克, 水发陈皮10克; 调料: 精盐10克, 味精5克, 鸡精2克, 高汤750克。

制作方法:

1.乳鸽宰杀洗净, 剁成块, 放入沸水锅中氽水2分钟, 用水冲凉, 装入汤碗中。2.水发白木耳洗净剖块, 放入沸水锅中氽一下, 也放入汤碗中, 再放入水发陈皮。3.锅置中火上, 下高汤烧沸, 加入精盐、味精、鸡精搅匀,

特点:

此菜味道清鲜, 有滋阴补肺疗效。

所属菜系: 其他

银耳鸽蛋糊

原料:

银耳6克 鸽蛋12个 核桃仁15克 荸荠粉60克 白糖150克【来源】民间方

制作方法:

1. 银耳以常法处理，加清水90克，上蒸笼蒸1个小时，取出备用。
2. 取大碗1个，放少许冷水，磕入鸽蛋，连水一起倒入温水锅中，煮成嫩鸽蛋，捞入冷水内；另取碗1个，放入荸荠粉，加清水30克调成粉浆。
3. 核桃仁用温水浸泡半小时，剥皮，沥干水分，用油炸酥，切碎成米粒状。
4. 铝锅内加水600克，放入蒸银耳的汁，倒入荸荠粉浆，加白糖、核桃仁，搅匀成核桃糊，盛入汤盘内；将银耳镶在核桃糊的周围；将12个鸽蛋用沸水氽一下(氽至刚熟)，再镶在银耳的周围即成。

特点:

滋阴润肺，补肾益气。适用于吐泻后津液亏耗或病后虚弱、疲乏无力等。

所属菜系：其他

银花粥

原料:

干银花20克，粳米30克。

制作方法:

将干银花煎取浓汁约150毫升与洗净的粳米加水300毫升煮为稀粥，每日早晚温热服之。

功效：银花性味寒甘，气味清香，煮粥后甘寒清热而不伤胃，为清热解毒、抗菌消炎之良药。用治各种热毒初起、热毒疱疹、咽喉肿痛，风热感冒、急性菌痢等小儿夏季服食，可减少疮疖、脓疮的发生。

特点:

所属菜系：其它菜系

银芽素卷

原料:

绿豆芽300克，瘦猪肉丝120克，熟花生粉50克，熟白芝麻25克，鸡蛋2个，面粉100克，淀粉汁10克，精盐7克，味精、胡椒粉各少许，植物油200克(约耗50克)，香油10克。

制作方法:

1.将绿豆芽洗净，用开水烫熟，用凉水泡凉后沥干水分。2.将鸡蛋打匀，加入淀粉汁，煎成2张蛋皮。3.将绿豆芽、肉丝、花生粉、芝麻放在一个盆内，撒上精盐、胡椒粉、味精、香油调拌均匀。4.将每张蛋皮对切为2，将拌好的绿豆芽分别放在蛋皮上，每半张蛋皮卷成长条状，共4条。5.将面粉兑入半杯水和少许植物油拌成面糊，再将包好的蛋卷裹上面糊，放入烧热的油锅中炸黄，取出后切成小段即成。

特点:

色泽金黄，鲜香可口。

所属菜系：其他

银芽韭菜花

原料:

银芽韭菜花材料：银芽8两（约320克），韭菜花4两（约160克），油4汤匙，盐1茶匙。调味料：糖、生油、耗油各1茶匙。

制作方法:

(1) 银芽洗净沥干水分，韭菜花洗净切长段。(2) 烧热2汤匙油，下银芽，加盐炒至刚熟即盛出。(3) 烧热2汤匙油，炒韭菜花，加入银芽炒匀，下调味料，迅速炒匀即成。

特点:

香脆可口

所属菜系：浙江菜

银芽黄鱼素翅

原料:

绿豆芽300克、净黄鱼肉200克。绿豆细粉丝100克、虾仁50克、蛋清25克: 酱油20克、味精2克、淀粉25克。盐5克、麻油15克、白糖7.5克、绍酒20克、熟猪油15克、鸡清汤150克、花生油500克（实耗油50克）。

制作方法:

粉丝用沸水泡软，洗净，加入酱油、味精、干淀粉拌匀。虾仁斩成茸，加入蛋清、精盐、味精、水淀粉拌匀。将粉丝放在涂在麻油的长盘中，中间摊上宽约7厘米的虾茸，再铺上一层粉丝，两头修齐，用手抹平，使上下两层都粘住虾茸，上笼蒸3分钟，取出用刀从中间切成两段，在两段有虾茸粘住的地方直划9刀成10条，在没有虾茸的地方，用手撕开，即成形似鱼翅的针须，锅上火放油，放入绿豆芽，加盐、味精炒透，装入长盘。净黄鱼肉切成条，加入盐、味精、水淀粉上浆，放入六成热（约150℃）的油中划油，倒出沥油，放在银芽上。炒锅上火，舀入鸡清汤，加酱油、白糖、绍酒、放入素鱼翅，烧3分钟捞出，铺放在鱼条上，锅内原汤用水淀粉勾芡，淋入熟猪油，浇在素翅上即成。

特点:

素菜荤做，形态逼真。银芽香脆，鱼条鲜嫩，清爽适口，夏季食用最佳。

所属菜系: 江苏菜

银贝雪梨汤

原料:

金银花15克，川贝母6克，雪梨100克，白糖适量。

制作方法:

制法：雪梨洗净，去皮、核，切成片；川贝母打碎，与金银花、白糖一同放碗内，置锅中隔水炖熟即可。

功效：化痰止咳，清热生津。

用法：每日1剂，分2次食完，连服3--5日。食雪梨、饮汤，温热服食。

应用：适用于痰热壅肺型慢性支气管炎患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

化痰止咳，清热生津

所属菜系：其它菜系

银针插牡丹

原料:

用料: 蟹黄60克, 银针200克。调料: 湿淀粉、绍酒各3茶匙, 精盐、胡椒粉、芝麻油各1茶匙, 植物油1汤匙。

制作方法:

"1.将蟹黄用近滚的水浸至5成熟, 滤去水分。 2.将炒锅内放油烧三成热, 将银针放在锅中煸至五成热, 滤去水分, 把煸过的银针放在锅中略炒一下, 加入绍酒, 加入蟹黄, 放入用湿淀粉、精盐、胡椒粉、麻油调匀的芡汁, 加熟油和匀装盘即成。

特点:

此菜味鲜甘爽。

所属菜系: 其他

银韭鳝丝

原料:

鳝丝、绿豆芽、韭菜、精盐、料酒、胡椒粉、香油、肉汤、湿淀粉、葱姜蒜末、色拉油。

制作方法:

"将鳝丝洗净，上浆。绿豆芽去两头，韭菜切成段洗净。锅上火烧热，下入油烧至四成热，倒入上浆的鳝丝，滑开至熟捞起。锅重上火放入油，下入

葱姜蒜末煸香，加入汤、盐、料酒等调料调好口味，倒入滑熟的鳝丝、豆芽、韭菜段，翻锅淋入香油，撒白胡椒

特点:

所属菜系：其他

锅三夹火腿

原料:

主料瘦熟火腿100克，猪肥膘肉70克，白煮瘦猪肉250克，鸡胸脯肉100

制作方法:

"作法(1)把猪肥膘肉与鸡胸脯肉剁成末，放在碗里，加盐、料酒(10克)、

姜末、味精(少许)一并搅拌成馅。把火腿切片。鸡蛋打在碗里搅拌均匀

匀。(2)把煮熟的瘦猪肉切成9厘米长、4.5厘米宽的片，放在砧板上，

竖起来挨着摆6片成长方形。把拌好的馅平铺上面，错开肉缝再摆上火腿

片。把另一部分白肉片盖在火腿片上，而后压实，使之成为夹好的火腿

块。(3)从每块火腿块中间横切一刀，1块变成2块，然后把面粉撒在上面。

(4)炒勺放入大油用文火烧热，把火腿块的4周在鸡蛋糊中蘸蘸，然后

放入勺内煎成金黄色，再加入猪骨汤、料酒和味精。(5)汤汁收干以后，

把火腿块摆入盘内一边。(6)面包去皮后，切成12片。把每片平着片开

成蚌壳状，上屉蒸软，取出摆入盘内另一边。(7)将生菜叶洗干净消毒后，

切成小块，摆在火腿盘周边，上面浇上甜面酱、撒上白糖。用面包夹火腿，就着生菜吃。

特点:

色泽美观，鲜嫩味香。面包夹着火腿，风味格外清雅。

所属菜系：北京菜

锅塌明虾

原料:

对虾6只，鸡蛋2只，葱姜末10克，料酒15克，盐5克，味精5克，面粉35克，芝麻油15克，青蒜段10克，鸡汤150毫升，鸡油60克

制作方法:

1、明虾洗净后，剥去盔壳，用刀从虾脊背剖开，剔去沙肠，肚皮处保持连结，再用刀轻轻拍平，排斩十字花型 2、再将明虾放入盆中，加入葱姜末、料酒、芝麻油、盐、味精搅拌均匀，腌渍5分钟后，两面沾上面粉，放入打散的鸡蛋碗内 3、炒锅烧热，放入熟鸡油，将沾满蛋糊的明虾放入，整齐排列在锅内，然后，用文火煎塌一分钟，再翻身煎一分钟，倒入漏勺，控油 4、热锅内，放入熟鸡油，烧热，放余下的葱姜末煸炒出香味，加入鸡汤，味精、盐、料酒，放入明虾煨2分钟，用旺火收汁，放上净青蒜段，浇上芝麻油，出锅，倒入盆中，即可

特点:

色泽鲜艳，清鲜适口，咸香嫩滑

所属菜系：韩国

锅塌番茄

原料:

西红柿500克，鸡蛋2个，面粉50在我，豆油100克，精盐2克，白糖10克，味精2克，芝麻油5克，大葱10克，生姜5克，料酒15克，鸡汤250毫升，芝麻（焙好）

制作方法:

1、把西红柿洗净，用开水烫约2分钟后，去皮，切开，去蒂，去籽，然后切成2厘米厚的片，撒上少许精盐，腌渍入味 2、大葱、生姜去皮，洗净，切成碎末，待用 3、再把鸡蛋打入碗内，抽打起泡。将炒锅净后，烧热，放入豆油，待油烧至四五成热时，把西红柿两面蘸上面粉，再蘸匀鸡蛋液，逐片下入油锅中，将两面均煎成金黄色 4、炒锅中，取放入葱末、姜末、鸡汤、精盐、白糖盖上锅盖，用旺火将汤烧开，放入煎西红柿片，改小火煨塌片刻，加入料酒、味精，当汤汁收干时，淋入芝麻油，入盘，撒上焙好的芝麻，即可。

特点:

色泽金黄，质地鲜嫩，味道酸甜。

所属菜系：韩国

锅塌白菜

原料:

白菜500克，猪肉150克，鸡蛋3个，香菜10克。植物油175克，香油5克，精盐8克，味精3克，葱3克，姜3克。

制作方法:

1.将猪肉剁成馅，加入葱、姜末、精盐、味精拌匀待用。葱、姜切成细丝。2.将白菜洗净去叶，放入开水中烫下捞出，用凉水过凉，取出控净水。然后把白菜帮切成薄片。3.把片好的白菜铺在菜板上，再把拌好的肉馅放在白菜帮上，卷成手指粗的菜卷，然后切成1.5厘米长的段，立着码在盘内，然后再把鸡蛋打开搅匀，均匀地倒在菜卷上。4.锅里放油烧热，将菜卷和鸡蛋一起推入锅内煎，待两面都煎成金黄色时，放入葱、姜、大翻个后放精盐、味精、半手勺汤(60克)，用小火收至汤汁剩少许时，再翻一个个儿，撒香菜，淋少许香油，出锅即成

特点:

金黄色，松软鲜嫩。

所属菜系：浙江菜

锅塌茄盒

原料:

长茄子2个、肉馅150克、鸡蛋一个，发好的海米10克、香菜末10克，植物油50克、香油15克、精盐4克、味精2克、花椒面10克、面粉适量、葱末5克、姜末5克。

制作方法:

1.将茄子削去皮，切成3毫米厚的片、海米切成碎末。2.将肉馅放入葱、姜末、精盐、味精，花椒面，香油搅匀和好。3.两片茄子中间夹上肉馅，蘸上面粉，挂上鸡蛋糊。4.锅内倒油，热后将挂糊的茄盒放入锅里煎，待两面煎成金黄色时，放入一手勺汤，盖上盖，放在慢火上炖5分钟撒上香菜即成。

特点:

鲜嫩不腻，味美可口。

所属菜系：浙江菜

锅塌菠菜

原料:

菠菜200克。鸡蛋黄25克、香菇25克、火腿25克。淀粉50克、精盐5克、葱15克、姜10克、清汤、150克、花生油50克。

制作方法:

1.菜削去根部，去掉老皮及前梢，齐刀切成长6厘米的段，入开水中略焯，迅速捞出。2.蛋黄放入汤盘中打散，再放入湿淀粉、精盐搅匀成蛋黄糊。将菠菜整齐地放入盘内，使其沾满蛋黄糊，香菇与火腿均切成细丝。3.放花生油烧至四成热（约100℃），放入葱姜丝稍炸，然后整齐地推入挂糊的菠菜，用微火塌煎，至金黄色时翻个个，塌煎两面至金黄色。再放入清汤、精盐、加盖塌煎1分钟，待汤汁将尽时出锅。撒上火腿，冬菇丝即成。

特点:

色泽金黄，香鲜脆嫩，引入食欲。

所属菜系：鲁菜

锅塌蒲菜

原料:

蒲菜200克。鸡蛋黄25克、香菇25克、火腿25克。淀粉50克、精盐5克、葱15克、姜10克、清汤、150克、花生油50克。

制作方法:

将蒲菜削去根部，去掉老皮及前梢，齐刀切成长6厘米的段，入开水中略焯，迅速捞出。将鸡蛋黄放入汤盘中打散，再放入湿淀粉、精盐搅匀成蛋黄糊。将蒲菜整齐地放入盘内，使其沾满蛋黄糊，香菇与火腿均切成细丝。炒锅放花生油烧至四成热（约100℃），放入葱姜丝稍炸，然后整齐地推入挂糊的蒲菜，用微火塌煎，至金黄色时翻个个，塌煎两面至金黄色。再放入清汤、精盐、加盖塌煎1分钟，待汤汁将尽时出锅。撒上火腿，冬菇丝即成。

特点:

色泽金黄，香鲜脆嫩，引入食欲。

所属菜系：鲁菜

锅塌蛰子

原料:

去壳蛰子250克，鸡蛋2只，面粉40克，盐6克，味精5克，白糖10克，料酒15克，芝麻油25克，鸡汤100毫升，葱末5克，熟鸡油150克，生姜末5克，青蒜段5克，干辣椒1个

制作方法:

1、蛰子洗净泥沙，沥干水分后，放入碗内，用盐、酒、葱姜末煨拌，都沾上面粉 2、瓷碗内，打入鸡蛋，抽打起泡后，放入沾匀面粉的蛰子 3、旺火烧热炒锅，放入熟鸡油，待油温烧至三成热时，用手将蛰子三只一拿，平放在锅内成四方形，摆好后，用温火慢慢将锅转动煎塌，前黄翻个儿再煎，两面均煎成淡黄色，倒入漏勺内，控油 4、炒锅净后放20克芝麻油，烧四成热，放入干辣椒段，炸至脆而不糊，再放入葱末、生姜末，烹入料酒，加鸡汤、味精、白糖，再将煎过的蛰子放入锅内，烧开，汤汁将收干时，把青蒜段摆码在蛰子上面，淋上余下的芝麻油，出锅，倒入大圆盘内，即可

特点:

呈淡黄色，鲜嫩可口，清淡咸辣

所属菜系：韩国

锅塌豆腐

原料:

豆腐, 肉茸, 鸡蛋, 清汤

制作方法:

"特点: 著名山东菜,成菜呈深黄色,外形整齐,入口鲜香,营养丰富.

原料:豆腐750克,肉茸150克,鸡蛋1个,清汤100克.

烹饪方法:豆腐切成5厘米长,3厘米宽1厘米厚片,两片中间夹肉茸,上笼蒸

过.鸡蛋打匀加料酒,味精,精盐,面粉,湿淀粉搅成糊,将豆腐排成两排放在糊上,再在豆腐上抹一层蛋糊.油烧至五成热把豆腐推入锅中翻煎至浅黄色后放入葱,姜丝,倒入清汤,酱油,料酒,味精调成的汁,加盖收干即可.

特点:

" 著名山东菜,成菜呈深黄色,外形整齐,入口鲜香,营养丰富.

所属菜系: 东北菜

锅塌豆腐

原料:

主料: 豆腐两块, 鸡蛋清两个, 熟胡萝卜丝少许。佐料: 猪油、香油、面粉、料酒、葱、姜末、味素各少许。

制作方法:

(1)将豆腐切成二分厚、一寸二分长的长方形薄片, 撒点盐, 再沾上一点面粉, 挂上鸡蛋清, 逐片放入油锅中, 煎成金黄色, 捞出沥干; (2)锅里多放猪油, 用葱、姜末炸锅, 放料酒、豆腐、盐、味素, 添上半勺高汤, 用小火煎片刻, 当汤汗快干时 上香油, 装入盘中即成。

特点:

色泽样式美观, 吃起来软嫩鲜香。

所属菜系: 其他

锅塌里脊

原料:

猪里脊300克，鸡蛋2克，葱姜末5克，料酒15克，盐5克，味精5克，面粉35克，芝麻油80克，鸡汤150毫升，青椒段15克，芝麻面25克（焙好）

制作方法:

1、猪里脊洗净，剔去筋膜，用刀切成长10厘米、宽7厘米的大片，再用刀剞上排列十字刀口，放入瓷盆内，加姜葱末，料酒、芝麻油10克、盐、味精拌匀，腌渍5分钟后，打入鸡蛋液，拌匀。2、炒锅烧热，放入少许芝麻油，将里脊片整齐排列在锅内，然后，用小火煎塌一分钟，再翻身煎一分钟，倒入漏勺中，控油。3、炒锅烧热，放香油，五成热时，投入葱姜、炒出香味，即放入鸡蛋、味精、盐、料酒，放入煎过的里脊，煨2分钟，放上青蒜段，撒上芝麻面，即可。

特点:

色黄鲜艳，清口鲜嫩，咸香适口。

所属菜系：韩国

锅塌香菇盒

原料:

水发香菇24只，虾仁50克，鸡蛋2只，面粉50克，料酒15克，荸荠1个，盐5克，味精5克，芝麻油35克，葱末5克，鸡汤150毫升，姜末5克，熟鸡油50克，肥瘦猪肉150克，熟芝麻15克

制作方法:

1、将肥瘦猪肉和虾仁斩成泥，荸荠去皮，洗净，用刀拍成泥，一起放入碗内，加葱姜末、盐、料酒、芝麻油，用刀搅拌均匀上劲 2、水发香菇洗净后，剪去根蒂，用鸡汤煨入味后，取出，凉却后，在盆内排列十二只香菇（光洁一面朝盆底），然后将肉馅，挤成十二只丸球，放在香菇上，另外十二只香菇复盖上，即成香菇盒 3、碗内加鸡蛋与面粉，调成蛋糊。即烧热锅，放入熟鸡油，将香菇盒沾满蛋糊，塌入锅内排列成正方形，即用文火慢慢煎塌一分钟，后翻锅煎塌另一面，即可倒入漏勺 4、烧热炒锅，放入熟鸡肉，烧热，放入葱姜末煸炒片刻，加鸡汤、盐、味精、推入香菇，烧滚后改用文火煨，待汤汁收干时，淋上芝麻油，撒匀熟芝麻，即可

特点:

呈淡黄色，软滑爽口，味鲜清口

所属菜系：韩国

锅塌鸡片

原料:

鸡脯肉750克。鸡蛋一个（鸡蛋清）。葱10克、姜10克、精盐5克、花生油100克、酱油10克、味精1克、绍酒20克。

制作方法:

生鸡脯肉剔去筋膜，洗净，片0.2厘米厚的大片，用刀将一面划过。将鸡脯肉片划面朝上摆在大盘内，均匀地撒上葱、姜末和酱油、精盐腌渍入味，然后逐片两面沾匀面粉。鸡蛋与湿淀粉调匀成鸡蛋糊放碗内。将绍酒，味精、酱油、精盐、清汤放入另一碗内，调成汤汁。锅内放花生油，烧至八成热，将鸡片粘匀鸡蛋糊，放入油内煎至两面呈金黄色时，滗出锅内汤汁，用微火塌煎至汤汁将尽时，即可出锅，翻扣在盘内即成。

特点:

成菜色泽金黄光亮，味道鲜美，肉质嫩滑，味浓多汁。

所属菜系：鲁菜

锅塌鸡签

原料:

鸡脯肉750克。鸡蛋一个、肥猪肉膘50克、菠菜叶25克。精盐5克、葱10克、姜10克、小茴香5克、湿淀粉15克、面粉10克、猪油100克。

制作方法:

鸡脯肉去脂皮、白筋洗净，片出3.5厘米见方、0.2厘米厚的片12片，余下鸡肉剁成茸泥，放碗内，加鸡蛋清、湿淀粉、精盐、葱丝、姜丝、小茴香粉面拌匀。肥猪肉膘片与鸡肉同样大的12片，用刀尖戳上小孔，以防卷炸时翻卷。菠菜叶也切成与鸡肉同样大的12片。将肥肉膘片平铺案板上，抹上0.4厘米厚的鸡肉泥，盖上1片鸡肉片，再抹一层鸡肉泥，最后盖上1片菠菜叶，制成“鸡签”，依次做成12块，在肥肉膘面蘸上一层薄面粉，再在四周蘸一层鸡蛋黄、湿淀粉、面粉、清水搅匀在浓蛋黄糊，放入五成热（约110℃）的猪油锅中塌煎，待油温升至七成热（约154℃）底煎至发硬时，再逐块翻过踢至呈淡黄色，滗出锅内余油，随即放入清汤、精盐、葱椒泥移至微火上煽煎至汤汁将尽，翻锅扣在盘内（有菠菜叶的面朝上）即成。

特点:

黄绿相映，色泽鲜艳，造型雅洁，酥嫩咸香，四季皆宜。

所属菜系：鲁菜

锅塌黄鱼

原料:

黄鱼750克。水发木耳20克、火腿15克、水发玉兰片20克、有菜20克。精盐5克、绍酒15克、花生油200克、淀粉30克、葱10克、姜15克、蒜5克、白糖20克、醋20克、清汤100克。

制作方法:

将黄鱼去净鳞、鳃、内脏用清水洗净，从鱼的下嘴已处将鱼头切下，劈为两块，鱼身从脊背处剔掉大梁骨刺，劈到鱼肚处，尾部相连呈合页形，然后皮面朝下在鱼肉上刻上花刀，连同鱼头撒上精盐。绍酒、腌渍入味。鸡蛋打入碗内，搅匀。木耳、火腿、玉兰片、青菜均切成25厘米长的细丝，炒锅内放花生油，用中火烧至四成热（约100℃）时。将鱼头、鱼肉沾匀干面粉，在鸡蛋液中拖过，下锅煎至金黄色时。倒漏勺内控净油。炒锅内放花生油，用中火烧至六成热（约150℃）时，用葱姜丝、蒜片爆炒一下，放入入木耳丝、火腿丝、玉兰片丝、青菜丝略炒，加入清汤、黄鱼、绍酒、精盐、白糖、醋以旺火烧沸，小火煨透至汤即将干时，将鱼盛于碗内摆成整鱼形，将多余的汤汁浇在鱼上即可。

特点:

色泽金黄，鲜香味浓，柔和绵软。

所属菜系：鲁菜

锅巴烩鲜鱿

原料:

水发鱿鱼 300克，大米锅巴 300克，水发兰片 50克，葱，姜，蒜共50克，烹调油 280克，酱油 1汤匙，料酒 1汤匙，白糖 1汤匙，醋 1汤匙，精盐，味精各半茶匙，水淀粉 1汤匙。

制作方法:

(1) 鱿鱼适当切片，用清水漂洗干净。兰片适当切片。葱，姜，蒜均切片。(2) 锅中放入适量清水，鱿鱼下锅烧开，捞出控净水，锅刷净，放入烹调油30克烧热，葱姜蒜片及兰片同时下锅煸炒，烹入料酒，酱油，添入汤（水）250克，把白糖，精盐，味精下锅，放入鱿鱼片，烧开，勾入水淀粉。(3) 锅刷净，放入烹调油 250克，烧热，下入锅巴，炸至膨胀，色泽浅黄酥脆时捞出放盘中，随把鲜鱿汤汁浇在锅巴上即可。心得：锅巴要干透，油要烧热，炸至膨起，色泽浅黄，口感才酥脆，制作此菜要30分钟。

特点:

锅巴色泽浅黄，酥脆爽口，汤汁酸甜醇香，食之

所属菜系：其他

锅巴肉片

原料:

猪里脊肉300克。大米锅巴100克、玉兰片50克、水发冬菇50克、豌豆苗50克。葱100克、姜5克、蒜10克、泡辣椒10克、酱油10克、胡椒粉2克、料酒20克、味精1克、白糖25克、醋15克、盐3克、蛋清25克、豆粉30克、素油250克、猪化油100克、鲜汤50克。

制作方法:

猪里脊肉去尽白筋，横切成薄片，用盐、胡椒粉、料酒、味精拌匀；并用蛋清豆粉挂好浆。冬菇去蒂片成片，玉兰片片成片。葱切成节，姜、蒜切片，泡辣椒去籽切成斜刀片。锅巴掰成5厘米见方（或圆形）的块。用酱油胡椒粉、料酒、味精、白糖、醋、盐、水豆粉加鲜汤对成芡汁。炒锅置火上，下猪化油烧热（约180℃），将肉片入锅炒散，滑熟，倒入漏勺。锅内留底油，下冬菇、玉兰片，泡辣椒、姜，蒜、葱，稍炒，下肉片炒匀，烹入芡汁，下豌豆苗，稍收，起锅装碗，锅巴入烧沸的素油锅中，炸至黄色。浮起即捞起，装入窝盘，并浇上少量沸油，将锅巴和炒好的肉片同时上桌，趁油烫迅即将肉片淋于锅巴上即成。

特点:

上菜形式别致，糖醋香味浓郁，肉片滑嫩，锅巴酥脆。

所属菜系：川菜

锅巴肉片

原料:

猪里脊肉300克。大米锅巴100克、玉兰片50克、水发冬菇50克、豌豆苗50克。葱100克、姜5克、蒜10克、泡辣椒10克、酱油10克、胡椒粉2克、料酒20克、味精1克、白糖25克、醋15克、盐3克、蛋清25克、豆粉30克、素油250克、猪化油100克、鲜汤50克。

制作方法:

(1) 猪里脊肉去尽白筋，横切成薄片，用盐、胡椒粉、料酒、味精拌匀；并用蛋清豆粉挂好浆。(2) 冬菇去蒂片成片，玉兰片片成片。葱切成节，姜、蒜切片，泡辣椒去籽切成斜刀片。锅巴掰成5厘米见方（或圆形）的块。用酱油胡椒粉、料酒、味精、白糖、醋、盐、水豆粉加鲜汤对成芡汁。(3) 炒锅置火上，下猪化油烧热（约180℃），将肉片入锅炒散，滑熟，倒入漏勺。锅内留底油，下冬菇、玉兰片，泡辣椒、姜，蒜、葱，稍炒，下肉片炒匀，烹入芡汁，下豌豆苗，稍收，起锅装碗，锅巴入烧沸的素油锅中，炸至黄色。浮起即捞起，装入窝盘，并浇上少量沸油，将锅巴和炒好的肉片同时上桌，趁油烫迅即将肉片淋于锅巴上即成。

特点:

上菜形式别致，糖醋香味浓郁，肉片滑嫩，锅巴酥脆。

所属菜系：川菜

锅巴肉片

原料:

" 猪里脊肉100克,大米锅巴175克,油1500克,水发冬菇,玉兰片各50克,猪油,清汤各150克.

制作方法:

"用料: 猪里脊肉100克,大米锅巴175克,油1500克,水发冬菇,玉兰片各50克,猪油,清汤各150克.

烹饪方法: 里脊肉切片加调料拌匀,冬菇,玉兰片,泡红辣椒也切片,将调料兑

成汁.锅巴掰成方块,下热油锅中炸至金黄色捞出装盘再浇少许沸油.将肉片炒散,加调料烹汁,迅速浇在炸好的锅巴上即可.

特点:

无

所属菜系: 川菜

锅巴肉片

原料:

"瘦嫩猪肉150克、锅巴250克,冬笋50克,鲜蘑50克,泡辣椒少许。白糖50克,醋25克,盐 10克,酱油15克,黄酒20克,毛汤500克水团粉25克,葱、姜、蒜。

制作方法:

"①猪肉切大片。锅巴掰块。葱切成马耳葱。蒜、姜各切片。肉片用黄酒、味精、盐腌制入味,再用水淀粉上浆抓均匀待用; ②炒锅上火,注入底油,热时下入浆好的肉片煸炒,待肉片断生炒香后下入葱姜蒜、泡辣椒炒一炒,再下入酱油、料酒、味精、糖、醋,汤开起后下配料,勾芡倒入碗内; ③油锅上火烧热至七、八成热时下入锅巴,将锅巴炸酥后捞入盘中,将炸锅巴的热油用手勺盛半勺倒在锅巴上,上席时将碗内的肉片连汁烧在锅巴上即可。

特点:

川菜

所属菜系: 川菜

锅巴虾仁

原料:

锅巴四大块，虾仁半斤，青豆、姜末、葱、盐、酒、番茄酱、生粉适量。

制作方法:

1、将锅巴放在热油中炸至金黄，滴干油，用作垫碟。2、虾仁用盐清水洗净吸干水。3、烧红锅，下油，爆香葱姜，放入虾仁炒至七成熟加料酒下青豆及盐、番茄酱，炒熟后加味精，用生粉勾芡即可。

特点:

所属菜系：东北菜

锅巴虾仁

原料:

鲜虾仁 5 0 0 克，锅巴 2 0 0 克，鲜豌豆 1 0 0 克，鸡蛋清 2 个，精盐 1 5 克，料酒 2 5 克，葱、姜各 2 5 克，湿淀粉 5 0 客，鸡清汤 2 5 0 客，植物油 7 5 0 克，（耗油物 1 2 5 克），白糖适量。

制作方法:

一、将鲜虾仁洗净，放入碗中加入鸡蛋清、精盐 5 克、料酒 1 0 克、水淀粉 2 5 克搅拌均匀浆好。二、鲜豌豆洗净待用，葱、姜分别切成细丝。三、锅置于旺火烧热，倒入植物油，待油烧至五六成热时，下入鲜虾仁，虾熟取出。四、锅底留油烧虚，重新上火烧热，下入葱、姜丝烹锅，炸制成金黄色时，捞出葱、姜丝，下入鲜豌豆煸炒一下，在下滑好的鲜虾仁，烹入鸡清汤，加入料酒 9 克、精盐 1 0 克、味精、白糖，烧开后，用淀粉勾芡，起锅盛入大汤碗内。五、将锅巴掰成小块，锅上旺火烧热倒入植物油，烧至七成热，把锅巴下入油锅炸，并用手勺不停的上下翻动，待炸至金黄色时，捞出上碟。食前，取一点沸油浇在炸好的锅巴上，并将做好的虾仁立刻倒在锅巴上即成。

特点:

功用：补肾助阳，缩泉固精。凡因肾虚造成的阳痿、遗精早泄、小便频密或失禁者，可用于辅助治疗。

所属菜系：浙江菜

锅榻腰盒

原料:

猪肾200克，肥膘肉，桂鱼肉各150克，鸡蛋100克，香菜段15克。葱姜油80克，味精5克，盐6克，姜末5克，料酒、香油、葱末各10克，面粉少许，鸡汤60克。

制作方法:

(1) 先把桂鱼肉剁成茸，加入5克料酒、1克盐、鸡蛋清和适量淀粉搅拌成鱼肉泥。肥肉切成薄圆片。把猪肾的肾臊先去掉，再切成圆薄片，撒上面粉抹上一层鱼肉泥，再贴上一片肥肉片制成“腰盒”。鸡蛋打入碗内拨散。(2) 炒勺上旺火，把葱姜油烧至5成熟，将腰盒先蘸上面粉，再裹上鸡蛋液，下油勺把两面煎黄。然后加入葱、姜末，烹入料酒5克，再加入2克盐、味精和鸡汤，用小火把汤汁炖浓，淋入香油，撒上香菜段即成。

特点:

色泽金黄，腰盒软嫩。

所属菜系：鲁菜

锅塌三夹火腿

原料:

瘦熟火腿100克, 猪肥膘肉70克, 白煮瘦猪肉250克, 鸡胸脯肉100克, 鸡蛋2个, 咸面包(方的)400克, 生菜叶150克。熟大油100克, 猪骨汤100克, 面粉30克, 白糖20克, 甜面酱20克, 料酒20克, 姜末少许, 盐、味精各适量。

制作方法:

(1) 把猪肥膘肉与鸡胸脯肉剁成末, 放在碗里, 加盐、料酒(10克)、姜末、味精(少许)一并搅拌成馅。把火腿切片。鸡蛋打在碗里搅拌均匀。(2) 把煮熟的瘦猪肉切成9厘米长、4.5厘米宽的片, 放在砧板上, 竖起来挨着摆6片成长方形。把拌好的馅平铺上面, 错开肉缝再摆上火腿片。把另一部分白肉片盖在火腿片上, 而后压实, 使之成为夹好的火腿块。(3) 从每块火腿块中间横切一刀, 1块变成2块, 然后把面粉撒在上面。(4) 炒勺放入大油用文火烧热, 把火腿块的4周在鸡蛋糊中蘸蘸, 然后放入勺内煎成金黄色, 再加入猪骨汤、料酒和味精。(5) 汤汁收干

特点:

所属菜系: 其他

锅塌桂鱼

原料:

主料桂鱼肉250克，鸡蛋1个。调料熟大油300克(实耗约30~40克)，鸡汤220克，面粉4克，料酒6克，姜汁8克，盐少许，味精3克，酱油8克，花椒2克，葱6克，姜5克。

制作方法:

(1)桂鱼肉2片(每片约120克左右)，用刀拍松，两面涂上酱油，沾上一层面粉。将鸡蛋打入碗内搅拌，把鱼片放入，使之沾满鸡蛋汁。
(2)在炒勺内倒入熟大油50克，放入葱、姜、花椒，在文火上炸焦后捞出来，所剩下的油为煨葱油待用。
(3)炒勺内倒入熟大油，在旺火上烧到8成热，放入鱼片，炸30秒钟左右，见显金黄色时捞出来。
(4)把炒勺再放在旺火上，倒入鸡汤，加入料酒、盐、味精、酱油、姜汁和炸好的鱼片，盖上盖，汤汁烧开后，再移到文火上烤，把汤烤干后，满上已炸好的煨葱油即成。

特点:

颜色金黄滑润，鱼片鲜嫩醇香。

所属菜系：京菜

锅塌豆腐

原料:

主料: 南豆腐2块, 鸡蛋2个, 面粉30克。调料: 大油600克(实耗约60克)鸡汤100克, 香油10克, 料酒 10克, 盐2克, 葱末5克, 姜末5克。

制作方法:

"(1) 将豆腐切成长4厘米、宽2厘米、厚0.6厘米的片, 平摆在盘内, 撒上葱末、姜末、再加入料酒、盐, 腌浸入味。(2) 把鸡蛋打在碗内, 搅拌均匀。

(3) 把大油倒入炒勺, 上火烧到4~5成热, 把豆腐两面先蘸上面粉, 再蘸上鸡蛋汁, 一片一片地下入油中, 炸成黄色捞出来,

特点:

特色深黄, 内白软嫩, 整齐油润, 味道鲜香。

所属菜系: 其他

锅烘菜合

原料:

猪肉（175克）、虾仁（75克）、地栗（1只）、菜叶（3、4片）、鸡蛋（2只）、黄酒（12.5克）、盐（6.5克）、面粉（少许）、味精（少许）、鸡油（少许）、清汤（少许）。

制作方法:

一、将猪肉去皮去筋后，与虾仁分别斩成泥，地栗去皮折碎，再斩成泥。然后将以上三种用料都放在碗里，加盐、味精和少许猪油调和。二、将菜叶洗净，用开水烫一下，平铺在砧板上，将调好的猪肉、虾仁、地栗泥均匀地铺在菜叶上面，揪成方形，肉泥上再盖菜叶，并轻轻地将四边揪平服，理清爽，切成16至20块的小方块，即称菜合。然后用刀将菜合托放在盘里，排成行。三、用鸡蛋一只打散在碗里，加面粉搅拌成稠糊，然后再打一只鸡蛋进去，继续搅拌成不厚不稀的黄糊。四、用净锅，下猪油500克烧热（不要烧太热，太热容易烘焦；不热则糊会黏在一起，转不转），然后用手拿住油锅，慢慢转动，使油划开，再一手拿菜合，一块块蘸上黄糊，放在锅里，排成行，烘成黄色。烘时，要将锅拎起，慢慢转动，使菜合全面受到火力，颜色均匀。烘好一面后，再翻转烘另一面（排列仍按原状）。最后，将猪油倒去，下鸡油和清汤，用温火烩一下起锅，将菜合推在盆里即好。

特点:

色金黄，味清香，表面看不见有菜叶，吃起来却菜味。

所属菜系：京菜

锅烧全鸡

原料:

嫩光鸡1只（约1.5公斤），鸡蛋1只，大酱卤1公斤，水菱粉100克，豆油1公斤（实耗100克），花椒盐15克。

制作方法:

1、光鸡去内脏，除净，投入开水锅里煮去血沫，捞出，洗净，从脊背处剖开，再放入酱卤里，用文火卤制入味，待鸡酥烂时，沥去汁水后，拆除全骨，注意形状完整。2、取一只大瓷盆，放入鸡蛋和水菱粉调匀成蛋糊，投入整鸡，周身抹上蛋糊。3、炸锅烧热，滑锅后，倒入豆油，烧至九成热时，将挂上糊的鸡平整地推入油锅内，炸至金黄色，捞出，控油，余油倒入油罐。4、炸全鸡捞出控油后，用净布擦去浮油，用刀斩成7厘米长，3厘米宽的长方块，码入盆中，镶上头膀，仍拼成原来鸡状，撒上花椒盐，即可。

特点:

呈老黄色，外脆里酥，秋冬适宜。

所属菜系：韩国

锅烧肉

原料:

带皮五花猪肉肋肉1块（约400克），糯米锅巴50克，虾仁 50克，熟火腿末10克，菜叶末 2克，黑芝麻2克，鸡蛋 1个，韭黄 250克，干淀粉 3克，湿淀粉5克，味精 11/2克，酱油 10克，绵白糖 5克，精盐 4克，绍酒6克，香醋 1克，熟猪油 500克（约耗75克），肉清汤 200克。

制作方法:

（1）将五花肉洗净，放入沸水锅内，煮至九成熟，捞起趁热撕去皮，放在盘中。将鸡蛋黄放在碗内，加干淀粉1克搅匀，涂在肉背上待炸。（2）将糯米锅巴切成菱形小块12块，将虾仁斩茸放在碗内，加干淀粉，鸡蛋清，味精，精盐，绍酒镶在锅巴四边，再分别点上火腿，菜叶末及黑芝麻。（3）将韭黄切成约3厘米长的段，炒锅上火，放熟猪油15克烧热，下韭黄略炒，放酱油5克，白糖1克，炒熟起锅，倒入菜盘中间垫底。（4）炒锅再上火，放入全部熟猪油，烧至八成热，下虾仁锅巴，炸脆捞起，放菜盘两头，再%

特点:

所属菜系：江苏菜

锅烧肘子

原料:

猪肘子1个（重约1000克），盐，酱油，糖，大料，桂皮，淀粉，汤，油各适量

制作方法:

（1）将猪肘子刮洗干净，剔去骨头，入锅煮至六成熟捞出，控干水分，用干净布将水分搽净。（2）在肘子皮上抹一层酱油，起锅上火放油烧热，把肘子皮向下炸至皮起泡后，捞出控油。（3）将炸好的肘子放在盆中，加盐，酱油，糖，大料，桂皮，适量的汤上锅蒸软烂取出，肉皮向上装盘。蒸肉原汤倒入炒锅中，烧开，水淀粉勾芡，将汁浇在肘子上即可。心得：炸肉时，一定要肉皮向下，肉皮炸起泡，口感才好。

特点:

色泽红亮，鲜香味醇。

所属菜系：鲁菜

锅烧肘子

原料:

猪前蹄膀1只（约750克），水淀粉75克，炖酱卤汁1公斤，鸡蛋1只，豆油1公斤（实耗50克）大葱25克，生姜25克，芝麻盐50克。

制作方法:

1、蹄膀刮去表皮细毛，放入开水锅内煮15分钟，捞也洗净血秽，用刀刮开，再放入炖酱卤汁内，腌渍20分钟，取出放入碗内，加入大葱块、生姜块、炖酱卤适量，上蒸锅，蒸烂取出，滗去汁水，待用。
2、鸡蛋和水淀粉调成浆，放在汤盘内，蹄膀拆骨后，全只挂上蛋浆要平摊好。
3、炒锅烧热，放入豆油，待油烧至八成热时，将蹄膀推入油锅内，炸至表皮呈牙黄色时，捞出沥去油，斩成块装盆。
4、食用时，芝麻盐入碟随上，即可。

特点:

呈牙黄色，香酥脆松，肥而不腻。

所属菜系：韩国

锅烧肘子

原料:

猪前肘（带皮去骨）500克。酱油10克、绍酒15克、姜片15克、鸡蛋2个（重约100克）、湿淀粉50克、花生油2500克。

制作方法:

将肘子放入水锅内，用旺火焯水洗净，切成1.5厘米厚的大片，皮朝下摆入盛器内，加酱油、绍酒、葱段、姜片入笼蒸熟取出，沥净汤汁。加湿淀粉、鸡蛋、绍酒、酱油调成糊。将一半糊平摊在平盘内，肘子皮朝下摆在糊的上面，再将剩余的糊均匀地倒在肘子上面。炒锅置火上，下油烧至七成热（175℃）时，用小火将挂糊的肘子，推入油内炸至起壳时，捞出，再将油锅用旺火加热，待油温升至八成热（约200℃）时，再移至小火炸至肘子表面呈金黄色，内熟外脆时，立即捞出沥净油，用刀切块装盘，上面撒上花椒面，另带3厘米长的葱段一碟，甜面酱，花椒盐各了碟，佐食。

特点:

色泽金黄，外焦里嫩，干香无汁，肥而不腻

所属菜系：鲁菜

锅烧豆腐

原料:

材料豆腐1块、蒜头4瓣切片 小鱼干15克、豆豉1茶匙 葱2棵切段、嫩姜1块切片调味料白兰地1杯、色拉油2大匙 高汤2杯、酱油2大匙 三色胡椒粒各1/2小匙 盐、蒜苗丝、香菜、香油适量

制作方法:

先将豆腐放入冰箱内冷冻2小时左右，取出清洗后沥干水分备用。锅中热油，加入小鱼干炒至金黄后，以豆豉、蒜片、葱段、姜片爆香；再加入高汤以小火熬煮15分钟后，滤去锅内炒香材料。锅内汤汁加入胡椒粒、白兰地、酱油、冻豆腐、盐，再以中小火煨烧至约剩4成汤汁即可。起锅后撒些蒜苗丝、香菜、香油提香衬色。

特点:

"色泽红亮,口感鲜咸,营养丰富.

所属菜系: 浙江菜

锅烧豆腐

原料:

材料豆腐1块、蒜头4瓣切片 小鱼干15克、豆豉1茶匙 葱2棵切段、嫩姜1块切片调味料白兰地1杯、色拉油2大匙 高汤2杯、酱油2大匙 三色胡椒粒各1/2小匙 盐、蒜苗丝、香菜、香油适量

制作方法:

先将豆腐放入冰箱内冷冻2小时左右，取出清洗后沥干水分备用。锅中热油，加入小鱼干炒至金黄后，以豆豉、蒜片、葱段、姜片爆香；再加入高汤以小火熬煮15分钟后，滤去锅内炒香材料。锅内汤汁加入胡椒粒、白兰地、酱油、冻豆腐、盐，再以中小火煨烧至约剩4成汤汁即可。起锅后撒些蒜苗丝、香菜、香油提香衬色。

特点:

口感要比家常的冻豆腐有嚼劲。

所属菜系：浙江菜

锅烧豆腐

原料:

豆腐250克，虾胶15-克、鸡蛋液125克、香菜1棵。精盐2茶匙，味精1.5茶匙，麻油3茶匙，胡椒粉、发酵粉各1茶匙，白糖2.5茶匙，干淀粉1汤匙，花生油1000克，ji汁、淮盐各3茶匙。

制作方法:

1.将豆腐洗净放入盆内，放下虾胶，精盐拌成胶状，放入白糖，麻油、胡椒粉、五分之一的鸡蛋液拌匀，放香菜叶后放在抹了油的盘内，摆成长方形，放入笼内蒸10分钟取出晾凉。后切成小块。2.将干淀粉、发酵粉、鸡蛋液调成糊状，涂在豆腐块上。3.炒锅内加入花生油1000克，烧至五成热（约125℃）时，放入豆腐，端离火口。约炸浸7分钟后，将锅放回炉上，再炸至硬脆、呈金黄色时，倒入漏勺，沥去油装盘即成。食用时佐噫汁、淮盐。

特点:

此菜色金黄，皮脆香。

所属菜系：其他

锅烧野鸭

原料:

主料净肥野鸭2只(约1.5公斤), 鸡蛋4个。调料熟大油800克(实耗约60克), 盐、味精各5克, 酱油40克, 葱、姜各10克料酒70克, 大料2棵, 桂皮1小块, 湿淀粉35克, 白糖10克。

制作方法:

(1) 将野鸭沿着脊背剖开, 洗干净, 放于开水锅内过水后, 取出放入沙锅中, 加入味精、葱、料酒、酱油、盐、糖、大米、桂皮和适量水, 用小火焖烂后, 放于大盘中, 拆骨摊平, 头留下, 用鸡蛋, 湿淀粉一起调糊, 倒在野鸭肉上。(2) 将炒勺烧热, 放入熟大油, 油热后, 把野鸭放进勺中两面均煎黄。再加入大油将鸭炸至金黄色时捞出, 将油沥去, 切成宽约2厘米、长约5厘米的长条, 再按整鸭形状摆盘, 鸭头一劈两半。上桌时与椒盐、甜面酱各一碟同上即可。

特点:

色美金黄, 香脆可口。

所属菜系: 江苏菜

锅烧野鸭

原料:

光肥野鸭（1只）、鸡蛋（2只）、白糖（40克）、酱油（75克）、菱粉（少许）、葱姜（少许）、黄酒（少许

制作方法:

一、把野鸭从背脊处剖开，洗净，放入开水内川透，去其血水，取出再洗，洗后放入砂锅内，加葱、姜、酱油、糖、酒用小火焖烂，取出拆骨留头。二、再用菱粉、鸡蛋（2只）打匀，倒在野鸭肉上（不要倒在皮上）放入热猪油锅内两面煎黄，取出，切成5分宽、1寸半长的条子，三、再照整鸭的形状装盘，鸭头一剖两，镶在鸭身前面。用椒盐、甜酱两种吃法都可。

特点:

所属菜系: 江苏菜

锅烧鳗

原料:

主料: 活河鳗2条(净肉约重750克)。配料: 猪板油丁25克, 笋块75克。调料: 葱段100克, 姜片10克, 白糖25克, 桂皮5克, 绍酒25克, 酱油60克, 醋15克, 芝麻油5克, 熟猪油50克。

制作方法:

(1)将河鳗剪断喉管, 在肛门处剪一小口, 用沸水泡去周身的粘液, 然后用两只竹筷从咽喉部插入腹中, 一手捏住鳗身, 一手捏紧筷顺一个方向绞卷几下, 把肠子等卷出来, 斩去头、尾, 切成6厘米长的段, 洗净。(2)将炒锅置于是旺火, 下入熟猪油25克, 烧热, 用葱段铺底, 将鳗鱼段排列其上, 铺盖猪板油丁姜片、笋块、桂皮, 放入绍酒和清水500克。煮沸后, 改用小火焖煮1小时, 至汤汁约剩1/4, 鳗肉酥烂时, 拣去姜片、葱段、桂皮, 转入另一只炒锅中, 放入酱油、白糖、醋, 改用旺火烧至汤汁稠浓, 淋上熟猪油25克, 用手勺推匀, 把锅转动几下, 淋上芝麻油, 即成。

特点:

成菜鳗鱼肉酥烂, 鲜美可口。

所属菜系: 浙江菜

锅烧鸡

原料:

鸡1000克。淀粉25克、面粉25克、鸡蛋25克、绍酒20克、精盐4克、酱油10克、葱10克、姜片10克、桂皮5克、八角5克、花椒5克、花生油1000克（实耗油100克）。

制作方法:

将净雏鸡放入汤锅内，煮至九成熟，剔净鸡骨，装入大汤盘内，保持鸡身原形。加绍酒、精盐、酱油，葱段、姜片、桂皮、八角、花椒、清汤，上笼旺火蒸20分钟取出，去葱姜和香料，滗去汤汁。鸡蛋加入淀粉、面粉和水搅拌成鸡蛋糊。取盘一只，将1/3的鸡蛋糊倒在盘内抹平，把鸡身放上，倒上其余蛋糊挂满鸡身。锅上火放花生油，烧至六成热（终150℃）时，将鸡原样推入锅内，炸至金黄色时捞出沥油，改切成长条，装入盘内呈马鞍形，是撒上花椒面即成

特点:

软香鲜嫩，色味俱佳，如以葱丝、萝卜条、甜面，酱佐食，风味尤佳。

所属菜系：鲁菜

锅烧鸡

原料:

嫩鸡 1 只（重约 7 5 0 克），油 1 0 0 克，鸡蛋 4 个，黄瓜 2 5 克，西红柿 5 0 克，香菜 2 5 克，花椒盐适量，料酒 1 0 克，姜汁 8 克，盐、味精、面粉、淀粉、肉料各适量。

制作方法:

1) 将鸡收拾干净，放锅中加水，加入肉料煮至 7 — 8 成熟捞出，拆去骨头装在盘内，加入姜汁、味精、料酒，上锅蒸熟，两面粘面粉。（2）鸡蛋打碎加入盐、淀粉、料酒调成蛋糊。（3）将滚粘好面粉的鸡肉在挂蛋糊。（4）炒勺放油上火烧至 5 — 6 成热时，将挂好蛋糊的鸡肉炸至金黄色，捞出控油装盘，将黄瓜、西红柿、香菜洗净改刀成不同的花形围在四周。跟花椒盐味碟上桌。

特点:

色泽金黄，味肃里嫩，鲜香适口。

所属菜系：京菜

锅烧鸭

原料:

净雏鸭750克。肥肉丝30克、鸭蛋一个。酱油10克、葱段10克、姜10克、精盐4克、绍酒20克、八角5克、桂皮3克、花椒3克、面粉25克、淀粉25克、花生油1000克。

制作方法:

将净雏鸭洗净，从脊背处割开，去鸭嘴，放锅内加水烧开，煮至八成熟捞出。剔去鸭骨（保留鸭掌），放大碗内，加酱油、清汤、葱段、姜片、精盐、绍酒，八角、桂皮、花椒，切下鸭头、鸭掌备用。将鸭蛋打入碗内，加面粉、淀粉和适量清水调成浓糊，将一半倒在平盘上抹平，把鸭子皮面朝上放在盘内的糊上，再把碗内的蛋糊均匀地抹在鸭面上。炒锅加花生油烧至八成热（约200℃）时，把鸭子从盘中慢慢拖进油内，炸两面均为金黄色时捞出沥油，然后改切长4厘米、宽2.5厘米的长条，再将鸭头剁两半，连同鸭掌一并摆成原形，装盘即成。

特点:

外香脆，肉鲜嫩，造型美观，色味俱佳。

所属菜系：鲁菜

锅烧鸭子

原料:

北京填鸭（1只）、鸡蛋（2只）、京葱段（50克）、姜片（19克）、黄酒（45克）、酱油（10克）、菱粉（160克）、面粉（25克）

制作方法:

一、将填鸭的内脏净，洗清，加盐、酒、葱、姜，上笼蒸烂取出，拆净骨，抹上面粉，再用鸡蛋、湿菱粉、酱油调成糊，裹在面粉外面。二、开

旺火热生油锅（油要没过鸭子），将鸭放入滚炸，至鸭浮起并转深色后取出，斩成长条，整齐地排在盘里即好。

特点:

蛋黄色，外脆里嫩。（京菜）

所属菜系：其他

锅煎鳊鱼

原料:

鲜鳊鱼肉400克，猪网油150克、生鸡蛋黄25克。葱15克、椒盐5克、绍酒25克、味精105克、番茄酱15克、干淀粉20克、菜油75克。

制作方法:

"将净鳊鱼肉洗净，批成四厘米长片，放入碗内加葱、椒盐、绍酒、味精略腌，再放入鸡蛋黄拌匀。网油洗净沥干，平铺砧板上将边修齐，拍上干淀粉，将鱼片均匀地逐片铺在网油中心，再四面对折成18厘米见方的网油鱼块。炒锅上火，放油烧至四成热（约100℃）时，将网油鱼块投入锅内，煎至两面呈金黄色离火，撇去余油，再上火略煎，倒入漏勺沥油。将煎好的鱼块放砧板上改成菱形块装盘，盘的两头放花椒盐、番茄酱蘸食

特点:

色泽金黄，外酥里香，鱼肉鲜嫩，佐酒最佳。

所属菜系：江苏菜

锅煊豆腐

原料:

豆腐300克, 葱姜丝2克, 酱油5克, 料酒10克, 清汤70克—100克, 鸡蛋2个, 湿淀粉10克, 虾仁50克, 白油150克(耗50克)

制作方法:

1.将豆腐切长方片; 虾仁剁成泥茸, 鸡蛋清、黄分别盛碗, 各自打成糊汁, 蛋清内加盐、湿淀粉、料酒搅匀, 再放入虾仁搅匀成馅。葱、姜切成末。先在盘内摆一层豆腐, 均匀地抹上虾茸泥, 再将另一半豆腐盖在虾馅上, 放屉内稍蒸取出。滗净水。抹上鸡蛋黄糊、料酒、精盐调成的糊。2.净锅放火上, 加底油在小火上烧热转匀锅底, 油至六成热时, 将豆腐完整推入锅内, 煎黄底面后, 用大翻勺将豆腐翻过, 再煎成黄色使表面稍硬, 加入葱姜末、清汤、酱油、料酒, 盖上小锅盖焖煊至汤汁收尽, 成熟后扣在盘内即成

特点:

所属菜系: 浙江菜

锅煽海蛎子

原料:

主料净海蛎子肉250克，鸡蛋250克。调料香油、米醋、葱姜油各10克，料酒10克，盐3克，毛姜水15克，面粉5克，鸡汤100克。

制作方法:

(1) 将鸡蛋搅散加入毛姜水、盐调匀，用面粉把海蛎子肉裹匀后，再放入鸡蛋液中拌匀。(2) 平锅上火将葱姜油烧至6成热时，把裹匀鸡蛋液的海蛎子肉放入，边用手勺托动边转动平锅，待将一面煎黄再煎另一面后，烹入料酒，加入鸡汤，用小火煨几分钟，待汤汁收净再淋入米醋、香油即成。

特点:

色泽金黄，鲜嫩味美。

所属菜系：其他

锅煽豆腐

原料:

主料南豆腐2块，鸡蛋2个，面粉30克。调料大油600克(实耗约60克)鸡汤100克，香油10克，料酒10克，盐2克，葱末5克，姜末5克。

制作方法:

(1) 将豆腐切成长4厘米、宽2厘米、厚0.6厘米的片，平摆在盘内，撒上葱末、姜末、再加入料酒、盐，腌浸入味。(2) 把鸡蛋打在碗内，搅拌均匀。(3) 把大油倒入炒勺，上火烧到4~5成热，把豆腐两面先蘸上面粉，再蘸上鸡蛋汁，一片一片地下入油中，炸成黄色捞出来，控出余油择去豆腐片上的蛋丝、蛋渣、修整洁齐。(4) 炒勺内留底油烧热，用少许葱、姜炝锅，跟着下鸡汤、料酒、盐、味精和炸好的豆腐片，汤开后，移入文火上煽煎一会，当汤汁吸收干时，滴入少许香油，盛入盘中即成。

特点:

特色深黄，内白软嫩，整齐油润，味道鲜香。

所属菜系：浙江菜

锅爆豆腐

原料:

主料: 豆腐两块, 虾米、熟胡萝卜丝少许。佐料: 酱油、醋、味素、花椒水、葱、姜、蒜末、香菜梗、白糖各少许。

制作方法:

"(1)将豆腐切成小方块或小三角块, 用油炸成金黄色到出; (2)在锅内放入少量油, 油热后先用熟胡萝卜丝、葱、姜、

蒜炸锅, 然后放上适量的酱油、醋、味素、白糖和用温开水泡过的虾米, 添上点汤; (3)汤烧开后把炸好的豆腐下锅, 翻炒几下即出锅。

特点:

外焦里嫩, 香甜适口。

所属菜系: 其他

锅贴

原料:

材料: 绍菜60克(约1两半), 瘦肉60克(约1两半)。调味料: 姜汁1茶匙, 生抽1茶匙半, 糖、粟粉各半茶匙, 酒1茶匙, 麻油半茶匙, 菜汤水1茶匙, 熟油1茶匙, 胡椒粉少许。粉糯用料: 面粉60克(约1两半), 猪油1茶匙, 盐少许, 热水2-2汤匙半。点食料: 姜丝, 镇江醋各1汤匙。

制作方法:

(1) 绍菜洗净, 放在碗内, 加盖, 高火煮1分锺半, 取出沥清水分, 切碎, 并压出水分。(2) 踩碎瘦肉, 混和调味料, 和切碎的菜拌匀, 分为8等份, 置冰箱内冷冻约30分锺。(3) 筛粉和盐, 加猪油和热水, 做成一软粉团, 并分成8等份。(4) 每份压成约7厘米直径的圆块。(5) 在其中一边摺褶干, 加入馅料, 封口成一窝贴(见图11-13)。(6) 高火2分锺预热煎碟, 加油, 再高火2分锺。(7) 排上窝贴, 高火1分锺, 取出加热水25毫升, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 中火煮2分锺, 便可取出与点食料同供食

特点:

所属菜系: 微波炉菜

锅贴

原料:

"面粉500克,猪肉末300克,精盐10克,白糖10克,味精, 黄酒,葱姜汁各适量,生油75克.

制作方法:

"1.面粉加开水和成面团,揉匀揉透后,搓条摘成40只坯子,擀 成圆形皮子待用. 2.肉末放盆内,加盐,糖,味精,黄酒,葱姜汁和少许清 水搅匀即成馅心. 3.将馅心包入皮子内捏拢成月牙形生坯. 4.平锅上旺火, 加油, 将锅贴下锅煎5分钟,加适量清水盖上锅盖,续煎10分钟左右,再将 锅转动煎数分钟即可.

特点:

"要点:煎锅贴时,锅要常转动,使其受热均匀.

所属菜系: 其他

锅贴山鸡

原料:

山鸡胸脯肉（500克）、猪肥膘（475克）、咸菜叶（475克）、鸡蛋白（2只）、精盐（6克）、黄酒（40克）、葱姜汁（40克）、菱粉（60克）、花椒粉（少许）

制作方法:

一、把山鸡肉切细捶茸，加蛋白、精盐、菱粉、红椒粉各一半和葱姜汁、酒拌匀。二、把猪肥膘放入开水烫过，就原汤再煮半小时，取出稍冷一下，切成12块，每块长约2寸，宽约1寸，厚约2分。再一块块摊平，取调好的山鸡茸，贴在一块块的肥膘上，每块茸上再分别盖一张咸菜叶。另将多余的菱粉、蛋白、花椒粉、盐调成卤，糊在每块四周。三、再起热锅，加极少的猪油化开，离火稍凉一下，随即放回火上，把肥膘朝下，一块块放入锅内。用温火煎约三分钟。再翻转煎约三分钟起锅。

特点:

所属菜系：淮阳菜

锅贴山鸡

原料:

山鸡胸脯肉（500克）、猪肥膘（475克）、咸菜叶（475克）、鸡蛋白（2只）、精盐（6克）、黄酒（40克）、葱姜汁（40克）、菱粉（60克）、花椒粉（少许）

制作方法:

一、把山鸡肉切细捶茸，加蛋白、精盐、菱粉、红椒粉各一半和葱姜汁、酒拌匀。二、把猪肥膘放入开水烫过，就原汤再煮半小时，取出稍冷一下，切成12块，每块长约2寸，宽约1寸，厚约2分。再一块块摊平，取调好的山鸡茸，贴在一块块的肥膘上，每块茸上再分别盖一张取调好的山鸡茸，贴在一块块的肥膘上，每块茸上再分别盖一张咸菜叶。另将多余的菱粉、蛋白、花椒粉、盐调成卤，糊在每块四周。三、再起热锅，加极少的猪油化开，离火稍凉一下，随即放回火上，把肥膘朝下，一块块放入锅内。用温火煎约三分钟。再翻转煎约三分钟起锅。

特点:

所属菜系: 其他

锅贴石斑夹

原料:

方包 3 片，石斑肉 4 两，鸡蛋 1 只，金华火腿片少许，茺茜 1 棵。

制作方法:

"材料：方包 3 片，石斑肉 4 两，鸡蛋 1 只，金华火腿片少许，茺茜 1 棵。

调味：盐1/3茶匙，胡椒粉，生粉各少许。

做法:

(一)将面包皮除，分成两半再切成小块，石斑肉去皮骨切小件再削成薄片，火腿切幼薄条，鸡蛋 1 只打匀备用。

(二)石斑肉放入1/3茶匙盐、少许胡椒粉和适量生粉拌匀，再放入蛋液拌匀后，放到切成小块的面包上。

(三)将面包四边沾上蛋液置碟上，并放入火腿及 1 小片茺茜叶。

(四)置罩篱内，放入滚油中炸至面包微黄取起，滤干油份即可供食。

注意：""锁贴石斑夹""亦被称为鱼多士，即是用鱼肉及面包做成的菜式，亦可用西式火腿。最需注意的是蛋汁的运用，过少会使材料在炸时和面

包分开，过多不美观。我想，您们一定能控制得宜。

特点:

所属菜系：粤菜

锅贴鱼

原料:

主料青鱼肉200克，肥膘肉100克，火腿米50克，香菜末50克，鸡蛋1个，玉米粉适量。调料植物油100克，香油25克，湿淀粉30克，料酒18克，味精2克，盐2克，椒盐少许，葱末10克，姜末10克。

制作方法:

(1) 把青鱼肉和肥膘肉片成同样大小(鱼肉厚0.6厘米、猪肉厚0.3厘米)的4大片。(2) 用盐、味精、香油、鸡蛋(多半)、料酒、葱末、姜末等分别煨好。(3) 用肥膘肉铺底，上面撕玉米粉，用少量鸡蛋、湿淀粉调成稀芡糊，在鱼片上挂上一层，然后放在猪肉上，中间撒上火腿米，两边撒上海菜末。(4) 炒勺内倒入植物油(50克)，用文火烧热，猪肉面向下，放入勺内煎。(5) 移入旺火，倒入余量油炸至金黄色，捞出后切成小片，整齐地码在盘内即成。

特点:

色似金黄闪光，鱼片腊香鲜嫩，临食蘸上椒盐，更显味道特佳。

所属菜系：湘菜

锅贴鱼片

原料:

去皮桂鱼肉100克。火腿末25克、浆虾仁100克、荸荠25克、香菜15克、鸡蛋7个半、熟猪膘肉100克。绍酒100克、精盐3克、味精1.5克、胡椒粉1克、干淀粉5克、醋2.5克、芝麻油1.5克、熟猪油500克（实耗油75克）。

制作方法:

将鱼肉和膘肉批成长方薄片，加鱼加精盐1.5克、味精0.5克、蛋清半个，捏上劲加湿淀粉5克上浆，虾仁斩泥，荸荠拍碎斩末，拌匀放入碗内，加绍酒5克、精盐1.5克、蛋清半个、味精1克、湿淀粉15克、胡椒粉15克、搅拌上浆成虾敷。再将每片膘肉的两面都拍上干淀粉，平摊在案板上，铺上一层虾敷，再把鱼片盖在虾敷上，两面用香菜叶、火腿末摆成花卉图案。取平盘一只，涂上芝麻油，将蛋清搅糊铺在盘内，鱼片平摊在蛋黄上待用。将炒锅置火上烧热。滑锅后下猪油100克，烧至五成热（约110℃）时，投入鱼片，煎1分钟再加猪油适量，滑炒锅移至微火上养3分钟，熟后把油滗去，加入绍酒5克和醋，出锅整齐的装入平盘，两边点缀上香菜即成。

特点:

色泽淡黄，叠层分明，鲜嫩油润。

所属菜系：浙江菜

锅贴鱼片

原料:

鲜鱼肉400克、熟猪肥膘肉400克、鲜笋10克、火腿50克、生菜25克。盐4克、料酒20克、蛋清50克、豆粉50克、白糖5克、香油10克、素油250克、醋5克。

制作方法:

鱼肉片成5厘米长、3厘米宽、0.3厘米厚的片。猪肥膘肉片成5厘米长、3厘米宽、0.5厘米厚的片。这两种均片成24片；鱼片用盐、料酒腌渍码味。鲜笋切成4厘米长、1.7厘米宽的薄片。火腿剁成细粒。猪肥膘肉铺于盘中，用净布（入热水透后拧干）搋去油质一至二次，然后均匀地抹上蛋清豆粉糊，在一片肥膘肉上贴一笋片，其余的肥膘肉上贴火腿细粒。将鱼片用其余的蛋清豆粉糊拌匀，一片片放在铺好笋片和火腿的肥膘肉上。将炒锅在火上把锅周围炕热，下油浪匀后，将锅提离火口滗去油，将肥膘鱼片逐一贴在锅上（先锅边，后锅底，肥膘一面贴在锅上），然后将锅放在火上炕（随时移动锅，使火候均匀），炕至肥膘呈鸭黄色时，利用烤出的肥膘中的油，将鱼片煎熟，滗去油，加香油起锅入盘，同时镶上拌有白糖，盐、醋、香油的生菜即成。

特点:

脆酥嫩香，浓淡相宜，佐酒最佳。

所属菜系：川菜

锅贴鲈鱼

原料:

用料: 肥猪肉225克, 净鲈鱼肉300克, 鸡蛋3个。调料: 精盐3茶匙, 味精1.5茶匙, 香油、胡椒粉各1茶匙, 湿淀粉、干淀粉各0.5汤匙, 花生油750克, ji汁、椒精盐各1碟。

制作方法:

1.肥肉改成长5cm、宽3cm的长方形24片腌过。鲈鱼肉改成长约5cm、宽约3cm的长方片放精盐、味精、麻油、胡椒粉拌匀。 2.将鸡蛋、湿淀粉调成浓糊, 用70%涂匀鱼肉, 用30%将腌好的肥肉拌匀。 3.用一大盘撒上干淀粉, 把肥肉排在盘上, 再将鱼肉贴在肥肉上。锅放底油烧热, 端离火位, 将鱼肉排在锅中, 放回炉上半煎半炸至两面呈金黄, 倒入漏勺控油。用剪刀剪齐摆放在盘中。另跟鸡汁、椒盐同时上桌。

特点:

此菜甘香可口

所属菜系: 其他

锅贴鸡片

原料:

主料 鸡胸脯肉250克，猪肥膘肉200克，冬笋200克，熟火腿70克，元白菜200克，鸡蛋1个。调料 香油20克，蕃茄酱30克，醋10克，白糖20克，椒盐25克，湿淀粉30克。

制作方法:

(1) 把冬笋和生鸡胸脯肉切成宽2.5厘米、长4厘米的薄片。肥膘肉同样大小的片，在片上扎一些小眼。葱、姜均切片。火腿肉切细末。元白菜洗净后切细丝。(2) 用蛋清和湿淀粉调成稀糊。再把葱、姜、料酒，味道、盐合在一起，将鸡片腌一下入味。用净布揩去肥膘肉上的油脂，继而将蛋糊抹在肥膘肉上，放上一片冬笋，再撒上火腿末。此时，把腌鸡片用的葱、姜挑去，把蛋糊与鸡片拌均匀后，放在笋片上。(3) 烧锅注油，将鸡肉、肥膘肉面朝下一片一片地放入热油锅底，加火煎至底部发黄、鸡肉已熟的程度，即可取出，盛盘放在一端。元白菜丝用蕃茄酱、糖、味精和醋拌好、放在盘的另端、两侧各放些椒盐，即成。

特点:

鲜香嫩脆，形态美观。

所属菜系：川菜

锅贴鸡片

原料:

鸡胸脯肉250克，猪肥膘肉200克，冬笋200克，熟火腿70克，元白菜200克，鸡蛋1个。香油20克，蕃茄酱30克，醋10克，白糖20克，椒盐25克，湿淀粉30克。

制作方法:

作法(1)把冬笋和生鸡胸脯肉切成宽2.5厘米、长4厘米的薄片。肥膘肉同样大小的片，在片上扎一些小眼。葱、姜均切片。火腿肉切细末。元白菜洗净后切细丝。(2)用蛋清和湿淀粉调成稀糊。再把葱、姜、料酒，味道、盐合在一起，将鸡片腌一下入味。用净布揩去肥膘肉上的油脂，

继而将蛋糊抹在肥膘肉上，放上一片冬笋，再撒上火腿末。此时，把掩鸡片用的葱、姜挑去，把蛋糊与鸡片拌均匀后，放在笋片上。(3)烧锅注油，将鸡肉、肥膘肉面朝下一片一片地放入热油锅底，加火煎至底部发黄、鸡肉已熟的程度，即可取出，盛盘放在一端。元白菜丝用蕃茄酱、糖、味精和醋拌好、放在盘的另端、两侧各放些椒盐，即成。

特点:

鲜香嫩脆，形态美观.

所属菜系：川菜

锅贴鸡片

原料:

鸡脯肉250克、猪肥膘肉300克。熟火腿50克、冬笋100克、生菜50克。清油50克、姜10克，葱10克、料酒15克、酱油10克、蛋清50克、豆粉35克、香油6克、葱酱50克、白糖10克、醋5克。

制作方法:

【制作过程】

鸡脯肉片成长约5厘米、宽4厘米的薄片，用姜、葱段、料酒、酱油拌匀。腌渍码味约15分钟。肥膘肉入汤锅煮熟，捞出晾冷后，片成与鸡片相同的薄片，火腿切成细末，冬笋煮熟后，切成长约4厘米、宽约2.7厘米的薄片。猪肥膘片平铺盘内，用热布搥干油腻，抹上一层蛋清豆粉，随后贴上冬笋片，笋片上放火腿末，码味的鸡片裹上蛋，清豆粉放在火腿末之上。依此法共做24块坯片。炒锅在旺火上烧热，放入清油浪匀，滗去余油，将坯片猪肉一面向下逐一贴于锅内，锅置微火上，不断转动锅并将煎出的油用小铲铲起淋于鸡片上，至底面贴成深黄色，鸡肉熟，色呈浅黄时，滗去余油，淋上香油，起锅装盘，并配上生菜（用白糖、醋、香油拌匀）和葱酱碟即成。

特点:

颜色美观，入口脆嫩酥香，蘸以葱酱，风味别具。

所属菜系：川菜

锅贴鸡片

原料:

鸡脯肉250克、猪肥膘肉300克。熟火腿50克、冬笋100克、生菜50克。清油50克、姜10克，葱10克、料酒15克、酱油10克、蛋清50克、豆粉35克、香油6克、葱酱50克、白糖10克、醋5克。

制作方法:

鸡脯肉片成长约5厘米、宽4厘米的薄片，用姜、葱段、料酒、酱油拌匀。腌渍码味约15分钟。肥膘肉入汤锅煮熟，捞出晾冷后，片成与鸡片相同的薄片，火腿切成细末，冬笋煮熟后，切成长约4厘米、宽约2.7厘米的薄片。猪肥膘片平铺盘内，用热布搥干油腻，抹上一层蛋清豆粉，随后贴上冬笋片，笋片上放火腿末，码味的鸡片裹上蛋，清豆粉放在火腿末之上。依此法共做24块坯片。炒锅在旺火上烧热，放入清油浪匀，滗去余油，将坯片猪肉一面向下逐一贴于锅内，锅置微火上，不断转动锅并将煎出的油用小铲铲起淋于鸡片上，至底面贴成深黄色，鸡肉熟，色呈浅黄时，滗去余油，淋上香油，起锅装盘，并配上生菜（用白糖、醋、香油拌匀）和葱酱碟即成。

特点:

颜色美观，入口脆嫩酥香，蘸以葱酱，风味别具。

所属菜系：川菜

锅踢韭菜

原料:

嫩韭菜100克，鸡蛋2个，面粉25克，精盐2克，酱油10克，味精2克，料酒5克，醋2克，植物油50克，香油5克，姜丝3克。

制作方法:

1. 嫩韭菜洗净，切成3厘米长的段儿，鸡蛋磕入碗中，加面粉及清水50克，顺一个方向搅拌成糊，放入韭菜、精盐拌匀。2. 炒勺置中火上烧热，放入植物油30克，烧至约5成热时，将碗中的韭菜糊倒入勺中，移至小火，用小勺将韭糊从中心向四周拨动，使其厚薄一致。待勺底部已硬结，可翻勺时，加油20克从勺边浇入，继续煎制；煎至两面微黄，即可出勺放在砧板上切成10余块，重新放入勺中，撒上姜丝，放入料酒、酱油、味精及沸水50克，放置火收干汤汁，烹入醋，淋上香油，即可盛盘。

特点:

美味可口

所属菜系：浙江菜

锅酥牛肉

原料:

牛腿肉500克，鸡蛋2只，生菜150克，干淀粉50克，料酒10克，盐7克，胡椒半克，味精2克，白糖40克，醋15克，香油、葱姜、花椒少许。

制作方法:

1.牛肉下开水中氽一下捞出，加料酒、盐5克、味精、胡椒、葱姜、花椒腌1小时后入笼蒸熟；晾凉后切成6*3*0.5厘米厚的片，按扇面摆在平盘内。2.鸡蛋和干淀粉调成蛋粉浆，抹在牛肉片上，逐片投入烧至冒烟的油锅中炸至一面金黄、一面棕红色时捞出，沥去油，切成筷子头粗的条，摆在盘子一边。3.生菜切细丝，加白糖、醋、盐、香油拌匀后放在盘子另一边即可。

特点:

"菜式好看,味道鲜美

所属菜系：浙江菜

锅银鱼

原料:

主料银鱼250克，鸡蛋250克。调料植物油120克，葱末15克，香油。料酒、姜末各10克，米醋、味精各5克，盐3克，鸡汤50克。

制作方法:

"1) 把鸡蛋打入碗内搅匀，加入葱、姜末、料酒、味精、盐和银鱼(洗净，晾干)，拌匀。(2) 平锅上火，把裹上鸡蛋液的银鱼放入烧至8成熟的植物油中煎，

使两面黄后，移入炒勺加热鸡汤，用微火煨到汤浓干时，淋入米醋，香油即可。

特点:

色金黄，味鲜美，鱼软嫩。

所属菜系：其他

锅贴银鱼

原料:

主料银鱼250克，鸡蛋250克。调料植物油120克，葱末15克，香油。料酒、姜末各10克，米醋、味精各5克，盐3克，鸡汤50克。

制作方法:

(1) 把鸡蛋打入碗内搅匀，加入葱、姜末、料酒、味精、盐和银鱼(洗净，晾干)，拌匀。(2) 平锅上火，把裹上鸡蛋液的银鱼放入烧至8成熟的植物油中煎，使两面黄后，移入炒勺加热鸡汤，用微火煨到汤浓干时，淋入米醋，香油即可。

特点:

色金黄，味鲜美，鱼软嫩。

所属菜系：鲁菜

锅贴鱼盒

原料:

主料: 偏口鱼肉200克。 配料: 猪肉泥100克。 调料: 葱姜末8克, 干淀粉30克, 鸡蛋黄3个, 清汤75克, 绍酒3克, 精盐5克, 香菜段5克, 芝麻油2克, 花生油75克。

制作方法:

(1) 偏口鱼肉洗净, 片成长2.5厘米、宽1.5厘米的片。猪肉泥加精盐(4克)、芝麻油(1克)搅成馅。在两片鱼肉片中间夹上肉馅, 制成盒形。鸡蛋黄加干淀粉搅匀成蛋黄糊, 备用。(2) 炒锅内加入花生油(50克), 在中火上烧至五成热时, 将鱼盒沾匀蛋黄糊下锅, 煎至两面呈金黄色时, 倒出控净油。(3) 炒锅加花生油25克, 中火烧至五、六成热时, 用葱、姜末爆锅, 加入绍酒一烹, 再加入清汤、精盐(1克), 将鱼盒倒入锅内以旺火烧开, 再用小火煨至嫩熟, 汁稠浓将尽时, 撒上香菜段, 淋上芝麻油, 推入盘内即成。

特点:

成菜馥郁鲜嫩, 软滑滋润, 金黄多汁, 食之回味无穷

所属菜系: 鲁菜

锦绣火鸭丝

原料:

用料: 烤鸭丝50克, 冬笋丝25克, 鱼肚丝40克, 香菇丝40克。调料: 陈皮丝、味精各2茶匙, 深色酱油、精盐、姜丝、葱段各3茶匙, 胡椒粉、麻油各1茶匙, 米酒、湿淀粉各0.5汤匙, 高汤3杯, 植物油1汤匙

制作方法:

"炒锅内放0.5汤匙油烧四成热, 后放入鱼肚丝爆后烹入米酒一半, 倒入高汤, 煨5分钟后倒入汤盆中。炒锅内放0.5汤匙油烧四成热, 放入鸭丝、冬笋丝炒几下后烹入米酒, 倒入鱼肚丝、香

菇丝、姜丝, 烧开后加精盐、味精、胡椒粉、深色酱油, 烧开后用湿淀粉勾芡, 淋入麻油拌匀

特点:

此菜汤鲜味浓, 营养价高。

所属菜系: 其他

锦绣鱼丝

原料:

黑鱼一条（重约1000克）。红绿柿子椒各一只。水发香菇30克、鸡蛋黄糕30克。精盐4克、味精3克、绍酒15克、湿淀粉40克、胡椒粉1克、葱丝15克、姜丝10克、熟猪油750克（实耗油75克）。白汤60克、鸡蛋清2个。

制作方法:

将黑鱼宰杀，去骨取肉，切成9厘米长的丝，放盐、味精、绍酒、鸡蛋清、湿淀粉搅拌上浆。红绿柿子椒、香菇、鸡蛋黄糕均匀切丝。把精盐、绍酒、味精、胡椒粉、葱丝、姜丝白汤和湿淀粉放在碗中，调成芡汁。炒锅放火上，下入熟猪油，烧至四成热（约88℃）时，鱼丝落锅划开放入香菇丝，鸡蛋黄糕丝和红绿柿子椒丝滑炒一下，倒入漏勺沥去油，原炒锅中留下底油，下芡汁推至稠浓，倒入鱼丝及配料轻轻翻炒均匀即成。

特点:

色彩艳丽，五彩缤纷，鲜香滑嫩。

所属菜系：浙江菜

锦锈龙虾

原料:

龙虾1200克，胡萝卜75克，草菇75克，蒜茸25克。调味料：胡椒粉15克，盐25克，酒30克，汤50克，生粉75克，生油1500克。

制作方法:

1. 龙虾放尿，取下头尾，用绳固定，用中强火焗5分钟定型，
2. 虾肉取出上浆，备用
3. 取玻璃盆1只，加生油1000克，用微波炉加热3分钟后，划入虾肉及胡萝卜，草菇等，放回微波炉用中强火加热1分钟，滤去油
4. 用蒜茸加汤，盐，味精和湿淀粉勾芡，中强火加热30秒。
5. 拌入经第三步骤加热之原料，装盆即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

镜箱豆腐

原料:

小箱豆腐350克。瘦猪肉150克、大虾仁50克、冬笋25克、水发冬菇15克。绍酒25克、葱15克、姜10克、盐7.5克、酱油15克、白糖5克、番茄酱10克、猪肉汤100克、淀粉15克、熟猪油15克、芝麻油15克、豆油450克（实耗油75克）。

制作方法:

将猪肉斩成茸，加绍酒、葱姜汁、精盐拌和上劲。豆腐切成长5厘米、宽3厘米、厚3厘米的长方块，下八成热（约200℃）的油锅中，炸至豆腐外表起软壳、色呈金黄色时，捞出沥油，待冷却后在每块豆腐中间挖去嫩豆腐，然后装入肉馅，再在肉馅上面横嵌一只大虾仁。炒锅上火烧热，舀入豆油，放入葱末煸香，再放入冬菇、笋片略煸，将镜箱豆腐肉面朝下排入锅中，加入绍酒、酱油、白糖、番茄酱、猪肉汤。精盐，烧沸后加盖，移小火上烧6分钟，再置旺火上加味精，用水淀粉勾芡，淋入熟猪油和芝麻油，将虾仁朝上装入盘中即成。

特点:

色泽桔红光亮，豆腐细腻味醇，肉馅鲜嫩，荤素兼优，老少皆宜。

所属菜系：江苏菜

长寿菜

原料:

水发香菇500克，净冬笋50克，酱油20克，白糖5克，味精1克，花生油30克，麻油15克，湿淀粉3克，鲜汤150克。

制作方法:

一、香菇去蒂，用清水反复洗干净。冬笋切成4厘米长的薄片。
二、炒锅上火，下油烧至六七成热，放入冬笋片煸炒，然后下香菇，加酱油、白糖、味精、鲜汤150克，旺火烧开，移小火上焖煮15分钟左右，至香菇软熟吸入卤汁发胖时，移旺火上收汁，用湿淀粉勾芡，颠炒几下，淋上麻油，出锅装盘即成。掌握关键：香菇选中等肉厚的为佳，要浸软发透。烹制要用小火焖煮，使其吸足卤汁，食时鲜香可口。

特点:

香菇软熟可口，滋味鲜美清香。

所属菜系：江苏菜

问政山笋

原料:

山笋, 香肠, 冬菇, 火腿骨

制作方法:

"特点: 安徽名菜,此菜以问政山春笋加糖炖制而成,脆,嫩,鲜,甜.

原料: 山笋500克,香肠,冬菇各50克,火腿骨1根.

烹饪方法:将笋切成滚刀块,冬菇,香肠切片.将笋放入沙锅中,加火腿骨和

水,旺火烧开后转小火炖15分钟.另取一沙锅,将炖好的笋倒入锅中,上火烧干,加入香肠片,冬菇片,白糖,精盐翻炒几下,待汤汁收浓,取出火腿骨,再用湿淀粉勾芡,起锅装盘即可.

特点:

" 安徽名菜,此菜以问政山春笋加糖炖制而成,脆,嫩,鲜,甜.

所属菜系: 安徽菜

问政山笋

原料:

"山笋500克,香肠,冬菇各50克,火腿骨1根.

制作方法:

"将笋切成滚刀块,冬菇,香肠切片.将笋放入沙锅中,加火腿骨和水,旺火烧开后转小火炖15分钟.另取一沙锅,将炖好的笋倒入锅中,上火烧开,加入香肠片,冬菇片,白糖,精盐翻炒几下,待汤汁收浓,取出火腿骨,再用湿淀粉勾芡,起锅装盘即可.

特点:

所属菜系: 徽菜

闽生果

原料:

花生米（300克）、冻猪油（60克）、白糖（40克）、五香粉（少许）、椒盐（少许）

制作方法:

一、将花生米放在开水里泡一泡后取出，剥去皮，再放入热猪油锅内炸酥，然后取出冷却，但不要炸得过久过老，以免发苦。二、将五香粉、糖、椒盐放在一起拌和；冻猪油与花生米拌和；最后再将这些材料混合拌和即好

特点:

所属菜系：闽菜

闽生果

原料:

花生米（3 0 0 克）、冻猪油（6 0 克）、白糖（4 0 克）、五
香粉（少许）、椒盐（少许）

制作方法:

"【制作过程】

一、将花生米放在开水里泡一泡后取出，剥去皮，再放入热猪油
锅内炸酥，然后取出冷却，但不要炸得过久过老，以免发苦。二、将
五香粉、

糖、椒盐放在一起拌和；冻猪油与花生米拌和；最后再将这些材
料混合拌和即好

特点:

所属菜系：闽菜

闽生果

原料:

花生米（3 0 0 克）、冻猪油（6 0 克）、白糖（4 0 克）、五香粉（少许）、椒盐（少许）

制作方法:

"一、将花生米放在开水里泡一泡后取出，剥去皮，再放入热猪油锅内炸酥，然后取出冷却，但不要炸得过久过老，以免发苦。二、将五香粉、

糖、椒盐放在一起拌和；冻猪油与花生米拌和；最后再将这些材料混合拌和即好。

特点:

(福建菜)

所属菜系：闽菜

防暑消暑糖水之一

原料:

食物: 荷叶连梗 2 块, 冬瓜连皮 5 0 0 克, 红糖 1 0 0 克。药物: 薄荷叶 5 克, 生薏仁 5 0 克。

制作方法:

"做法

荷叶、冬瓜洗净, 加薄荷叶、生薏仁、水 3 碗齐煲, 煲至冬瓜稔, 下红糖, 再煲片刻, 汤成。

功效

防暑消暑, 祛湿, 健脾胃, 利尿。

说明

此汤有暑热外感头痛可饮, 平时作预防汤水亦有很益。

特点:

防暑消暑, 祛湿, 健脾胃, 利尿。

所属菜系: 粤菜

防衰麻团

原料:

糯米250克，枣泥150克，白芝麻和精白糖各100克。

制作方法:

制法：先将芝麻洗净，沥干水，入锅焙炒至黄焦脆香，粉碎并加白糖拌匀；糯米洗净置碗中，加适量水隔水蒸熟后晾凉，捣成软泥状，用糯米作皮、枣泥为馅，捏成核桃大的糯米团，再将糯米团放入芝麻糖中来回滚动，直至粘满芝麻糖即成。

功效：养血益胃，润肤抗衰。

用法：单食或佐配粥、甜汤食用。

应用：适用于血虚所致体弱衰老者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

养血益胃，润肤抗衰

所属菜系：其它菜系

阳春白雪糕

原料:

白茯苓，炒山药，芡实仁，莲子（去芯）各125克，陈仓米、糯米各500克，白糖100克。

制作方法:

制法：将以上各味研成细末，先将药末，米末蒸熟拌匀，加白糖，制成饼子，晒干。

功效：补脾养胃，祛湿益肾。

用法：可作早餐酌量食。

应用：适用于脾虚食少便溏者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脾养胃，祛湿益肾

所属菜系：其它菜系

阿胶白皮粥

原料:

阿胶、桑白皮各15克，糯米100克，红糖8克。

制作方法:

制法：将桑白皮用清水洗净，入沙锅，加清水适量，煎浓汁，取汁两次，待用。把糯米洗净，入铝锅，加清水上火煮约20分钟后，倒入药汁、阿胶，再煮成粥，以红糖调味。

功效：补血滋阴，润燥清肺。

用法：每日早、晚服食。

应用：适用于肺阴不足之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补血滋阴，润燥清肺

所属菜系：其它菜系

附子桂仁羊肉汤

原料:

羊肉100克，制附子10克，桂枝10克，益智仁12克，红枣6粒

制作方法:

"[制法]: 1.羊肉洗净，切块；附子、桂枝、益智仁、红枣（去核）分别用清水洗净、备用。

2.将用料一齐放入砂煲内，加清水适量、武火煮沸后，改用文火煲2小时，去渣调味供用。

[功能]: 补肾助阳、温经止痛

[适用范围]: 用于红斑狼疮属于风寒湿痹者。症见关节及肌肉酸痛，腰膝尤甚，两颧潮红，其色淡红，状如蝴蝶，夜尿频数，舌淡胖苔白腻。

特点:

补肾助阳、温经止痛

所属菜系: 其它菜系

附子泽泻狗肉汤

原料:

狗肉150克，制附子9克，泽泻12克，桂枝9克，山萸肉9克，生姜12克

制作方法:

"[制法]: 1.狗肉洗净、切块；制附子、泽泻、桂枝、山萸肉、生姜分别用清水洗净，备用。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，去药渣、调味供用。

[功能]: 温补肾阳、涩精利水

[适用范围]: 用于老年甲状腺机能减退属肾阳不足者。症见头面、四肢虚肿，双下肢尤甚，畏寒乏力，自汗出，皮肤粗糙，冷湿，腰酸肢冷，小便清长，舌淡胖，药白腻，脉沉弱。

特点:

温补肾阳、涩精利水

所属菜系: 其它菜系

附子生姜狗肉汤

原料:

狗肉1000克，熟附子20克，生姜150克

制作方法:

"[制法]: 1.狗肉洗净、切块;熟附子、生姜分别用清水洗净,生姜切片,备用。

2.起油锅,下狗肉炒干水,放入熟附子、生姜及陈皮、米酒等调料,炒片刻铲起,放进砂煲内,加清水适量,武火煮沸后,改用文火煲3小时,调味供用。

[功能]: 温阳散寒、化痰止咳

[适用范围]: 用于阳虚咳嗽。症见咳嗽反复发作、迁延难愈,痰多色白清息恶寒肢冷、小便清长、舌质淡苔白润、脉沉细。

特点:

温阳散寒、化痰止咳

所属菜系: 其它菜系

附子酒

原料:

制附子30克，好酒500克

制作方法:

"【制作方法】

将附子捣碎如黄豆大，装入干净的瓶内，加入醇酒500克，浸泡3～5日后开放，每服1小杯，以唇微麻为度。

用于四肢不温、冷汗淋漓、面色苍白、呕吐冷、泻胃寒怕冷、关节痛等症。

特点:

本品功用为温中散寒，止痛。

所属菜系：其它菜系

附片归杞炖羊肉

原料:

净羊肉1000克，龟肉500克，熟附片30克，枸杞20克，当归（身）15克，姜丝、料酒各10克，化猪油200克，精盐5克，味精2克。

制作方法:

制法：将龟肉、羊肉洗净，放入沸水锅内，烫一下，捞出，过冷水洗净，切成小块，待用。把熟附片、枸杞、当归用温水浸软，用凉水洗净，待用。将炖锅刷洗净，置于火上，放入龟肉，羊肉、熟附片、枸杞、当归，锅加盖，旺火烧开，烹入料酒、精盐、姜丝，以文火炖3--4小时，点入味精调味，离火，即可供食用。

功效：阴阳双补，固肾壮阳。

用法：佐餐食肉，每日1--2次。

应用：适用于中老年人阳虚精亏之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

阴阳双补，固肾壮阳

所属菜系：其它菜系

附片虫草炖黄雀

原料:

黄雀20只，冬虫夏草10克，熟猪肘肉500克，熟附片20克，生姜丝8克，料酒10克，精盐5克，味精3克。

制作方法:

制法：将黄雀宰杀，用沸开水烫透，去净毛和内脏，清水洗净，与肘肉一同切成小块，放入碗内，加料酒、精盐、少许生姜丝腌制入味，待用。用温水泡冬虫夏草10分钟，清洗净，待用。把沙锅洗净，将腌制的肘肉、黄雀肉、虫草、生姜丝及洗净的熟附片，加清水适量，置于旺火上煮沸，去掉浮沫，以文火炖至肉稀烂，点入味精调味，离火，即成。

功效：补阳填精。

用法：佐餐食雀肉，每日1--2次。

应用：适用于肾阳虚者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补阳填精

所属菜系：其它菜系

附片鹿筋猪腰汤

原料:

鹿筋100克，猪腰1个，附片30克，生姜1片

制作方法:

"[[制法]: 猪腰切开去脂膜，洗净切片，鹿筋用温水浸软，洗净切短度；附片、生姜洗净，与猪腰、鹿筋一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，调味随量食用。

[功能]: 温补肾阳、散寒祛湿

[适用范围]: 用于肾病属肾阴虚衰、寒湿内蕴者。症见面色晦滞、畏寒怕冷、下肢欠温、尿少或清长，大便溏薄或腹泻、口淡不渴及肾功能减退等。

特点:

温补肾阳、散寒祛湿

所属菜系: 其它菜系

附苓萸肉狗肉汤

原料:

狗肉150克，制附子12克，茯苓30克，山萸肉25克，生姜15克

制作方法:

"[制法]: 1.狗肉洗净、块块;附子、茯苓、山萸肉、生姜(去皮)分别用清水洗净,生姜用刀背拍碎。

2.起油锅,下狗肉及生姜爆香、铲起,与附子、茯苓、山萸肉一齐放入砂煲内,加开水适量,武火煮沸后,改用文火焖3小时,调味供用。

[功能]: 温补肾阳、纳气归肾

[适用范围]: 用于肾阳不足所致的支气管哮喘(缓解期)。症见腰酸肢冷,气喘乏力(发作时则喘促不能平卧),遇寒尤甚,小便清长,畏寒怕冷,舌淡胖苔白腻。

特点:

温补肾阳、纳气归肾

所属菜系: 其它菜系

陈皮炖全鸭

原料:

上鸭一只1200克，陈皮（大）半个，姜二片。

制作方法:

"1、将鸭剥净，抹去水分，鸭脚则屈伸入鸭腹内以少量花生油烧热镬，兜匀镬底，将鸭放入煎至全鸭身呈金黄色，取出。

2、陈皮洗净浸软，切细丝，填入鸭腹腔内，将鸭放入炖盅内，放上姜片，倒入一杯冷开水，盖上盅盖，以纱纸密封盅口，放沸水锅内，隔水约炖三小时左右，可调味

特点:

所属菜系：其他

陈皮炸鹅

原料:

鹅肉志600克，鸡蛋2个，面粉50克，豆油500克（实耗50克），面包渣100克，土豆100克，黄胡萝卜50克，陈皮50克，辣大酱25克，豌豆50克，葱10克，姜5克，胡椒面2克，酱油25克，料酒15克，白糖15克，醋25克，芝麻油5克

制作方法:

1、炒勺放入少许油，烧热后，放葱段、姜片、陈皮块，煸炒出香味后，放鹅肉块300克，再放料酒、酱油、白糖、清水，加盖用旺火烧开，改小火煨烧20分钟，再用大火烧，小火慢煨，至熟 2、余下的300克鹅肉块，撒盐、胡椒粉，滚上面粉，蘸鸡蛋液，沾上面包渣，用豆油炸至呈金黄色，熟透，放盘一边，旁边放辣大酱 3、土豆切成片，炸黄撒盐成咸口，黄胡萝卜用开水氽一下，加点醋和白糖成酸甜口，豌豆煮熟后，均放在盘中间 4、小火煨熟的300克鹅块，淋上芝麻油，放在盘的另一边，即可

特点:

脆香郁浓，肥而不腻，促进食欲

所属菜系：韩国

陈皮牛肉

原料:

牛腿肉500克、陈皮、丁香半匙、干辣椒、姜片、蒜片、葱段各小量。花椒、胡椒粉各少许，生油150克、麻油、辣油、酱油各2匙、细盐半匙、白糖3匙、甜酒酿2匙半、味精0.3匙。

制作方法:

"制法:把牛腿肉批去筋膜，切成边长1.5厘米见方，0.6厘米厚的薄片，放入

七成热的油锅里炸干水分捞出。将锅洗净，烧热，加少量油，放干辣椒、丁香煸至呈深咖啡色，再加陈皮，花椒，葱姜蒜，煸出香味，再放牛肉，甜酒酿烧沸，转用中火焖约15分钟，加酱油，细盐，白糖，再转用大火烧滚卤汁，边烧边翻炒，直至卤汁稠浓，紧包牛肉，淋上麻油，辣油，反复翻炒，使牛肉光亮，香味浓郁即成。

特点:

所属菜系: 粤菜

陈皮牛肉

原料:

牛腿肉一斤；姜；酱油四钱；蒜头五分；精盐一钱；干辣椒粉二钱；白糖五钱；花椒粉；甜酒酿汁一两；芝麻油五钱；陈皮一钱；味精；葱；食油

制作方法:

1.牛肉洗净，切成五分见方的肉丁，陈皮切成指甲片大小（用热水浸泡二分钟，以除去桔皮甘，减少苦味），葱切段，姜切成小片，蒜切片。2.锅放炉火上，放入食油六钱烧热，放入牛肉丁煸干水分，加入开水（淹没肉丁），用旺火烧开，撇去油沫，改用小火，盖上锅盖，烧至熟烂倒入碗内。3.原锅刷洗干净，放食油、陈皮、葱结、姜片、蒜片、辣椒粉、酒酿汁炒匀，加入牛肉、酱油、盐、白糖、味精翻炒几下，用旺火收干汤汁，撒入花椒粉，淋上芝麻油，拌匀起锅装盘即成。

特点:

此菜色泽褐红油亮，肉质酥烂，咸甜适中，具有麻辣、桔皮香味，不仅味美，且有开胃之功。

所属菜系：其他

陈皮鸡

原料:

鲜嫩开膛鸡一只、（约500克）。干辣椒4克、陈皮4克。姜、葱各10克、料酒10克、盐3克、酱油10克、菜油500克、鲜汤50克、糖20克、醋10克、香油5克。

制作方法:

嫩鸡开膛洗净后，去掉头、颈、脚爪，剔去骨头，鸡肉切成约2厘米见方的块，盛入碗，加姜、葱、料酒、盐、酱油拌匀）腌渍码味。干辣椒擦净，去蒂、籽，切成短节。陈皮洗净撕成块。锅置旺火上，下菜油烧热（约150℃），去掉鸡块中的姜、葱。滗去什水后，鸡块下锅炸至呈金黄色（约5分钟），捞出，去掉炸油，另下菜油约150克，烧热，放入辣椒节、花椒、陈皮稍炸，随即放入鸡块，加少量鲜汤，烹入糖醋汁。用中火收至汤汁吐油时起锅，淋上少许香油，晾冷装盘即成。

特点:

色泽红亮，麻辣香嫩，味浓鲜昏。

所属菜系：川菜

降压清热海带汤

原料:

海带 50 克，白萝卜 1 条，海蜇皮 50 克。

制作方法:

做法

海带洗净切段，白萝卜去皮切块，海蜇皮洗净切丝，加盐调味。放水 4 碗煲汤，煲 2 小时至萝卜软稔即可饮食之。

说明

高血压症不是吃一两次药或汤水即降下固定，一定要有恒心，经常量度，变换有适合的食物和治理，才能完全成功。此汤既能降血压，也有防止血管硬化之效，高血压者多有性急火旺，故饮此汤有几重功效。

特点:

有降血压、降火气、除烦燥、化痰清热之效。

所属菜系：粤菜

降压茶

原料:

罗布麻叶6克 山楂15克 五味子5克 冰糖适量。【来源】经验方

制作方法:

将上四味开水冲泡代茶。【用法】不拘量，代茶饮。

特点:

清热平肝，活血化淤，生津止渴。此茶久饮可降低血脂降低血压，并可防治冠心病

所属菜系：其他

陕西菜——“三皮丝

原料:

1、鸡皮、鸡肉煮的不要太老。2、要先将热花椒油浇在葱丝上面以后，再放鸡肉丝和肘花丝，目的是为了让其香味浓郁。鸡皮75克，猪皮100克，海蜇皮75克，鸡肉75克，酱肘花100克，葱15克，香油2.5克，花椒油25克，芝麻酱10克，精盐3克，酱油10克，醋15克

制作方法:

1、海蜇皮先用清水浸泡，洗去沙后，撕去血膜，用水洗净，切成块，用七成熟水汤一下，捞出，用冷水泡至脆嫩无腥味即成。2、将鸡皮、猪皮、鸡肉，分别放入锅中煮熟捞出。猪皮片成薄片，连同鸡皮、海蜇皮分别切成5厘米宽的细丝。选好带皮的酱肘花，将皮片成薄片，连同精瘦部分及鸡肉分别切成细丝，作装盘垫底菜。3、将葱切成丝，放入碗内，浇上热花椒油，再放入鸡肉丝、肘花丝加盐、酱油、醋搅拌均匀。放入盘中，摆成三角形，然后将鸡皮丝、海蜇皮丝、猪皮丝分别覆盖在肘花丝和鸡肉丝上面。4、将芝麻酱加盐，用香油搅拌融合，浇在三丝上即成。

特点:

皮脆肉嫩，清爽利口

所属菜系：浙江菜

隆胸食疗汤

原料:

羊肉1000克，正蜜糖200克，干地黄、归身、川断各200克，怀牛膝100克，上北芪50克。

制作方法:

〔制法〕

(1)羊肉去皮，清除肥肉及筋膜，洗净切成片或丝。

(2)将羊肉、干地黄、归身、川断、怀牛膝、上北芪全部入锅，加水上火同煲约10小时，取浓汁，去渣留肉，再入正蜜糖，熬成麦芽糖样，即可食用。

〔功效〕

羊肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素b1、维生素b2、尼克酸、钙、磷、铁等。其性温味首，温中散寒，化滞，健腺益气，温补肾阳，对治疗虚劳羸瘦，乳汁不下有一定功效。

怀牛膝味苦酸，性平，有强筋骨，活血通经作用。

此菜以羊肉为主料，配以多种中药，有健胸作用。女性胸部平坦、乳房凹干者多食此菜有益。

特点:

肉烂汤甜，可饮汤食肉。

所属菜系: 其它菜系

雀巢石虫仑

原料:

石虫仑500克、青椒、红萝卜、姜米、黄酒、面干、精盐适量。

制作方法:

将石虫仑剥皮，清去身上水蛭污物，剖腹清除内脏，将蛙肉剪成大块粒。用特制器皿，将面干造成雀巢状，放入油锅炸后取出。猪油入锅熬熟，放入蛙肉爆炒，加上黄酒、青椒、红萝卜、蒜米、精盐、姜米、炒匀装入雀巢内上席。

特点:

肉嫩味美，造型奇特，清香滑溜、富有新意。

所属菜系：粤菜

雄鹰展翅

原料:

卤牛肉、卤猪肝、卤里脊肉、腊香肠各150克、卤猪腰、卤猪舌各1个，发菜5克，水发冬菇、青菜、葱、西红柿、蛋黄粒、鹌鹑蛋适量

制作方法:

将卤猪腰切成4块，刻成鹰嘴、鹰爪；卤猪肝、卤猪舌、卤里脊肉切成羽毛状薄片；卤牛肉切成上尖下贺的尾羽毛；腊香肠蒸熟切成薄片，将卤片装盘成雄鹰展翅状，用炒熟入味的发菜堆成鹰头，配上鹰嘴，鹌鹑蛋装饰成眼睛。将剩余卤料和西红柿、葱丝等拼成太阳、云彩、假山。

特点:

造型逼真，可食性与欣赏性并举。

所属菜系：粤菜

雪山潭虾

原料:

虾仁（250克）、鸡蛋白（10只）、熟火腿（少许）、香菜（少许）、盐（少许）、菱粉（少许）

制作方法:

一、用少量蛋白和菱粉放在一起搅匀，放虾仁下去抓一抓，火腿和香菜都切成末。二、开温火热猪油（300克）锅，将虾仁放下去爆熟，取出，冷却。三、将剩下的全部蛋白打发，要打得立而不塌，然后加少许菱粉调和，一半倒在盘子里，上面再放爆熟了的虾仁，虾仁上面再放剩余

特点:

所属菜系：闽菜

雪山潭虾

原料:

虾仁（250克）、鸡蛋白（10只）、熟火腿（少许）、香菜（少许）、盐（少许）、菱粉（少许）

制作方法:

"一、用少量蛋白和菱粉放在一起搅匀，放虾仁下去抓一抓，火腿和香菜都切成末。二、开温火热猪油（300克）锅，将虾仁放下去爆熟，取出，冷却。三、将剩下的全部蛋白打发，要打得立而不塌，然后加少许菱粉调和，一半倒在盘子里，上面再放爆熟了的虾仁，虾仁上面再放剩余的蛋白，堆成雪山模样，上面另撒一些火腿末和香菜末作为装饰，然后放入大净热猪油锅起温火炸，边炸边用勺子将猪油往上浇，直至蛋白呈微黄色即好

特点:

所属菜系：闽菜

雪梗珍珠羹

原料:

原料:虾400克,咸菜梗、火腿末、香菜末酌量。调料:高汤、盐、味精、胡椒粉、料酒、酒淀粉、香油各适量。

制作方法:

(1) 虾仁、咸菜梗洗净后分别切成丁待用。(2) 锅中倾入高汤,投入虾仁、咸菜梗以及盐、味精、胡椒粉,烹酒,浇沸,用水淀粉勾芡,撒上火腿末、香菜末,淋上香油即成。

特点:

所属菜系: 浙江菜

雪梨炖贝母

原料:

雪梨1个，川贝母粉3克。

制作方法:

制法：雪梨洗净，挖空中心，入川贝母粉，隔水炖熟即可。

功效：清热化痰，润肺止咳。

用法：食梨，每日1次，连食3-5天。

应用：适用肺阴虚有热，咳嗽痰黏稠者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清热化痰，润肺止咳

所属菜系：其它菜系

雪梨猪腩汤

原料:

猪腩肉 500 克，雪梨 4 只，无花果 8 个。

制作方法:

"做法

(1) 雪梨连皮洗净，每个切 4 块，去心和核，无花果洗净；猪腩肉洗净，切块。

(2) 把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 2 小时，调味供用。

说明

本汤以滋润生津为主。汤中雪梨性味酸甘凉，有生津润燥、清热消痰的作用，《本草纲目》说它能“润肺凉心，消痰降火”，《本草经疏》说：“梨，能润肺消炎降火除热”、“主热嗽止渴”，《温病条辨》有用单味雪梨制成雪梨浆，治口渴甚者；本品含有苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、蔗糖和维生素 B、维生素 C 等。无花果性味甘平，功能润燥精咽、健胃清肠，《便民图纂》说它能“治咽喉痛”，《随息居饮食谱》又说其有“清热、润肠”的作用。猪腩肉功能补脾气、润肠胃、生津液。合而为汤，滋润清补、生津止渴。

注意

胃寒口淡、湿痰内盛及肺寒咳嗽见痰多清稀者不宜用本汤。

特点:

清热润燥，生津止渴。胃肠燥热，症见口渴，便秘，或肺燥干咳，或热病后胃阴不足之大有厌食饮多，或劳累声嘶，咽干喉痛等。

所属菜系：粤菜

雪梨瘦肉汤

原料:

雪梨2个，瘦肉4两，南北杏3钱，麻黄1钱半，蜜枣3粒，冰糖酌量。

制作方法:

制法:

- 1.将雪梨切成4块，只去心和核，不用去皮。
- 2.放适量清水，用料一起放入煲内，煮约3小时，加冰糖，再煮5分钟便可饮用。

功效：雪梨能清热降火，此汤可治燥久咳和热性哮喘。

特点:

所属菜系：其它菜系

雪梨肘棒

原料:

肘棒2个(1.5公斤左右), 雪鸭梨(梨也可)500克, 植物油100克, 味精5克, 白糖50克, 盐7克, 姜片10克, 料酒15克, 葱段 3 根。

制作方法:

(1) 将肘棒表皮的毛污刮净, 露在肉外面的骨头砸断, 然后用开水紧透, 捞出洗净。把雪梨剥皮、挖核, 切成瓣块后泡入凉水中。(2) 用炒勺把植物油烧热, 放入白糖(25克)、味精、盐、料酒, 同时把肘棒也放入, 汤烧开后把浮沫撇去, 用小火炖2小时, 肘棒烂时放入梨块再炖3分钟, 然后将肘棒和梨一起盛于盘中。(3) 用旺火将原勺中汤汁收浓, 浇入肘棒梨块上即可。

特点:

味鲜香甜咸, 肘棒不腻

所属菜系: 鲁菜

雪梨黑豆方

原料:

大雪梨1个，黑豆50克。

制作方法:

制法：将梨削去外皮，在靠梨柄处切开留作梨盖，用小勺挖去梨核。将黑豆洗净，装入梨孔内，把梨柄盖上，用竹签插牢，放在瓷盅内隔水炖，40分钟后将梨取出装入盘内即成。

功效：清热化痰平喘。

用法：适量食用。

应用：适用于支气管炎、肺炎热痰蕴肺者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清热化痰平喘

所属菜系：其它菜系

雪羹汤

原料:

海蜇30克，鲜马蹄果15克，水适量

制作方法:

海蜇30克，温水泡发，洗净，切碎，鲜马蹄果15克去皮，共放在锅内，加水适量，以小火烹煮一小时。一次或分次饮下。可治疗消化不良、肠胃积滞、面黄消瘦、泄泻等症。海蜇是海蜇科动物，味咸、性平，有清热、化痰、消积、润肠等功效，可治咳嗽痰喘、痞积胀满、大便燥结、肿胀等症。马蹄为莎草科植物，马蹄的球茎，味甘、性寒，可用治热病消渴、黄疸、目赤。

特点:

可治疗消化不良、肠胃积滞、面黄消瘦、泄泻等症。

所属菜系：其它菜系

雪羹汤

原料:

海蜇30克 鲜荸荠15克【来源】《古方选注》

制作方法:

1. 将海蜇用温水泡发，洗净，切碎；将鲜荸荠洗净去皮。2. 把切碎的海蜇和荸荠一起放入砂锅内，加水适量，用小火煮1小时。煮好后，将汤倒入碗内。【用法】可分次服用。

特点:

养阴清热，润肺止咳。适用于阴虚内热的咳嗽、痰黄而粘稠、口燥咽干等症。

所属菜系：其他

雪耳冬菇猪胰汤

原料:

猪胰1条，瘦猪肉100克，雪耳30克，冬菇30克。

制作方法:

"做法

(1) 雪耳用清水浸开，洗净，摘小朵，冬菇用清水浸，洗净，去蒂，猪胰、瘦猪肉洗净，切片，用油，盐稍腌。

(2) 把雪耳、冬菇放入锅内，加清水适量，武火煮沸10—15分钟后，放入猪胰、瘦猪肉，文火煲至内熟，调味供用。

说明

本汤滋养阴液而润肺燥。汤中雪耳即银耳，又叫白木耳，性味甘淡平，功能滋阴润肺、益胃生津，含有蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、无机盐等，《饮片新参》说雪耳能“清补肺阴，滋液，治劳咳”，《增订伪药条辨》说它有“治肺热燥，干咳痰嗽衄血，咯血，痰中带血”的作用。冬菇性味甘平，有健脾益胃、滋阴润燥的作用。猪胰俗称猪黄（左加月）利（左加月），性味甘平，有益肺润燥、健脾生津的作用，《本草图经》说它能“润五脏”。瘦猪肉能滋阴润燥。合而为汤，共奏滋液润燥止咳之效。本汤可作肺结核咳血、糖尿病渴饮者食疗汤品。

注意

痰湿内盛、寒痰咳嗽者不宜用本汤。

特点:

滋液生津，润肺止咳。肺肾阴亏，虚火内生，症见干咳，咽干口渴，或渴欲多饮，或干咳痰中带血等。

所属菜系：粤菜

雪耳鸭肾汤

原料:

雪耳1两，干鸭肾4个，瘦肉5两，冰糖少许

制作方法:

"制法:

1、用雪耳，干鸭肾煲汤，加入瘦肉，放适量的清水在煲内。

2、煲至2小时后加入少许冰糖，调味即可。

功效：补血润肺，祛痰止咳疗效。

特点:

所属菜系：其它菜系

雪花豆腐

原料:

嫩豆腐200克。水香蕈15克、蘑菇25克、松子仁5克、瓜子仁5克、熟火腿15克、熟鸡脯肉50克、虾仁5克。鸡清汤200克、绍酒20克、克盐10克。味精2克、淀粉15克、熟猪油75克。

制作方法:

豆腐片去老皮、批成薄片、再切碎放入碗中，用热水烫去黄腥味，将水香蕈与蘑菇等配料均切成屑，虾仁用调料拌和上浆。炒锅上火，舀入鸡清汤，投入各种配料屑，再把豆腐沥水后倒入，加入精盐、绍酒、味精、烧沸后用水淀粉勾芡，淋入熟猪油烧沸、起锅盛入碗中。炒锅上火烧热，放油烧至四成热（约88℃），投入虾仁拉油，至乳白色时倒出，撒入豆腐中即成。

特点:

形似雪花，鲜香独特，营养丰富，堪称豆腐菜中珍品。

所属菜系：江苏菜

雪花豆腐

原料:

嫩豆腐200克，鸡里脊肉25克，鸡蛋清5只，熟火腿10克，绍酒5克，精盐4克，味精1克，干淀粉15克，湿淀粉15克，鸡清汤300克，熟猪油150克

制作方法:

1.嫩豆腐去皮切小块，在开水锅中焯一下，捞出；熟火腿切成细末；鸡里脊肉去筋，剁成茸，放入碗中，用清水（3克）搅散，加入绍酒、精盐（2克）、味精（半克）、干淀粉搅匀；鸡蛋清放入盆内，用筷子用力向一个方向快速搅打成雪白的蛋泡糊，倒入盛鸡茸的碗里搅拌均匀成鸡茸糊。2.炒锅里放鸡清汤、豆腐，旺火上烧开，加入精盐、味精，烧到豆腐入味，用漏勺捞出，放入碗里；原锅汤汁再煮开，用湿淀粉勾成薄芡，慢慢下入鸡肉茸糊，同时不断用勺推拌并加入猪油（以免烧糊），待鸡茸糊熟后，即下豆腐拌和，出锅装盆，撒上火腿末即可

特点:

所属菜系：浙江菜

雪花豆腐羹

原料:

原料:嫩豆腐500克、水发香菇10克、蘑菇10克、松子10克、熟火腿10克、熟鸡脯肉10克、虾40克。调料:盐、酒、高汤、生粉、油各适量。

制作方法:

(1) 豆腐去皮修净,片成薄片,切碎后放入碗中,用热水烫一下,去除豆腥味。(2) 将香菇、蘑菇、松子仁、熟火腿都切成小粒状。(3) 将锅置火上,倒入高汤,放入上述原料,用勺不断搅动,并加入调料,待烧滚时用生粉勾芡,淋油,再滚透后起锅。(4) 起油锅,虾仁拉油,烹酒,调妥味后放入豆腐之中。

特点:

所属菜系: 浙江菜

雪花鱼翅

原料:

水发鱼翅，蛋清，鸡胸肉，火腿肉

制作方法:

"特点：此菜红白相间，鱼翅滑嫩可口，营养丰富。

原料：（1）水发鱼翅200克（2）蛋清8个（3）鸡胸肉120克
（4）火腿末20克

调味料：（1）盐1匙（2）味精4匙（3）牛奶2匙（4）料酒1匙
（5）水淀粉2匙

做法：1、水发鱼翅放入冷水里用小火慢慢烧开，捞出用冷水漂去腥味，

扣入蒸碗加入料酒2匙、葱5克、盐1匙、鸡清汤1炒瓢，上笼用旺火蒸软烂后取出沥干水分。

2、鸡胸肉剁成鸡茸，取只麻碗盛装，加入调味料（1）-（5）拌匀。

3、取只大碗将蛋清放入搅打成泡末状的糊(以中间能立住筷子为准)，再将拌匀鸡茸调味料倒入稍加搅拌。

4、锅烧热，先用清油刷滑过，锅底留两大匙油，再倒入蛋糊及鱼翅，以中火颠翻炒，淋一点鸡油，轻轻拖入盘，把火腿末撒在上面即成。

特点:

此菜红白相间，鱼翅滑嫩可口，营养丰富。

所属菜系：粤菜

雪花鱼肚

原料:

靚鱼肚、日本蟹柳、鸡旦青、旦黄

制作方法:

: 将鱼肚入味，加旦青炒，上碟加上旦黄；

特点:

味鲜，软滑、清新口味。

所属菜系：粤菜

雪花鸡汤

原料:

鸡肉500克。雪莲花15克、党参75克、峨参7克。薏苡仁500克。姜50克、葱50克、食盐3克。

制作方法:

将党参、雪莲花切成约4厘米长的节、峨参切成片，用纱布袋装好，扎紧口。薏苡仁用清水淘洗后另用纱布袋装好扎口。鸡宰杀后，去毛、剖腹洗净，同包好的药袋一同下锅。姜、葱洗净切段，放入锅中，先用武火将汤烧沸。改用文火烧2至3小时，捞出鸡肉，切成方块，放入碗中，将煮熟的薏苡仁捞出，倒入碗中，调味食用。

特点:

鸡肉软烂，薏仁软糯，润滑利口，汤鲜味酽，并对体弱阳痿、妇女月经不调有疗效

所属菜系：川菜

雪花鸡汤

原料:

鸡肉500克。雪莲花15克、党参75克、峨参7克。薏苡仁500克。姜50克、葱50克、食盐3克。

制作方法:

将党参、雪莲花切成约4厘米长的节、峨参切成片，用纱布袋装好，扎紧口。薏苡仁用清水淘洗后另用纱布袋装好扎口。鸡宰杀后，去毛、剖腹洗净，同包好的药袋一同下锅。姜、葱洗净切段，放入锅中，先用武火将汤烧沸。改用文火烧2至3小时，捞出鸡肉，切成方块，放入碗中，将煮熟的薏苡仁捞出，倒入碗中，调味食用。

特点:

鸡肉软烂，薏仁软糯，润滑利口，汤鲜味酽，并对体弱阳痿、妇女月经不调有疗效

所属菜系：川菜

雪花鸡汤

原料:

鸡肉500克。雪莲花15克、党参75克、峨参7克。薏苡仁500克。姜50克、葱50克、食盐3克。

制作方法:

将党参、雪莲花切成约4厘米长的节、峨参切成片，用纱布袋装好，扎紧口。薏苡仁用清水淘洗后另用纱布袋装好扎口。鸡宰杀后，去毛、剖腹洗净，同包好的药袋一同下锅。姜、葱洗净切段，放入锅中，先用武火将汤烧沸。改用文火烧2至3小时，捞出鸡肉，切成方块，放入碗中，将煮熟的薏苡仁捞出，倒入碗中，调味食用。

特点:

鸡肉软烂，薏仁软糯，润滑利口，汤鲜味酽，并对体弱阳痿、妇女月经不调有疗效。

所属菜系：川菜

雪花鸡淖

原料:

鸡脯肉150克。熟火腿末31克、鸡蛋清50克。鲜汤350克、砣状水豆粉50克、盐之克、猪油50克、胡椒粉1克、味精0.5克。

制作方法:

【制作过程】

鸡脯肉去筋，用刀背捶茸，去尽茸中筋络，装入碗内，先用冷鲜汤调散，再加入水豆粉、盐、味精、胡椒徽搅匀，最后加入蛋清打成的蛋泡搅匀。炒锅置旺火上，下猪油烧热（约180℃），倒入鸡浆，炒熟起锅，盛盘撒上火腿末、即成。

特点:

状如云朵，似积雪堆叠，入口柔软滑嫩，城然是“食鸡不见鸡”的妙品。

所属菜系：川菜

雪花鸡淖

原料:

鸡脯肉150克。熟火腿末31克、鸡蛋清50克。鲜汤350克、砣状水豆粉50克、盐之克、猪油50克、胡椒粉1克、味精0.5克。

制作方法:

鸡脯肉去筋，用刀背捶茸，去尽茸中筋络，装入碗内，先用冷鲜汤调散，再加入水豆粉、盐、味精、胡椒徽搅匀，最后加入蛋清打成的蛋泡搅匀。炒锅置旺火上，下猪油烧热（约180℃），倒入鸡浆，炒熟起锅，盛盘撒上火腿末、即成。

特点:

状如云朵，似积雪堆叠，入口柔软滑嫩，城然是“食鸡不见鸡”的妙品。

所属菜系：川菜

雪花鸡腿

原料:

嫩鸡腿6只，鲜鸡蛋6个，杏仁6粒，黑芝麻12粒，面包粉500克个，鸡蛋清6个，盐8克，料酒15克，味精5克，大葱末15克，芝麻油25克，生姜末10克，鸡油10克，豆油1000克（头耗100克），干淀粉15克，面粉15克，胡椒面2.5克，辣大酱20克。

制作方法:

1、将鸡腿去净毛，洗净，撕去表皮，在大小腿骨节中间切开，在一段节骨处，用刀将肉、骨剔开，腿骨长则去一段（留7厘米长即可）2、将6只鸡腿，做成12只球棒状，再用刀排列斩十字窗格花，即放入瓷盆内，加入盐、味精、黄酒、胡椒粉、芝麻油、鸡油、大葱末、生蒜末、腌渍半小时，入味后，放蒸锅内，隔水蒸熟，即可取出，滗去汁水，待用。3、将鸡蛋清放入盆内，用筷子迅速打起来，使筷子竖立不倒，即好，再放入干淀粉、面粉、搅拌均匀，然后将鸡腿逐只放入蛋糊内，沾满蛋糊，撒上面包粉，待用。4、炸锅烧热，放入豆油，待油烧至五成热时，逐只放入鸡腿炸，炸时用小火，待蛋糊胀发成圆球形，熟后呈淡黄色时，捞出，控油，入盘，辣大酱小碟配跟。5、鸡蛋放入清水锅内，煮熟后，捞出，放入凉水中，剥去外皮，滚上蛋黄、面包粉，在小的一头插入半粒杏仁，↑鸡嘴。黑芝麻二粒作眼睛，入热水锅，炸成金黄色，即成小鸡状，捞出，控油，围在鸡腿旁边，即可

特点:

呈艳黄色，味鲜松嫩，香酥爽口。

所属菜系：韩国

雪莲鱼肚汤

原料:

油发鱼肚500克（湿），鸡蛋3个，鲜蘑100克，豌豆15克，鲜虾仁100克，鸡脯肉100克，罐头荸荠2只，蛋清2只，盐5克，味精5克，料酒10克，葱末5克，生姜末5克，干淀粉5克，清汤2公斤，熟鸡油25克，辣椒油1克，芝麻10克（焙好）

制作方法:

1、将鱼肚浸泡在温水中，待柔软后，放入碱水，洗去油腻，再用清温水漂洗洁净，沥干水分，用刀片成斜刀片，待用 2、鸡蛋放入冷水锅中，烧开煮熟后，剥去外壳，每一个鸡蛋平分切成4片，剔去蛋黄，将蛋白切成荷花瓣形，放入粉红色食用染料，染成粉红色，待用 3、鸡脯、50克虾仁用刀排斩成鸡虾茸，罐头荸荠拍碎成泥 4、蛋清抽打起泡，至筷子立直不倒，然后将蛋清糊和干淀粉搅拌均匀，再同鸡虾泥、盐、味精调和，倒入瓷盆内（盆内应先涂匀油），用小刀修成圆堆形，然后，将蛋白插入糊内，六瓣一层，内外两层（内外需交叉插入），即杨荷花形 5、再将鲜蘑菇洗净，切去根，摆在荷花四周，虾仁围在鲜蘑菇旁，豌豆镶在两只鲜蘑菇中间，即可上笼蒸熟，取出，待用 6、炒锅旺火烧热，放入熟鸡油，烧热，放入葱姜末煸炒，即放入清汤，鱼肚、豌豆、芝麻、料酒、味精，烧开后，撇去浮沫，倒入汤锅中，再将蒸熟的荷花推入汤内，撒辣椒油，即可

特点:

呈粉红色，形如荷花，味鲜清口

所属菜系：韩国

雪菜大汤黄鱼

原料:

主料: 大黄鱼1条(约重750克)。配料: 净雪里蕻菜梗100克, 熟笋片50克。调料: 姜片10克, 葱结12克, 葱段12克, 绍酒15克, 精盐5克, 味精1克, 熟猪油75克。

制作方法:

"(1)将黄鱼剖洗干净, 剥去胸鳍、背鳍, 在鱼身的两侧面各剖几条细纹刀花。将雪里蕻菜梗切成细粒。

(2)将炒锅置旺火上, 下入熟猪油(65克), 烧至七成热, 投入姜片略煸, 继而推入黄鱼煎至两面略黄, 烹上绍酒, 盖上锅盖稍焖。然后, 舀入沸水750克, 放

上葱结, 改用旺火烧

特点:

汤汁乳白浓醇, 口味鲜咸合一, 不仅是宁波的传统名菜, 也是沿海民间筵席上的上等菜肴。

所属菜系: 浙江菜

雪菜炒冬笋

原料:

净冬笋肉（325克）、雪菜（75克）、白糖（20克）、盐（45克）、菱粉（8.5克）、麻油（少许）、清汤（175克）

制作方法:

"一、将冬笋切成小旋刀块；雪菜去掉败叶和老梗，切成末子。
二、开温猪油（325克）锅（太热了，不能使笋里熟外白），将笋入下去拉约两分钟，倒出，

滤去油。再将雪菜放入锅内略炒，然后把笋放下去，加清汤、糖、盐、烧约一分钟，加湿菱粉勾芡，浇上少许麻油起锅。

特点:

味鲜嫩清口。

所属菜系：沪菜

雪菜肉丝

原料:

主料瘦猪肉眼00克，雪菜场00克（罐装腔作势听）。辅料 四川郫县豆瓣酱油5克，柿子椒50克，酱油20克，料酒厂0克，精盐、味精、水淀粉及植物油各适量。

制作方法:

1、把猪肉适当切丝，用少许精盐、料酒和水淀粉浆上；雪菜3厘米长切段；柿子椒择洗干净，适当切丝；用精盐、味精、料酒、酱油和水淀粉对汁。2、锅烧热，放油适量，把肉丝下锅炒散，再把豆瓣酱放入煸炒，待出香味，随即把市子椒、雪菜一同下锅稍炒，烹入对好的汁，炒熟即可。

特点:

成菜后，肉丝细嫩，金针菇滑润爽爽口，软嫩适口，咸鲜微辣。

所属菜系：浙江菜

雪菜苦瓜

原料:

苦瓜300克，雪菜100克，绍酒、酱油、葱末、味精各适量。

制作方法:

1、将苦瓜去瓜蒂，平剖成两瓣，去瓢后切成细丝，雪菜洗净后切成碎末。2、炒锅上火，加入约2汤匙油烧至五成热，放入苦瓜煸炒至变软，再放入雪菜、绍酒、酱油、葱末，煸炒出香味，撒味精起锅即可。

特点:

"鲜咸适口,味道独特.

所属菜系：浙江菜

雪菜黄鱼

原料:

黄鱼 1 尾（重约 7 5 0 克），雪里蕻 1 5 0 克，南豆腐 2 0 0 克，味精 3 克，盐 2 克，胡椒粉 2 克，葱 5 克，鸡汤 1 0 0 0 克，香菜 2 克，香油、油各适量。

制作方法:

（1）将黄鱼净膛后两面剖柳叶刀。葱切马蹄形小段。雪里蕻切段用水稍焯。豆腐切小扁方块。（2）起锅放油烧热，将黄鱼炸至金黄色捞出。另起锅放鸡汤、调料、豆腐块、黄鱼、雪里蕻段，烧开，改微火焖约 1 5 分钟，出锅前放胡椒粉，淋香油，加入香菜即可。

特点:

动植物蛋白互补，营养丰富，下饭优佳。

所属菜系：湘菜

雪里藏珠

原料:

主料鲜鸡蛋10个，鸡蛋清150克。调料熟大油500克(实耗约50克)，盐3克，白糖100克，湿淀粉15克，面粉10克，葱、蒜各3克，米醋25克，味精5克，鸡汤100克。

制作方法:

(1) 将鸽蛋放锅内加入凉水煮熟后，去壳。鸡蛋清打起泡沫，加入面粉搅匀，制成“雪衣糊”。鸡汤加入盐、味精、白糖和湿淀粉对成汁待用。(2) 炒勺上火，把大油烧至4成热时，将裹上一层面粉并滚上雪衣糊的鸽蛋放入油中炸成浅黄色时捞出，沥油后装盘。(3) 炒勺回到旺火上，放入熟大油50克，烧至6成热时投入葱、蒜末、煸炒出香味，随即烹入米醋，并将对好的汁倒入勺内，将汁收浓后，浇在炸好的鸽蛋上即可。

特点:

外包“雪衣”，内藏“珍珠”，味美甜酸，蛋质软嫩

所属菜系：鲁菜

雪魔芋鸡翅

原料:

鸡翅500克。水发魔芋15克。猪油50克、料酒15克、鸡汤500克、酱油10克、盐2克、姜、葱各15克、豆粉10克。味精0.5克、胡椒粉1克

制作方法:

鸡翅去尖，一断为二，洗净，出水，葱挽结，姜拍破。雪魔芋切成长约5厘米、宽约3厘米的条块。炒锅置旺火上，下猪化油烧热（约180℃），下鸡翅、料酒、姜、葱炒出香味，再加鸡汤、酱油、盐烧沸，去尽浮沫，用小火慢烧至鸡翅将熟时，加雪魔芋继续烧至鸡翅离骨时，拣去姜、葱，勾芡放味精。胡椒粉和匀起锅即成

特点:

鸡翅软糯细嫩，魔芋柔软汁浓。

所属菜系：川菜

雾熠桂鱼

原料:

新鲜桂鱼1000克。火腿50克、水发玉兰片25克、水发香菇50克。绍酒20克、精盐4克、胡椒粉5克、湿淀粉65克、酱油10克、清汤150克、花生油100克、葱10克、姜10克、白糖20克。

制作方法:

桂鱼刮鳞去内脏洗净，用开水烫后刮净黑皮清洗，一面间隔2厘米打坡刀（不要划断脊骨）成瓦垄块，另一面剖成边长2.5厘米的菱形块。火腿，玉兰片、香菇切成细丝。绍酒、精盐、胡椒粉、湿淀粉、酱油、清汤放入汤碗，搅成芡汁。将桂鱼放入开水中再氽一下，使花块卷起，放入大盘里，用精盐撒在身上腌渍片刻，放笼内以沸水旺火蒸10分钟取出，将鱼放入另一盘中。炒锅内加入花生油，用中火烧至六成热（约150℃）时，加入葱姜丝，炸出香味后加入白糖、火腿丝、玉兰丝、香菇丝，把碗内芡汁倒入锅烧开后浇在鱼身上即成。

特点:

鱼肉鲜嫩，味入其里，咸甜适口，略有辛辣。

所属菜系：鲁菜

霉菜梗蛭子

原料:

活蛭子 姜丝

制作方法:

"所需材料:

调味料:

活蛭子姜丝

霉菜梗

绍酒

干红椒丝

芝麻油

味精

精盐

做法步骤:

1.将蛭子洗净，排放入碗内，倒上霉菜梗和汁，撒上姜丝、红椒丝、绍酒、精盐、味精、芝麻油等调好味；

2.将放上调味料的蛭子上笼蒸熟即可。

菜肴特点:

此菜具有江南地方特殊风味，鲜香味美，独具一格。

特点:

此菜具有江南地方特殊风味，鲜香味美，独具一格。

所属菜系: 其它菜系

露酒盐鸡

原料:

主料 雏母鸡1只(重约700~800克为好)。调料 植物油100克, 玫瑰酒15克, 大料少许, 盐12克, 味精6克, 大葱1根, 姜3片。

制作方法:

"(1) 将宰杀洗干净的雏母鸡用盐和味精擦抹外皮, 再将酒灌入肚内以盐擦之。(2) 将鸡放上大料、葱、姜后, 用棉纸包好, (包红不宜太慢, 以免影响传热), 放入沙锅中。(3) 将粗盐炒至极热, 倒入沙锅。四面填满中, 将盖盖严, 放于热的地方, 经40分钟后把鸡取出来, 解开棉纸, 检查生熟程度。(4) 用碗盛葱、姜丝、盐、味精等, 用炒勺将植物油烧开, 倒入葱、姜丝、盐、味精等的碗内, 跟盐鸡一同上桌。

特点:

色泽雪白, 肥嫩味鲜, 鸡原香味, 秋冬佳肴。

所属菜系: 其他

霸王别姬

原料:

甲鱼，鲜汤，酒，精盐，葱，姜，火腿，香菇，冬笋。

制作方法:

将甲鱼宰杀洗净，入沸水锅中焯水，去除血水，捞出洗净，用洁布揩干，盖上壳，嫩母鸡去内脏洗净，斩去爪子，将翅膀交叉塞在鸡嘴里焯水，去除血污，清水洗净，将甲鱼和鸡放入锅中加鲜汤，酒，精盐，葱，姜，火腿，香菇，冬笋加盖上笼蒸至汤浓鸡鱼肉烂时，捞出葱姜，加味精，青菜心稍蒸即成。

特点:

汤汁清醇，肉质酥烂，鲜味浓厚

所属菜系：江苏菜

霸王别姬

原料:

光仔鸡500克、活蟹450克、鸡肉茸50克、熟火腿25克、熟冬笋35克、水发冬菇25克、青菜心35克。淀粉25克、鸡清汤200克、绍酒40克、葱30克、姜25克，盐10克。

制作方法:

光鸡下冷水锅中分水洗净。蟹宰杀烫洗，去掉黑衣膜后去壳、内脏，洗净，下水锅中焯水，蟹肉捞出用洁布吸去水分，撒上干淀粉。酿入鸡肉茸，团成“蟹蛋”。将“蟹蛋”放入，盖上蟹盖背朝上放入砂锅中，母鸡同放入砂锅，舀入鸡清汤，加绍酒、葱姜1精盐，上笼蒸至鸡肉酥烂取出，去掉葱姜，加入冬笋、冬菇、火腿、青菜心，再上笼略蒸即成。

特点:

汤汁清澄，味鲜醇厚，鸡、蟹肉质鲜嫩酥烂，营养丰富，为宴席肴撰中之上品。

所属菜系：江苏菜

霸王花煲瘦肉

原料:

霸王花1两，无花果4粒，蜜枣6粒，瘦肉1/2斤，南北杏少许

制作方法:

"做法:

- 1.霸王花浸软洗净，拧干水份切段。
- 2.略冲洗无花果、蜜枣及南北杏。
- 3.瘦肉出水洗净。
- 4.锅注入适量清水煲滚，放入所有材料煲滚，转慢火煲3个小时，用盐调味，即可饮。

特点:

所属菜系: 其它菜系

霸王花银耳炖排骨

原料:

霸王花50克，银耳20克，排骨200克，红枣10粒，枸杞20粒，盐10克，鸡精粉6克，白胡椒10粉，香油5克，姜葱10克，大油10克。

制作方法:

1、将排骨洗净砍成块，霸王花，银耳用开水泡1小时，用手撕开，红枣、枸杞洗净。2、炒锅上火放入大油，将排骨炒断血水，放入清水，烧开打出泡沫，放入霸王花、银耳、红枣、枸杞、姜葱汁，白胡椒，用微火炖150分钟，加入盐、鸡精粉、香油，烧5钟即可。3、将炖好和汤打入一直径40厘米的大圆碟中，取3个长10厘米的小腰碟摆在汤碗的旁边，每个小腰碗中放3朵不同种类的花。

特点:

花艳汤美，情调浪漫。

所属菜系：其他

霸王鸡翅

原料:

鲜鸡翅、甲鱼、葱、姜、蜂蜜、精盐、料酒、醋、味精、清汤、湿淀粉、花生油。

制作方法:

先将鸡翅洗净，扎上小孔，加精盐。料酒腌渍，皮面抹上一层蜂蜜。煎盘内加入花生油，用微波炉高段火力加热2分钟，放入鸡翅两面各炸3分钟，捞出摆在盘内。甲鱼杀后洗净，甲壳备用，肉剁成块，盛入碗内，加葱段、姜片、料酒、精盐、醋，加盖，用微波炉高段火力加热15分，取出，盛在鸡翅中间，加上甲壳，汤汁滤清，调入湿淀粉，加热1分钟，浇在上面即成。

特点:

鸡肉香醇，甲鱼鲜嫩，二者相配，风味独特。

所属菜系：浙江菜

青椒南瓜

原料:

南瓜500克，青椒100克，盐适量。

制作方法:

1、将南瓜洗净削去外皮，去除瓜瓢后切成粗丝；青椒洗净，去蒂去籽，切成粗丝。2、将南瓜用少量盐腌两分钟，用水漂一下，沥干水待用。3、炒锅洗净，置旺火上，放油烧至七成热，下甜椒丝、盐微炒，下南瓜丝炒几下，至南瓜断生即可起锅。

特点:

味道鲜美口感润滑

所属菜系：浙江菜

青椒沙猪肝

原料:

猪肝250克，青椒2只，红椒1只，油、盐、糖、味精、胡椒粉各适量

制作方法:

"青椒沙猪肝

用料：猪肝250克，青椒2只，红椒1只，油、盐、糖、味精、胡椒粉各适量。

制法： 1.花椒粒1大匙加水4饭碗煮5分钟备用。2.猪肝切薄片，用备用的花椒水煮2分钟，捞起沥干，加酒、酱油、淀粉适量，苏打粉半匙拌匀。3.青椒洗净去籽，切成大块，红椒切斜片。4.炒锅入油，将青椒、红椒、猪肝一起下锅炒3分钟左右，加入盐、糖、胡椒粉、味精拌炒数下后，倒入水淀粉勾芡即可装盘。

功效：健胃，补血，养肝，明目

来源:中国卫生健康网

日期:2001.7.24

特点:

健胃，补血，养肝，明目

所属菜系： 其它菜系

青椒炒子鸡

原料:

嫩鸡肉（去骨）250克、熟笋肉50克、大青椒25克。葱段10克、香醋2克、湿淀粉35克、清汤25克、绍酒10克、酱油25克、白糖10克、醋2克、芝麻油15克、熟猪油750克（耗油75克）。

制作方法:

鸡皮朝下用刀拍平，再交叉排斩几下（刀深为鸡肉的2/3），切成1.7厘米见方的块，盛入碗内，加精盐，用湿淀粉25克调稀搅匀上浆待用。大青椒去蒂，子洗净，切斜刀块。笋、肉切滚料块待用。碗中放绍酒、酱油、白醋、白糖、味精加湿淀粉10克调芡汁待用。炒锅置中火上烧热，用油滑锅，下猪油至五成热（约110℃）时，放入鸡肉，用筷划散，约10分钟后用漏勺捞出，待油温升至七成热（约175℃）时，再将鸡肉入锅一滑，倒入漏勺。锅中留油15克，放入葱段、青椒，煸透，下鸡肉和笋肉，即将清汤调入芡汁中搅匀倒入，再放猪油10克，迅速颠锅煸炒均匀，使鸡肉、笋肉包上芡汁，淋上芝麻油。出锅装盘即成。

特点:

色泽素雅，味香，清辣鲜嫩滑爽，鸡肉鲜嫩，青椒清脆。

所属菜系：浙江菜

青椒炒猪肉

原料:

猪瘦肉150克，青椒200克，酱油30克，香油50克，鸡汤75毫升，淀粉75克，芝麻5克（焙好），盐3克。

制作方法:

1、将青椒去蒂、籽，洗净，切成3厘米长的细丝，放入盐腌渍片刻。2、再将猪肉切成长3厘米，宽5毫米，厚5毫米的丝，与盐、40克淀粉搅拌均匀，腌渍入味。3、把酱油、35克淀粉放入碗内，加鸡汤勾兑成芡汁。4、炒锅烧热，放入25克香油，烧至七成热时下青椒丝，煸炒几下，取出，再放入25克香油，烧热，放入肉丝，煸炒几下，倒入青椒丝，翻炒几下起锅，撒上焙好的芝麻，即可。

特点:

色泽美观，肉嫩椒鲜，味美爽口。

所属菜系：韩国

青椒炒肉丝

原料:

青椒丝、猪肉丝各100克，植物油5克，味精及盐适量。

制作方法:

制法：炒锅内放油烧至六成热，放入肉丝，翻炒两遍后加入青椒丝、盐及味精，炒片刻即可。

功效：去寒暖胃，温中和气。

用法：佐餐食用。

应用：适用于胃中有寒，纳食欠佳者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

去寒暖胃，温中和气

所属菜系：其它菜系

青椒炒鸡蛋

原料:

新鲜青椒150克，鸡蛋3个，豆油60克，精盐、味精、香醋、葱花各适量。

制作方法:

"做法：1.把青椒用清水洗净，去籽切成细丝。将鸡蛋打在碗里，用筷子搅散开。

2.锅内放油（40克），烧热，将蛋汁倒入，炒好倒出。

3.往锅内倒入余油，烧热，放入葱花炝锅，随着放入青椒丝，加精盐炒几下，见青椒丝翠绿色时，放入炒好的鸡蛋、味精，翻炒均匀，用香醋烹一下，即可出锅。

特点:

所属菜系：其它菜系

青椒牛肉丝

原料:

牛肉300克，青椒200克，油3大匙。

制作方法:

"原料：牛肉300克，青椒200克，油3大匙。

调味料：（1）料酒半匙，酱油多半匙，淀粉多半匙，水1匙。

（2）葱末1匙，姜末半匙，蒜末半匙。

（3）水2匙，淀粉多半匙，盐1小匙，糖1小匙，胡椒半小匙
麻油半小匙，味精半小匙。

步骤：1、牛肉横纹切丝，调（1）料拌匀，下锅前加1大匙温油，
青椒切细丝备用。

2、热油1大匙，加入牛肉丝，翻炒至牛肉九分熟即捞起。

青椒丝入滚水约1分钟捞起。

3、热油1大匙，将调料（2）拌炒后，加入牛肉、
青椒及调料（3），大火迅速炒拌均匀即可盛盘。

特点：成菜色泽青翠，味道鲜嫩香滑。

特点:

成菜色泽青翠，味道鲜嫩香滑。

所属菜系：川菜

青椒牛肚梗

原料:

牛肚梗一斤；精盐三分；青椒二两；白糖一钱；水发木耳五钱；醋一钱；葱二钱；味精三分；姜二片；湿淀粉二钱；蒜泥一钱；芝麻油一钱；酱油四钱；食油一两三钱；黄酒三钱

制作方法:

1.将牛肚梗洗净，放入砂锅内，加水（一斤半）、黄酒（一钱）、姜（一片）、葱（一钱，打结），先用旺火烧开，再改用微火焖至熟烂，捞起晾凉后切片。青椒洗净，去蒂和籽，切成象眼片。木耳洗净，葱切片，姜切末。2.锅放炉火上，放入食油一两烧热，将牛肚片入锅煸炒两下盛起；锅中加油二钱，放入葱片、姜末、蒜末、青椒片煸至变色发香时，加精盐、木耳、肚片炒匀，再加入酱油、黄酒、白糖、味精和汤五钱，用湿淀粉调匀勾芡，烹入醋翻炒均匀，淋上芝麻油，出锅装盘即成。

特点:

此菜色泽金红，肚梗脆嫩，味香而辣。

所属菜系：其他

青椒皮蛋

原料:

青椒100克，松花蛋3只，盐、味精、醋、酱油、香油各适量。

制作方法:

1、将松花蛋去壳，每只切成六瓣，摆在盘中。2、把青椒去蒂、去籽，洗净切丝，在沸水中焯透，捞出沥干水分，和松花蛋放在一起；加入盐、味精、酱油、醋和香油，吃时拌匀即可。

特点:

青椒清脆爽口和松花蛋的独特口味。

所属菜系：浙江菜

青椒皮蛋

原料:

青辣椒 1 0 0 克皮蛋 4 个酱油 5 0 克白糖 1 0 克香油 1 5 克

制作方法:

皮蛋壳后，切成小叮青椒放锅内干煸后用刀剁碎。将皮蛋放入盘内，加青辣椒末、酱油、白糖抹匀，最后淋上香油即成。

特点:

所属菜系: 其他

青椒肉丝

原料:

主料 猪肉(肥肉与瘦肉之比为3比7)200克, 青柿子椒70克。调料 大油75克, 盐2克, 炒酒、面酱、葱各13克, 酱油20克, 湿淀粉15克, 味精3克, 姜8克, 汤适量。

制作方法:

(1) 将肉、葱、姜和青椒(去仔和瓢)均切成丝, 肉丝用少许酱油、料酒、盐拌匀, 然后浆上湿淀粉, 再抹些花生油。(2) 用酱油、料酒、味精、葱、姜、湿淀粉对成汁。(3) 炒匀烧热注油, 油热后即下肉丝, 边下边用手勺推动, 待肉丝散开, 加入面酱, 待散出味后加青椒炒几下, 再倒入对好的汁, 待起泡时翻匀即成。

特点:

色美, 红绿相间; 肉嫩, 焦脆适口。

所属菜系: 浙江菜

青椒肉丝

原料:

猪肉(肥肉与瘦肉之比为3比7)200克, 青柿子椒70克, 大油75克, 盐2克, 炒酒、面酱、葱各13克, 酱油20克, 湿淀粉15克, 味精3克, 姜8克, 汤适量。

制作方法:

(1) 将肉、葱、姜和青椒(去仔和瓢)均切成丝, 肉丝用少许酱油、料酒、盐拌匀, 然后浆上湿淀粉, 再抹些花生油。(2) 用酱油、料酒、味精、葱、姜、湿淀粉对成汁。(3) 炒匀烧热注油, 油热后即下肉丝, 边下边用手勺推动, 待肉丝散开, 加入面酱, 待散出味后加青椒炒几下, 再倒入对好的汁, 待起泡时翻匀即成。

特点:

色美, 红绿相间; 肉嫩, 焦脆适口。

所属菜系: 川菜

青椒茄子

原料:

茄子500克，青辣椒50克，酱油2汤匙，糖2茶匙，淀粉1茶匙，醋少许，鸡粉1茶匙。

制作方法:

1、将茄子削皮洗净，切成半公分厚的片；把青椒去籽、去蒂洗净切成粗丝待用。2、将酱油、糖、淀粉、醋、鸡粉和2汤匙水勾成调味汁待用。3、炒锅上火烧热，放入油4汤匙，倒入茄子片翻炒数下，调成中火，盖上锅盖焖上，待茄子片被煎软了，下青椒丝，迅速翻炒后倒入调味汁，炒匀后出锅即可。

特点:

所属菜系：其他

青椒茄子

原料:

茄子500克，随意几个青辣椒，酱油2汤匙，糖2茶匙，淀粉1茶匙，醋少许，鸡粉1茶匙。

制作方法:

1、将茄子削皮洗净，切成半公分厚的片；把青椒去籽、去蒂洗净切成粗丝待用。2、将酱油、糖、淀粉、醋、鸡粉和2汤匙水勾成调味汁待用。3、炒锅上火烧热，放入油4汤匙，倒入茄子片翻炒数下，调成中火，盖上锅盖焖上，待茄子片被煎软了，下青椒丝，迅速翻炒后倒入调味汁，炒匀后出锅即可。

特点:

"柔软香润,鲜咸适宜.

所属菜系：浙江菜

青椒豇豆

原料:

豇豆400克，青椒4个，盐、鸡粉、水淀粉适量。

制作方法:

1、将豇豆洗净，切成3厘米左右的段；青椒去蒂、去籽洗净后切成粗丝。2、炒锅置旺火上，将油烧至七成热，放入青椒丝炒出香味，加少许盐炒匀，再倒入豇豆同炒；加入小半杯水，加鸡粉，焖一会儿，用水淀粉勾芡起锅即可。

特点:

"色泽翠绿,鲜咸爽口.

所属菜系：浙江菜

青椒鸭丁

原料:

鸭脯肉 3 0 0 克, 青椒 1 0 0 克 鸡蛋 1 个, 淀粉 1 5 克, 糯米 2 0 克, 料酒 2 5 克, 味精 2 克, 白糖 1 5 克, 酱油、葱各 1 0 克, 精盐 5 克 油 5 0 克

制作方法:

"将鸭脯肉切丁加蛋清、淀粉浆好; 青椒切成丁; 将鸭丁在温油中滑透, 炒勺内加入底油后放青椒丁葱、糯米、料酒、味精、精盐、白糖、酱油、鸭丁,

加少许炊芡炒匀, 出勺时淋上辣椒油即可。

特点:

传统北京风味名菜。以青椒和嫩鸭脯肉为主料, 滑炒而成。特点是鸭丁香嫩宜口, 青椒脆嫩鲜美。对喜食辣者, 淋

所属菜系: 京菜

青烩豆腐

原料:

主料: 豆腐一块, 菠菜、胡萝卜适量。佐料: 葱、姜末、淀粉、盐各少许。

制作方法:

"(1)将豆腐切成小薄片, 菠菜切成小段, 菜萝卜切成细丝; (2)锅内放点油, 油热把葱、姜末放入煸里, 多添一些汤, 再把豆腐、胡萝卜放入锅

里, 加入少量盐, 见汤开时放入菠菜, 用淀粉勾芡出锅即可。

特点:

汤鲜、豆腐嫩。

所属菜系: 其他

《百类蔬菜营养食谱》之青瓜、老黄瓜、白瓜及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

青瓜

青瓜又叫黄瓜，是夏日应时瓜菜，除可熟食外，亦可作为菜伴碟、或生吃，也可以加白醋浸制成酸瓜，当为饭前小吃。

不过，肠胃消化有问题的人，则不宜多吃，因会容易引起腹泻。

黄瓜

黄瓜老熟，可以留种时，瓜皮颜色变成黄棕有裂纹，这时的黄瓜，称为老黄瓜。

老黄瓜在大暑天时最多，不寒不燥，清润可口，老幼咸宜，家常食用老黄瓜，多用作煲汤佐膳。

选择老黄瓜时，应选瓜身重而壮大，瓜皮棕黄色的为上品。

青瓜含维生素b和c能解渴、消暑、利尿、老黄瓜更能消暑散热、清肠热和降燥火。

白瓜

白瓜味清淡而不带瓜腥，不凉不燥，与节瓜、冬瓜同属“正气”瓜类；就算体质虚弱的人，也能常吃。

有人将白醋和糖加进白瓜，腌制而成酸白瓜，不但可口，变能刺激食欲。配上另外的调味，可腌制成茶瓜，味道甜而带微酸，可佐膳放汤。俗语说：“茶瓜送饭，好人有限”。意思是指茶瓜的性质平和，连病人也可食用。

白瓜含蛋白纤维素和维生素，帮助新陈代谢。能润肺、正气、帮助消化。

醋溜黄瓜

材料：嫩青瓜（约250克）1个，糖1.5茶匙，白醋1汤匙，姜米、葱粒少许

调味料：盐1茶匙，辣椒圈、花椒少许，生抽1茶匙，生粉、麻油适量

做法：青瓜开边挖去瓢，切成梳子薄片，加入一茶匙盐，略腌，挤去水份。烧红镬，下麻油，爆香辣椒圈及花椒，放入青瓜，再加入姜米、葱粒、白醋、生抽、生粉及适量清水，兜炒几下，便可上碟。

白瓜松子肉丁

材料：白瓜1个，瘦肉300克，松子1.5汤匙，蒜茸1茶匙

瘦肉调味料：生抽1茶匙，糖、生粉各适量

做法：白瓜去皮及瓢，洗净切小粒。瘦肉切小粒加调味料，略腌。松子以清洁湿布抹过备用。烧红锅，下油，炒熟白瓜盛起。再烧红锅，下油，爆香蒜茸，下瘦肉粒，炒香至熟，再将白瓜粒回锅，下松子兜匀，便可上碟。

白瓜金钱（月展）

材料：金钱（月展）1只（约320克），白瓜480克，红椒1只，葱2条，蒜茸少许，姜汁、酒各1茶匙，糖1/2茶匙，生粉、生抽各1茶匙，油1汤匙，胡椒少许，盐1/4茶匙，水2汤匙，麻油数滴

做法：

1.牛（月展）洗净切薄片，加入姜汁、酒、糖、胡椒、生抽、生粉腌20分钟。

2.白瓜切开，除去核，斜刀切片，红椒切成花用作伴碟，葱切度。

3.烧油锅，牛（月展）泡嫩油，盛起隔去油。

4.再烧锅落油，将白瓜炒熟，洗锅，烧热下油，爆香葱、蒜茸，加入牛（月展）回锅，赞酒，白瓜倒下，加献汁，兜匀上碟。

老树黄瓜贵妃汤

材料：老树黄瓜（约1280克）1个，贵妃骨480克，密枣6粒，陈皮1/4个

做法：

1.黄瓜洗净外皮去囊籽，连皮切大件。

2.贵妃骨斩件，洗净出水，再冲干净。

3.陈皮浸软，去瓢，蜜枣冲洗净。用高身瓦煲，放入大半煲水，先放入陈皮，待水滚后，再放入老树黄瓜、贵妃骨及蜜枣，猛火煲滚，转用慢火煲约3小时，加入少许盐调味，便可上桌。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

青红萝卜杏仁汤

原料:

食物: 青红萝卜各 2 5 0 克, 瘦肉少量。药物: 杏仁 1 5 克、蜜枣 6 粒。

制作方法:

做法

青红萝卜去皮切块, 加瘦肉、杏仁、水 4 至 6 碗, 煲 2 小时汤成, 饮食均合。

说明

红萝卜含大量维生素 A。但患上黄疸, 身、眼、手甲均呈黄色时, 应忌食红萝卜, 否则色素加深。

特点:

清热解毒, 润肠通便, 止咳透疹, 下肺火胸膈热、高热毒炽, 通便利尿。

所属菜系: 粤菜

青菜汤

原料:

"嫩白菜心250克,胡萝卜丝,100克,好鸡汤,1000克,盐5克味精2克,葱、姜各5克,料酒5克

制作方法:

"①将菜心洗净并从中间剖开,把它切成长短一样的原料。葱切段,姜切块用刀略拍; ②锅中加入鸡、清水,再下葱、姜烧开后将白菜心放入,烧至八成熟取出,再将汤去掉放入鸡汤、盐、味精、料酒,烧开后将菜心、胡萝卜丝放入,再开锅即离火; ③先将菜心剖面向上,在场盘中码齐再将胡罗

特点:

闽菜

所属菜系: 闽菜

青蒜炒腊肉

原料:

腊肉400克，青蒜300克，糖1茶匙，味精适量。

制作方法:

1、将腊肉洗净放入滚水中煮十分钟，沥干切成薄片；将青蒜洗净切成3公分的段待用。2、起油锅，锅中放油三汤匙，油热后，先爆香腊肉片，再加入青蒜段同炒。3、将青蒜的香味炒出来后，加入糖、味精调味即成。注意: 腊肉很咸很硬，入滚水煮可去掉其大部分盐分；另外，用油爆香腊肉的时间要掌握好，以免腊肉被炒干。

特点:

"腊味纯正,香甜可口

所属菜系: 浙江菜

青蒜鲤鱼汤

原料:

鲤鱼，青蒜，姜丝，米酒，盐

制作方法:

"原料：鲤鱼1条，青蒜2根，姜丝，米酒，盐。

制法：①鲤鱼去鳞、腮，切大块；青蒜斜切片

②将鱼、姜丝放入开水锅中煮，水开后稍煮一会儿，加入米酒、盐，撒下青蒜。

特点：此汤蒜香浓郁，鱼肉细腻，营养丰富。

特点:

此汤蒜香浓郁，鱼肉细腻，营养丰富。

所属菜系：粤菜

青蒿粥

原料:

鲜青蒿100克，粳米50克，白糖适量。

制作方法:

【制作】①采集新鲜青蒿，洗净后绞取药汁约30--60毫升，以粳米煮粥，待粥熟后，倒入青蒿汁，加糖搅拌，煮1沸即可服食。②若是青蒿干品，则取30克，加适量的水，先煮药汁，去渣，取青蒿汁煮粳米粥亦可。

【服法】佐餐食。

【宜忌】阳虚发热者忌用。

中国食品饮食网

特点:

清热退烧、除瘴杀疟。适用于表证、里证的外感发热，对阴虚发热、恶性疟疾的发热等，都有较好的退烧效果。

所属菜系：其它菜系

青蔬烩肉粽

原料:

肉粽2颗、笋丁1/2杯、胡萝卜1/3杯、山菜适量。调味料蒜末1/2大匙、盐1.5小匙、糖1/3大匙、香油2小匙、水1/3杯、淀粉1大匙、水3大匙。

制作方法:

1、将肉粽2颗打开，放入大碗中，铺平压紧，再放入电锅蒸20分钟；取出后倒扣在盘中（只要在烩前打开即可）。2、将材料2准备好，笋丁胡萝卜丁氽烫熟备用。3、将锅预热，放入少许油及蒜末爆香，再放入材料2及调味料1调味，水煮滚后，再将调味料2拌匀，淋入勾芡，即完成烩料；将烩料淋到作法1的肉粽上，即可食用。

特点:

"肉鲜能滑口,色泽鲜艳

所属菜系: 浙江菜

青蟹烩腐衣

原料:

主料活青蟹1公斤，杭川豆腐衣50克，香菜末2克。调料鸡油100克，精盐、味精各5克，葱、姜各15克，湿淀粉15克，料酒25克鸡汤250克。

制作方法:

"(1) 将青蟹洗净，上屉蒸熟，取出后把肉剔出。豆腐衣用热水泡透，把边缘发硬的部分撕去，挤干水分切成小块。(2)将鸡油下入热炒勺中，放进葱、姜炝锅后，捞出弃掉。然后把鸡汤倒入勺内，放料酒、盐、味精，腐衣放入后稍烩一下，用湿淀粉勾芡，最后放入青蟹肉、鸡油，推匀后盛入汤盆,盆边围上香菜末即成.

特点:

色泽洁白，鲜香肉嫩。

所属菜系：其他

青豆炒田鸡

原料:

田鸡腿五对；青豆三两；熟猪油一斤（耗油三两多）；红辣椒五个；精盐五钱；姜三片；黄酒二钱；味精十粒；水淀粉五钱；胡椒面五分

制作方法:

"先将田鸡腿洗净，斩掉脚爪，从关节处剁成两节；青豆拣净，在清水中淘洗干净，放开水锅中煮熟捞起，控干水分；红辣椒切成丝。然后将猪油下

锅，烧至八成热，放入田鸡腿炸一分钟捞出。锅里放一两油，放入青豆煸炒一阵，兑入些高汤，依次放入精盐、黄酒、胡椒面，将田鸡烧熟<

特点:

田鸡鲜嫩，微辣清香。

所属菜系：其他

青豆烧鸡翅

原料:

鸡翅600克，青豆250克，香菇丝20克，调料适量。

制作方法:

制法：油锅热烧后，放入姜、蒜粒、鸡翅，煸炒，放少许绍兴酒。然后加水用小火炖熟，再放入青豆、花生油、砂糖等调味料，加入香菇继续煮至青豆熟即可。

功效：提神醒脑，补益气血。

用法：佐餐菜肴。

应用：适用于用脑过度引起的头昏眼花，疲劳乏力，记忆力减退者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

提神醒脑，补益气血

所属菜系：其它菜系

青豆牛肉末

原料:

绞碎牛肉140克，洋葱粒60克，冬菇，甘笋各50克，

制作方法:

"特点：广东家常菜,是理想的中式快餐

用料：绞碎牛肉140克，洋葱粒60克，冬菇，甘笋各50克，

青豆100克蚝油，蒜头各20克。

烹饪方法：将炒锅加油至旺火上，爆香蒜茸后，加牛肉末炒散铲出。

在留有油的锅中加入葱头，甘笋，青豆，炒熟，加入酱油，油，糖，料酒，蚝油拌匀，加入淀粉勾芡即可。

特点:

" 广东家常菜,是理想的中式快餐

所属菜系：粤菜

《百类蔬菜营养食谱》之青豆角、白豆角、四季豆及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

豆角

豆角，又叫做豇豆，是夏天盛产的蔬菜。豆荚长而像管状，质脆而身软，常见有白豆角和青豆角两种。买豆角时，选择粗身饱豆者，注意豆身有没有虫咬蛀口。

豆角极易种植，而且蔓延很快，所以产量多而价钱便宜。营养成份很好，是蔬菜中肉类。

有人会嫌豆角有少许菜腥味，只要炒时用热锅、滚油爆香葱粒，才下豆角炒透，腥味自会消失。

豆角含丰富维生素b、c和植物蛋白质，有解渴健脾、补肾止泄、益气生津的功效。

四季豆

四季豆属豌豆类，但豆荚较荷兰豆、白豆角及青豆角为厚肉，豆质本身亦较肥大饱满。

四季豆的营养成份很好，选择四季豆时，以颜色嫩绿，豆身饱满为嫩口；吃时撕去荚筋，更觉滋味无穷。有些人会嫌豆角及四季豆吃来带点“豆腥”，但只要在烹调前，先将之飞盐水，“豆腥”自会消失。

四季豆含蛋白质、脂肪、钙、铁、磷、维生素a、b、c和淀粉。能补血、明目、助排泻、防脚气。

青豆肉茸炒嫩蛋

材料：青豆角200克，瘦猪肉（剁碎）200克，鸡蛋4只，蒜茸1茶匙

瘦肉调味料：生抽3/4茶匙，糖1/4茶匙，生粉1茶匙

做法：

1.青豆角洗净去头尾，切成小粒，瘦猪肉加入调味料，拌匀略腌，鸡蛋搅匀，备用。

2.烧红锅，下油，炒熟青豆角粒，下盐调味，盛起。再烧红锅，下油，爆香蒜茸，下瘦肉茸爆香，炒熟，青豆角粒回锅，兜匀，下蛋液，中火兜匀，下1/2汤匙油，使蛋更加嫩滑。

四季排骨

材料：四季豆300克，蒜肉1粒，肉排500克，盐少许

腌肉排味料：生抽1.5茶匙，糖1/3茶匙，五加皮酒1茶匙，生粉1茶匙

做法：

1.四季豆撕去老筋，洗净切成小段，飞水，备用。排骨洗净，以腌肉排味料腌约2小时。烧红锅，下较多量油，将肉排略炸至8成熟，盛起，倾去多余油份，爆香蒜肉，弃去，下四季豆炒匀，下盐调味，肉排回锅，再兜炒片刻，便可上碟。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

青豌豆拌土豆泥

原料:

青豌豆150克，土豆100克，花生油3匙，花椒半匙，小海米1匙，精盐适量，味精少许。

制作方法:

1.将土豆洗净，放锅中加水煮烂，捞出晾凉，去皮，捣碎成泥，放碗中，加适量精盐拌匀。2.取炒锅置火上，加入花生油(一匙半)烧热后，投入花椒，待炸出香味后，将花椒铲出，将花椒油浇在土豆泥上，拌匀。3.将小海米洗净，放少许热水中泡软后，切碎，撒在土豆泥上。4.剥出豌豆，冲洗一下，沥水，放入热油锅中炒熟，加入少量精盐，即励在土豆泥上，加入白糖、味精、调拌均匀后，即可。

特点:

色泽美观，清淡味鲜。

所属菜系：其他

青酱泡菜

原料:

白菜500克，萝卜200克，芥蓝菜100克，水芹菜75克，水发香菇10克，水发银耳5克，板栗120克，大葱120克，大枣25克，甜柿子1个，梨1个，大蒜2头，生姜15克，松仁25克，酱油250克，蜂蜜50克

制作方法:

1、大白菜去根，掰下菜帮，洗净，控干，切成4厘米见方的块，脆萝卜去头尾，洗净，切成比白菜块薄一点的块 2、先取100克酱油腌白菜和萝卜块，因萝卜比白菜容易被腌熟透，因此，应先放白菜，过一会儿再放萝卜块 3、把芥蓝菜和水芹菜择好洗净，只取茎，切成4厘米长的条状，把香菇用水发好后洗净，挤干，切成葱丝状 4、银耳用水发好，洗净，择好，切小片 5、板栗去皮，洗净，切成薄片；把大枣泡洗去核，切成4瓣；再把甜柿子与梨去皮，切成同萝卜一样的片块 6、大葱去皮叶，取葱白部分，切成长4厘米的丝；大蒜、生姜去皮，均切成末；松仁用净干布擦试干净 7、把以上各料加酱油、蜂蜜、清水拌匀，放入陶罐里，再放入用酱油腌好的萝卜和白菜，放上4小时，发酵入味儿后，用白菜叶盖着，随时用随时取，即可

特点:

色泽鲜艳，味香咸甜，泡菜脆嫩

所属菜系：韩国

青韭鱿鱼丝

原料:

水发鱿鱼 2 0 0 克, 青韭 1 0 0 克, 料酒 5 克, 盐 3 克, 味精 2 克, 胡椒粉 1 克, 油适量。

制作方法:

做法: (1) 鱿鱼切丝。青椒切段。(2) 鱿鱼丝用水氽透去碱。(3) 起锅放油烧热, 投入鱿鱼、青韭、调料煸炒入味即可出锅。

特点:

吃口脆鲜, 有浓郁的韭香味。

所属菜系: 湘菜

青鱼下巴甩水

原料:

青鱼下巴，青鱼甩水，青蒜丝，葱段，姜末，绍酒，酱油，白糖，味精，水淀粉，芝麻油，熟猪油。

制作方法:

将青鱼甩水放在盘子的中间，两边各放一块鱼下巴；将炒锅置旺火上烧热用油滑锅后倒出，再下熟猪油放入葱段爆出香味，随将青鱼甩水，下巴按原样推入锅里，边煎边晃动炒锅四五秒钟，瞬即烹入绍酒，加盖稍焖一下再放入姜末，酱油，白糖和开水，烧开后，加盖改用小火烧六分钟左右，待鱼下巴呈青灰色，鱼眼珠发白凸出时，将炒锅端回旺火上，加入味精稠浓汤汁，淋入水淀粉勾芡，边淋边晃动炒锅，趁势颠个大翻身，然后再从锅的四边淋入熟猪油，再晃动炒锅，颠翻一下，接羊淋入芝麻油出锅，按原样装在盘中，撒让青蒜丝即成。

特点:

洁白鲜嫩，眼瞳和鱼唇，糯滑肥醇，尾鳍上翅筋，附有胶质，味鲜适口

所属菜系：沪菜

青鱼甩水

原料:

青鱼甩水350克。熟猪油75克、葱15克、姜10克、绍酒25克、油20克、白糖15克) 芝麻油7.5克.

制作方法:

1.将青鱼尾段洗净，顺长切3至5刀，尾鳍相连。2.炒锅置旺火烧热，放入熟猪油，投入葱段煸黄出香后捞出，放入鱼尾煎至两面发黄，烹入绍酒稍焖，再加入姜末、酱油、白糖及清水，盖上锅盖，烧沸后移小火焖8分钟，再转旺火收稠卤汁，淋入芝麻油，起锅将鱼尾整齐地装入盘中即成。

特点:

色泽酱红，咸中带甜，肉质肥嫩.

所属菜系：江苏菜

青鱼秃肺

原料:

青鱼肝，青蒜丝，葱段，姜末，绍酒，酱油，白糖，味精，米醋，水淀粉，芝麻油，熟猪油。

制作方法:

将鱼肝旁的两条黑线撕去洗净，沥干水，改切成大块；将炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，再下熟猪油，烧到五成热时，下入葱段爆出香味，即下鱼肝，随将锅晃转二次，把鱼肝摊在锅底煎二秒钟，端锅颠翻一下，烹入绍酒，加盖焖三四秒钟，加入姜末，酱油，白糖，米醋和清水，烧开后，用水火烧三分钟左右，见肝块已熟时再加味精，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油，出锅装盘，撒上青蒜丝即成。

特点:

色泽金黄，口味鲜美，肥而不腻。

所属菜系：沪菜

面包虾仁

原料:

净虾仁100克，熟鸡油25克，面包200克，罐头青豆15克，鸡蛋清10克，细干淀粉5克，鸡汤100毫升，料酒10克，精盐2.5克，味精1克，白糖20克，番茄酱60克，豆油750克（实耗75克），水淀粉15克，熟芝麻15克

制作方法:

1、将虾仁洗净，控干水，用鸡蛋清、精盐、细干淀粉拌匀，浆好；面包及刀切去外皮，改成6厘米长，3厘米见方条，待用 2、炒锅上火，烧热，加入豆油，烧至六成热时，放入面包条，用手勺翻几下，随即将油锅改小火 3、再用一炒锅，烧热，用油滑锅后，加入豆油，烧至三成热时，倒入虾仁，用手勺轻轻滑散，同时，放入青豆，用手勺翻几个身，见虾仁变成乳白色时，倒入漏勺内，控干油。锅内留25克余油，加入番茄酱，炒透后，烹入料酒、精盐、味精、白糖和鸡汤，并倒入滑过的虾仁、青豆。同时用漏勺把面包条捞出，控油，入盘 4、然后，把虾仁锅内用水淀粉勾成薄芡，加入熟鸡油，用手勺溜透，撒匀熟芝麻，用手勺搅匀，出锅，浇在炸面包条上，即可

特点:

"酥香脆嫩，色泽红亮,甜酸咸鲜

所属菜系：韩国

面包鸡排

原料:

原料: 鸡胸肉 250克, 面包渣 300克, 料酒 2克, 盐3克, 葱, 姜各2克, 鸡蛋液6克, 油 80克, 干淀粉适量。

制作方法:

(1) 将鸡胸肉从中间切开, 两面剖花刀切片, 用盐, 料酒, 葱姜片腌约30分钟。逐片粘鸡蛋液, 干淀粉, 面包渣, 按实。(2) 起锅放油烧至八成热, 下入加工好的鸡排, 炸至金黄色捞出装盘。

特点:

外酥里嫩, 咸香适口。

所属菜系: 湘菜

面包鸡排

原料:

鸡胸肉 2 5 0 克, 面包渣 3 0 0 克, 料酒 2 克, 盐 3 克, 葱、姜各 2 克, 鸡蛋液 6 克, 油 8 0 克, 干淀粉食粮。

制作方法:

(1) 将鸡胸肉从中间切开, 两面剖花刀切片, 用盐、料酒、葱姜片盐约 3 0 分钟, 逐片沾鸡蛋液、干淀粉、面包渣, 按实。(2) 起锅放油烧至八成热, 下入加工好的鸡排, 炸至金黄色捞出装盘。

特点:

外酥里嫩, 咸香适口。

所属菜系: 湘菜

面包鸡排

原料:

鸡胸肉 250 克, 面包渣300克, 料酒 2 克, 盐 3 克, 葱、姜各 2 克, 鸡蛋液 6 克, 油 80 克, 干淀粉适量。

制作方法:

(1) 将鸡胸肉从中间切开, 两面剖花刀切片, 用盐、料酒、葱姜片腌约 30 分钟, 逐片粘鸡蛋液、干淀粉、面包渣, 按实。(2) 起锅放油烧至八成热, 下入加工好的鸡排, 渣至金黄色捞出装盘。

特点:

外酥里嫩, 咸香适口。

所属菜系: 湘菜

面包鸡排

原料:

鸡胸肉 2 5 0 克, 面包渣 3 0 0 克, 料酒 2 克, 盐 3 克, 葱、姜各 2 克, 鸡蛋液 6 克, 油 8 0 克, 干淀粉适量。

制作方法:

做法: (1) 将鸡胸肉从中间切开, 两面剖花刀切片, 用盐、料酒、葱姜片腌约 3 0 分钟, 逐片粘鸡蛋液、干淀粉、面包渣, 按实。
(2) 起锅放油烧至八成热, 下入加工好的鸡排, 渣至金黄色捞出装盘。

特点:

外酥里嫩, 咸香适口。

所属菜系: 湘菜

面壳肠子

原料:

生猪肉蒜肠900克，鸡蛋1个，巴代面200克，芥末汁25克，生菜叶150克。

制作方法:

1、先制出巴代面：把90克黄油、150克面粉、8克盐及冰水100毫升都放入大瓷盆里，掺匀，和好成面团，揉匀，表面撒些面粉，用塑料薄膜包上，放入冰箱冷却3小时，取出，用手掌把面团压成2.5厘米，撒上干面粉，成直径2.5厘米、厚3毫米的圆片，再抹上30克黄油，入烤箱190℃温度烤成浅黄色，晾凉成巴代壳。待用。2、再把生猪肉蒜肠用叉子扎5个眼，以防肠子破裂，然后把肠子放在锅里，加冷水（水要没过肠子）用中火烧开，改小火煨50分钟捞出，晾凉，去皮。3、在巴代壳上放肠子包好，接口处刷上蛋液，放在抹了油的烤盘上。然后把剩下的面片刻成月牙形、菱形或树叶形，刷上蛋液，粘在面壳上，装饰好，然后用蛋液把面壳刷匀，送入150℃的烤箱里，烤45分钟待表面呈褐色时，取出。4、食用时，切成片用芥末汁蘸食，盘边配生菜叶，即可。

特点:

呈金黄色，处酥里软，焦香可口。

所属菜系：法国名菜

面茶

原料:

糜子面1000克，芝麻酱300克，香油50克，芝麻25克，花椒5克，盐40克，姜粉5克，碱面15克。

制作方法:

1、把芝麻、花椒分别上锅炒出香味，出锅晾凉，碾碎，加盐拌成芝麻盐。2、锅上火，注入香油烧至八成热，将油倒入芝麻酱中搅拌均匀。3、锅内放水烧开，放入碱面和少许盐，然后用水将糜子面调匀倒入，用微火靠15分钟，熟后盛入碗中，浇上芝麻酱，撒上姜粉、芝麻盐即可。

特点:

面茶颜色鲜黄，质地细腻稠浓，香喷喷的，味美可口

所属菜系：其他

韩国白煮肉

原料:

去骨猪五花肉、酱油、蒜泥、腌韭菜花、酱豆腐汁、辣椒油。

制作方法:

将去骨猪肉横切成三、四条，再切成长块，刮洗干净，皮朝上放入锅肉，倒入清水，盖上锅盖，在旺火上烧开，再转微火煮2小时，用筷子一穿即入，捞出晾凉，撕去肉皮，切成薄片，整齐地排在盘内；把酱油、蒜泥、韭菜花、酱豆腐汁和辣椒油等，一起放在小碗内，随同肉片一起上桌。

特点:

肉质香烂、肥而不腻、味道醇厚、最宜卷着荷叶饼或烧饼食用。

所属菜系: 其他

韩氏鳀鱼炒香菇

原料:

3大匙特级橄榄油（extravirginoliveoil）、2小条油渍盐腌鳀鱼（anchovy）、300公克新鲜香菇、2粒蒜头、2大匙不甜的白酒、少许胡椒和盐、九层塔丝适量。

制作方法:

1. 鳀鱼切碎，罐头中的油弃置不要；香菇去蒂，切成四块；蒜头切片。2. 锅中烧橄榄油至七分热，蒜片入锅，略煎香；但不可见焦黄。3. 鳀鱼入锅，炒至咸香味溢出，再将香菇入锅同炒；若嫌太干，可酌加油。4. 香菇炒至均沾到油与鳀鱼末之后，加白酒、盐与胡椒；此时仍须不时翻炒，至香菇出水软熟。5. 锅中菇汁与白酒炒至将干时，熄火，拌入九层塔丝，略微翻炒后，即可起锅。

特点:

所属菜系：法国名菜

韭菜墨鱼丝

原料:

墨鱼500克，姜约20克，韭菜250克，盐、绍酒适量，油2汤匙。

制作方法:

1、将墨鱼除去外皮洗净，切成丝；韭菜切成3公分的段；把姜切成丝待用。2、将墨鱼丝放入滚水中烫一下，取出沥干水分待用。3、起油锅，油热后爆香姜丝，倒入墨鱼丝，烹入绍酒，加盐调味，加水少许，至墨鱼丝入味，倒入韭菜炒熟即成。

特点:

烫墨鱼丝的时间不要过长；可用鸡精代替盐来调味，味道更鲜。

所属菜系：浙江菜

韭菜干丝

原料:

韭菜75克、干丝150克、素高汤半碗、色拉油4匙。盐、糖、酱油、味精适量。

制作方法:

韭菜洗净，切段，干丝洗净切成段。炒锅入油，放入高汤、干丝和适量的盐、糖、酱油、味精用小火慢慢翻炒5~7分钟，使干丝完全吸收汤的味道，再放入韭菜继续炒半分钟即可。

特点:

所属菜系：东北菜

韭菜干丝

原料:

韭菜75克、干丝150克、素高汤半碗、色拉油4匙。盐、糖、酱油、味精适量。

制作方法:

韭菜洗净，切段，干丝洗净切成段。炒锅入油，放入高汤、干丝和适量的盐、糖、酱油、味精用小火慢慢翻炒5~7分钟，使干丝完全吸收汤的味道，再放入韭菜继续炒半分钟即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

韭菜炒海螺

原料:

海螺肉150克，韭菜150克，花生油35克，酱油10克，精1.5克，料酒15克，大葱10克，生姜5克，大蒜5克，精盐25克，芝麻10克（焙好）

制作方法:

1、将海螺肉由中间缺口处割开相连，用刀面拍一下，切成厚6厘米的原形片；韭菜摘洗干净，切成4厘米长的段。2、再将海螺片放入开水锅中烫好，捞出，控干水3、炒锅烧热放入花生油，烧热时，用姜丝、葱丝、大蒜末煸炒，再放入韭菜炒几下，再将海螺片倒入，翻炒后，加酱油、味精、料酒、盐，再炒几下，调好口味，出锅，入盘，撒上芝麻，即可

特点:

韭菜螺嫩，口味鲜美，咸香爽口

所属菜系：韩国

韭菜炒绿豆芽

原料:

绿豆芽400克，韭菜100克，植物油50克，精盐6克，葱姜各少许。

制作方法:

1.将豆芽掐去两头，放入凉水内淘洗干净，捞出控净水分。将韭菜择好洗净，切成3厘米长的段。葱、姜切成丝。2.将锅放在旺火上，放入油，热后用葱、姜丝炝锅，随即倒入豆芽，翻炒几下，再倒入韭菜，放入精盐翻炒几下即成。

特点:

嫩脆利口。

所属菜系：浙江菜

韭菜炒羊肝

原料:

韭菜、羊肝

制作方法:

韭菜，含硫化物、类、苦味质、蛋白质、钙、磷、铁及维生素b、c等，是一种振奋性强壮药。

羊肝，含蛋白质、脂肪、无机盐、烟酸、维生素a、b、c等。功能益血，羊肝，明目。

韭菜炒羊肝，在榆次农村，新女婿到丈母娘家时，常做一盘韭菜炒羊肝，以增进女婿的食欲，强壮女婿的身体。据传说，在古代，有一天一些农妇正在整理羊杂碎，女婿进门了，家里一时没有准备好菜，便把羊肝切片，用韭菜给女婿炒了一盘酒菜，女婿很喜欢。从此，韭菜炒羊肝就成了招待女婿的好菜。后来经科学检验，这种菜是很好的保健食品，对夜盲、阳痿、遗精、妇女月经不调、盗汗、遗尿和肝虚等症有一定治疗作用。

[工艺]用韭菜100克，去杂质洗净切断，羊肝120克切片，调味品适量，用油大火炒熟食用。

[特色]清香可口。韭菜，性味甘辛、温，羊肝，性味苦、苦。

特点:

清香可口。韭菜，性味甘辛、温，羊肝，性味苦、苦

所属菜系：其它菜系

韭菜炒肉

原料:

猪肉四两；嫩韭菜二两；精盐八分；酱油三钱；白糖五分；食油一两

制作方法:

"【制作过程】

选用一两肥肉、三两瘦肉洗净，切成一寸二分长、一分厚、一分宽的丝。韭菜择洗干净，沥去水，切成八分长的段。

锅放炉火上，放入食油七钱烧热，投下肥肉丝，煸至出油时，加放瘦肉丝，炒至肉变色，放酱油继续炒至肉丝上色盛起。原锅放油烧热，下韭菜，加精盐、白糖，迅速翻炒几下，倒入肉丝合炒均匀即成。

特点:

此菜因韭菜经旺火急炒，特香；肉丝嫩，味咸甜适口。

所属菜系：粤菜

韭菜炒肉丝

原料:

猪肉四两；嫩韭菜二两；精盐八分；酱油三钱；白糖五分；食油一两

制作方法:

"1.选用一两肥肉、三两瘦肉洗净，切成一寸二分长、一分厚、一分宽的丝。韭菜择洗干净，沥去水，切成八分长的段。2.锅放炉火上，放入食油七钱

烧热，投下肥肉丝，煸至出油时，加放瘦肉丝，炒至肉变色，放酱油继续炒至肉丝上色盛起。原锅放油烧热，下韭菜，加精盐、

白糖

特点:

此菜因韭菜经旺火急炒，特香；肉丝嫩，味咸甜适口。

所属菜系：其他

韭菜炒蛤蜊

原料:

蛤蜊肉200克，韭菜150克，酱油15克，味精1.5克，料酒15克，精盐1.5克，大葱5克，生姜5克，大蒜5克，芝麻10克（焙好），芝麻油50克

制作方法:

1、蛤蜊肉去壳，洗净，摘去肉毛，由中间切开，去掉黑心，切成3毫米厚的大片 2、韭菜摘洗干净，切成长4厘米的段；大葱、大蒜、生姜去皮，洗净，切成碎末。 3、将蛤蜊肉用沸水烫开。将芝麻油倒入锅内，烧五成热时，投入大葱末、大蒜末、生姜末煸炒出香味，放入韭菜，翻炒几下，放入蛤蜊肉，翻炒后，加入酱油、味精、料酒、盐等，稍炒后盛入盘中，撒上芝麻，即可

特点:

白绿相间，味鲜肉嫩，蛤蜊肉脆

所属菜系：韩国

韭菜炒鲜虾2

原料:

韭菜150克，鲜虾240克，菜油、味精、食盐。

制作方法:

[用法]①将鲜韭菜切成长3.3cm的节段，备用，②鲜虾去壳备用，③将锅烧热，放入菜油，待油泡化尽，倒入韭菜、鲜虾，反复翻炒，撒下味精、食盐，炒匀起锅。

[功效]补肾壮阳。

[主治]肾阳亏所致遗精、早泄、阳痿、遗尿。

特点:

补肾壮阳。主治肾阳亏所致遗精、早泄、阳痿、遗尿。

所属菜系：其它菜系

韭菜炒鲜虾

原料:

韭菜150克，淡水虾250克。

制作方法:

"制法：先将鲜虾去壳，洗净待用，后将韭菜治净，切条，一同在油锅内炒熟。

功效：可治阳萎，遗尿，遗精，肾虚等病症。

特点:

可治阳萎，遗尿，遗精，肾虚等病症。

所属菜系：其它菜系

韭菜炒鸡蛋

原料:

新鲜韭菜100--150克，鸡蛋2个，生油、食盐各适量。

制作方法:

制法：韭菜洗净切小段，鸡蛋破壳后打匀。油锅烧热后，放入韭菜与鸡蛋同炒熟。

功效：温中养血，温暖腰膝。

用法：佐酒下饭均宜。

应用：适用于肾阳不足引起的腰膝酸软，阳痿早泄者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

温中养血，温暖腰膝

所属菜系：其它菜系

韭菜煲龟

原料:

韭菜150克，乌龟1只，精盐、味精各适量。

制作方法:

制法：韭菜择洗干净，切段；乌龟用热水浸泡，以便排尿。宰杀后去头、龟甲、内脏，洗净切块，放入锅内，加入韭菜和适量水煮炖至龟肉熟烂，再加适量精盐、味精调味即可。

功效：双补阴阳，补肾强体。

用法：饮汤食肉，每日1次。

应用：适用于肾阴阳两虚头晕，疲乏，性功能减退者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

双补阴阳，补肾强体

所属菜系：其它菜系

韭菜籽粥

原料:

韭菜籽5--10克，粳米60克，盐适量。

制作方法:

做法：将韭菜籽研细末。以米煮粥，待粥沸后，加入韭菜籽末及食盐，同煮为稀粥，空腹食用。此粥补肾壮阳，固精止遗，暖胃健脾。适用于脾肾阳虚所致的阳痿、早泄、遗精、小便频数等。

食神网

特点:

所属菜系：其它菜系

韭菜肉片汤

原料:

韭菜200克，瘦猪肉150克，豆腐2块。植物油250克，(实耗10克)，水淀粉10克，精盐5克，味精3克。

制作方法:

"1.将瘦猪肉洗净，切成柳叶片，用水淀粉拌匀，用温油滑散待用。韭菜择洗干净，切成3.3厘米长的段。豆腐切成长条片。2.将炒锅放在旺火上，加入清水，烧开后，先将豆腐片和肉片下入锅内,汤开后放入韭菜、精盐、味精，稍煮盛入激发碗内即成。

特点:

汤鲜味美，营养丰富。

所属菜系：浙江菜

韭菜花炒鱿鱼

原料:

用料: 鲜鱿鱼450克, 韭菜花250克, 熟肚片80克, 红萝卜1个。调料: 蒜籽2粒, 姜4片, 料酒半汤匙。1. 料酒、姜汁各1匙, 盐、生粉各半匙, 油1汤匙。2. 生粉、盐各半匙, 糖、麻油、胡椒粉少许, 水2汤匙。

制作方法:

1. 姜、红萝卜切花片, 韭菜花切段, 肚片浸软切片刻十字斜痕, 鱿鱼去骨, 外膜切花片备用。2. 鱿鱼加调料, 腌置10分钟, 放滚水中烫至卷起, 取出过冷水。3. 下油烧热, 放韭菜花加少许盐, 水稍炒后铲起。4. 下油爆香姜、蒜、红萝卜, 加肚片, 鱿鱼拌炒, 再下酒,

特点:

所属菜系: 其他

韭菜花炒鱿鱼

原料:

用料鲜鱿鱼450克，韭菜花250克，熟肚片80克，红萝卜1个。调料蒜籽2粒，姜4片，料酒半汤匙。1. 料酒、姜汁各1匙，盐、生粉各半匙，油1汤匙。2. 生粉、盐各半匙，糖、麻油、胡椒粉少许，水2汤匙。

制作方法:

"1. 姜、红萝卜切花片，韭菜花切段，肚片浸软切片刻十字斜痕，鱿鱼去骨，外膜切花片备用。2. 鱿鱼加调料，腌置10分钟，放滚水中烫至卷起，取出过冷水。3. 下油烧热，放韭菜花加少许盐，水稍炒后铲起。4. 下油爆香姜、蒜、红萝卜，加肚片，鱿鱼拌炒，再下酒,加韭菜花及调料勾芡,拌匀即可

特点:

所属菜系：其他

韭菜馃

原料:

新鲜韭菜、香菇粒、虾米粒、适量味精、精盐、胡椒粉、芝麻油

制作方法:

民间小食。选用韭菜为主要馅料（韭菜花、韭黄均可代之），制作时将新鲜韭菜洗净切粒，加入香菇粒、虾米粒，并和入适量味精、精盐、胡椒粉、芝麻油，拌匀成馅料。馃皮通常用番薯淀粉制成。取馃皮压薄成圆形状，包裹馅料后，捏成面上突皱的球形，放进蒸笼蒸15分钟至熟，然后在平底铁锅上用油煎至呈金黄色。味道香浓，外白内翠。街巷流动小食担贩卖的，多取经济型的，馅料纯用韭菜，不加冬菇等细料。

特点:

味道香浓，外白内翠

所属菜系：小吃

韭黄墨鱼卷

原料:

墨鱼 1 只，韭黄 2 两，冬菇 2 个，葱 1 棵，姜 1 片，甘笋数片，盐 1/2 茶匙，油 2 汤匙。调味料：姜汁 1/2 茶匙，盐、胡椒粉、麻油各少许。

制作方法:

(1) 韭黄洗净，切约 5 厘米段，冬菇去蒂切片。(2) 墨鱼去头和触须，撕去紫膜，去其底部，划十字刀纹，纵切开，再横切片。(3) 煮滚水，下姜、葱滚至出味，放入墨鱼，大火氽至微卷，捞出，沥干水后加调料拌匀。(4) 烧热油，大火炒匀姜片、甘笋片、冬菇片，放墨鱼卷迅速炒匀，下韭黄炒合，加盐调味即可上碟。

特点:

所属菜系：浙江菜

韭黄带丝汤

原料:

肥瘦煮肉150克，韭黄150克，海带100克，盐、酱油、醋、胡椒粉、淀粉、肉汤各适量。

制作方法:

1、把肥瘦猪肉切丝，用盐、水淀粉拌匀腌上；韭菜切段；海带切丝，用沸水焯一下。2、将适量肉汤（可用罐头鸡汤、鸡精清汤块等代替）上旺火烧沸，放入海带丝略煮，捞出放在汤盆内；将肉丝抖散入锅中氽熟，放韭黄、胡椒粉、盐、酱油、醋调好味，盛入汤盆即可。

特点:

"香味扑鼻,口感宜人.

所属菜系：浙江菜

韭黄带丝汤

原料:

肥瘦煮肉150克，韭黄150克，海带100克，盐、酱油、醋、胡椒粉、淀粉、肉汤各适量。

制作方法:

1、把肥瘦猪肉切丝，用盐、水淀粉拌匀腌上；韭菜切段；海带切丝，用沸水焯一下。2、将适量肉汤（可用罐头鸡汤、鸡精清汤块等代替）上旺火烧沸，放入海带丝略煮，捞出放在汤盆内；将肉丝抖散入锅中氽熟，放韭黄、胡椒粉、盐、酱油、醋调好味，盛入汤盆即可。注意：拌肉丝的淀粉用量要大，用旺火煮，保证肉丝细嫩；汤的味型请根据自己的喜好掌握，建议咸鲜适中，突出酸辣味（1升汤需要2汤匙醋，大量胡椒粉），解酒最好。

特点:

"汤味鲜美,营养丰富

所属菜系：浙江菜

韭黄拌干丝

原料:

韭黄四两 香豆腐干二两 精盐八分 白糖五分 味精一分 芝麻油三钱

制作方法:

将韭黄洗净，下开水锅里略烫一下，迅速翻个身，再烫约三秒钟，捞放在竹篮内，用力甩去水，然后切成一寸长的段，放盘中，趁热拌入精盐和味精。另将香干切成丝，撒在韭黄上，淋入芝麻油，拌匀即成。

特点:

韭黄经沸水快速浸烫，质地微脆而清香；香干柔韧，味爽口。

所属菜系：浙江菜

韭黄拌干丝

原料:

韭黄四两 香豆腐干二两 精盐八分 白糖五分 味精一分 芝麻油三钱

制作方法:

"将韭黄洗净，下开水锅里略烫一下，迅速翻个身，再烫约三秒钟，捞放在竹篮内，用力甩去水，然后切成一寸长的段，放盘中，趁热拌入精盐和味

精。另将香干切成丝，撒在韭黄上，淋入芝麻油，拌匀即成。

特点:

韭黄经沸水快速浸烫，质地微脆而清香；香干柔韧，味爽口。

所属菜系：其他

韭黄炒螺蛳

原料:

韭黄300克，熟螺蛳肉250克。调料：熟猪油50克，精盐8克，味精1克，胡椒粉2克，绍酒5克。

制作方法:

"切配：将螺蛳肉去尽壳和肠，洗净，沥干水分。韭黄洗净，切成3厘米长的段。烹调：炒锅上火，妥入熟猪油烧至六成热，放入螺蛳肉，快速煸炒，烹入绍酒，起锅装入盘内。炒锅复上火。

妥入熟猪油烧至八成热，放入韭黄、精盐、味精，快速煸炒至软嫩，倒入螺蛳肉，拌

特点:

此风味菜是初春佳肴，春节前后宴请宾客的时令菜。螺蛳肉质韧软，韭黄清香细嫩，味美适口

所属菜系：其他

韭黄肉丝

原料:

瘦猪肉200克，韭黄150克，香菇3个，葱段少许，生抽、胡椒粉、淀粉、盐、糖、鸡粉、香油各适量。

制作方法:

1、猪肉去筋切丝，用生抽、胡椒粉、淀粉、鸡粉、油腌上；韭黄切段；香菇水发后去蒂切丝；将生抽、盐、糖、鸡粉、香油、淀粉加少量水兑成调味汁待用。2、肉丝用油滑熟，捞出沥干油待用。3、炒锅烧热放油，爆香葱段、香菇，下韭黄略炒，放入肉丝，加入调味汁，炒匀即可。

特点:

"香味扑鼻,口感宜人

所属菜系：浙江菜

风味饭

原料:

制作方法:

茶叶饭将茶叶冲泡后滤汁与粳米一同煮饭。具有防治心血管并胃肠道传染病及减肥美肤等功效。

香菇饭将香菇泡发后切丝加瘦肉末与粳米煮饭。对治疗小儿荨麻疹、慢性胃炎等症有较好的辅助作用。

猪肝肾饭将猪肝、肾去脂去腺切成小块，用适量调料拌腌后，铺至将熟的饭面，慢火焖熟拌食。对肝肾功能衰弱、腰膝酸痛、头昏目暗有食疗功效。

大枣鸡肉糯米饭将大红枣去核切碎、鸡肉切丝与糯米一同入锅煮饭。具有补中健脾、滋养强壮之功效，可治疗脾胃虚弱、气血不足引起的食欲不振等症。

姜汁黄鳝饭将黄鳝洗净切段或切丝，加姜汁等调料拌腌后，平铺将熟的饭面，慢火焖熟拌食。具有补虚损、强筋骨、健胃补血之功效，可治疗病后体弱、贫血等症。

姜汁牛肉饭将鲜牛肉剁成肉糜，再加姜汁、花生油等调料拌匀，铺至将熟的饭面，慢火焖熟拌食，具有祛寒健胃、补中益气、强筋健骨和消水肿、除湿气等功效。

洋葱饭先将水烧沸，再放入切碎的洋葱和粳米、盐等煮饭。具有软化和扩张血管、降低血压、血脂，预防肠道疾并健胃助消化等功效。

菠萝饭将菠萝去皮切丁经盐水浸泡，与粳米一同入锅煮饭。具有滋养之功效，可养心益智，防止心脏病发作。

番茄汁饭先将洋葱、蒜头炒出香味，加入水和番茄汁煮沸，再加入粳米煮饭。具有防癌和生津止渴、健胃消食之功效。

特点:

所属菜系: 其它菜系

风情羊柳

原料:

鲜羊柳

制作方法:

羊柳切片调味，过油翻炒，加入高汤调成浓汁鲜汤，放入羊柳

特点:

羊柳鲜嫩，油量味浓

所属菜系：湘菜

风蹄

原料:

猪前蹄750克，风鱼150克。精盐20克，酱油40克、白糖25克、绍酒50克、味精15克、葱姜各15克。

制作方法:

将刮洗干净的猪蹄剖开主骨，斩下猪爪，一起放入锅中，舀入肉汤烧沸，撇去浮沫，捞出蹄子洗净，再放入原锅中，加绍酒、精盐、葱姜烧沸，移至小火烧至六成熟，捞出剔去火骨，用酱油抹以蹄皮上。将风鱼切成条块，放入碗中，将猪蹄皮朝下放在鱼块上，再放入猪爪，加绍酒、酱油、味精、白糖，舀入锅内原肉汤，用圆盘盖在碗上，上笼用旺火蒸约2小时至蹄膀酥烂，取出滗出汤汁，翻扣入盘中，浇上汤汁即成。

特点:

蹄膀皮糯肉烂，风鱼味鲜，酒香四溢，风味别具一格。

所属菜系：江苏菜

风鸡斩肉

原料:

风鸡一只（重约500克）、猪五花肉200克。绍酒40克、葱25克、姜25克、酱油15克、白糖10克、盐5克。

制作方法:

风鸡摘毛，斩去头爪，放入冷水中浸泡2小时。治净，斩成大方块，再入冷水中浸泡1小时，捞入沸水锅中氽水。炒锅上火，放油，投入风鸡块偏炒，烹入绍酒、葱姜汁，倒入砂锅内，加入酱油、白糖、清水，放大火上烧沸，移小火炖焖。猪五花肉细切粗斩成茸，加入绍酒、葱姜汁、酱油、精盐、白糖、清水适量，搅拌上劲，做成肉圆下油锅煎至两面金黄，然后放入风鸡砂锅，焖炖2小时即成。

特点:

原汁原味，鸡酥肉嫩，为春节期间席上佳肴。

所属菜系：江苏菜

食物预防流行性感冒法

原料:

请看下文

制作方法:

"食物预防流行性感冒法

在流行性感冒常发的春冬季节，常食以下菜肴，有预防提病的功效。（1）.大葱烧豆腐把大葱切成小段，煸炒后，加入香菇，与豆腐同煮，可加适量胡椒粉食。（2）.豆腐酸辣汤用豆腐丝、猪肉丝、黑木耳、金针菜同煮，打入蛋花。再加适量酸醋和胡椒粉即可。（3）.葱白豆豉汤用葱白七八根，以刀背捣碎，加咸豆豉一撮煮汤饮。

特点:

预防流行性感冒

所属菜系：其它菜系

食疗八宝粥

原料:

桂圆肉10克、银耳10克、玉竹15克、枸杞10克、莲籽5粒、大枣5粒、葡萄干10克、粳米30克。

制作方法:

制作方法：先将莲籽和玉竹加热煮烂，然后把其它六味原料一起入锅，加热煮熟直至变成粥状，即可食用了。

七把叉

特点:

所属菜系： 其它菜系

鮑力植物高湯

原料:

高麗菜莖及根，及其老葉（要確定為無農藥栽培者），有槲蔬菜之莖及根、野菜（少量），地瓜葉之藤等，可加香蕉、椰漿添味

制作方法:

"做法步驟：

1.將上述菜莖等清洗乾凈、置於大鍋中加水淹過，先以大火煮沸，繼以小火燉至軟爛（至少一小時）。

2.取其湯汁去煮五穰飯，或以湯遙料以果汁槲打碎飲之。

備註：大家都知道蔬菜是良好的絨生素來源，卻易忽略了蔬菜也是榦佳的微量祐物元素的來源，愈來愈多的燭鋤冤研究指向缺乏鋅、硒、鎘、鏷系金屬等微量元素與免疫力下降、不孕症及詁多慢性病皆有陞遙，當然蔬菜也是鈣、鉀、鎂等人體需要量較多的祐物元素的榦佳來源。尤其以植物之根莖祐物質含量獐富，故凡菜之莖葉皆可冷凍存之，每隔數違熬煮食用一次，則不必吃大補丸了。

特点:

所属菜系： 其它菜系

《中国益寿食谱》之饮食不当人早衰

原料:

制作方法:

研究表明，饮食不当使人早衰。1.长期缺乏营养，造成营养不良，免疫力低下，使人早衰。2.摄入铝元素（如经常食炸油条）。铝元素可直接破坏神经内遗传物质脱氧核糖核酸的功能，使人痴呆或早衰。3.摄入腌制食物（如腌鱼、肉、菜等）。在腌制食物时，容易使加入的食盐转化为亚硝酸盐，它在体内酶的催化作用下，易生成亚硝酸胺，人吃多了易患癌症，并使人早衰。4.摄入霉变食物。粮食、花生、豆类等发生霉变时会产生大量的细菌和黄曲霉毒素。这些发霉物一旦被人食用，轻则恶心、呕吐、腹泻、头昏、乏力等，重则可致癌致畸，并使人早衰。5.摄入水垢。茶具和水具用久之后会产生水垢，水垢中含有较多的有害金属元素镉、汞、砷、铅等，如不及时清除干净，经常饮用会引起消化、神经、泌尿等系统的病变而导致衰老。6.摄入过氧化脂质。过氧化脂质是一种不饱和脂肪酸的过氧化物，如炸过食品的油放置过久；长期晒在阳光下的鱼干、腌肉；长期存放的饼干、糕点等易产生过氧化脂质。过氧化脂质进入人体后，会对人体的酶系统及维生素等产生极大破坏作用，加速人体衰老。7.吸入高温油烟。食用油在高温的催化下，会释放出含有丁二烯成分的烟雾，长期大量吸入这种物质，不仅会改变人的遗传免疫功能，而且易患肺癌，使人早衰。8.摄入酒精饮料。大量或经常饮酒，会使肝脏发生酒精中毒致使期发炎肿大，导致男性精子畸形，性功能衰退等；女子则会出现月经不调、性欲减退，甚至性冷淡等早衰现象。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系：其它菜系

饴糖大米粥

原料:

饴糖30克 大米50克【来源】民间方

制作方法:

以大米煮粥，粥熟入饴糖，调匀。【用法】空腹食之。

特点:

健脾和中止痛。适用于脾虚食少、胃虚作痛。并可做产妇、小儿的补品。

所属菜系：其他

饼子野鸭

原料:

野鸭一50克。去皮猪五花肉75克、带皮猪肥膘50克、熟冬笋片30克、水发冬菇25克。葱结10克、姜块10克、酱油25克、白糖7.5克、精盐2.5克、绍酒20克芝麻油10克、花生油45克。

制作方法:

将野鸭干腿去毛，治净，放入清水中漂净血水。将野鸭和猪肥膘肉一起放入水锅中烧沸，撇去浮沫，捞出洗净，用绳紧扎三圈，鸭胸朝下放入内有竹箬垫底的砂锅中，肥膘肉放在野鸭两旁。原汤锅中加酱油、白糖、精盐、绍酒烧沸，倒入砂锅中，加葱结、姜块，用一只平盘压住鸭身、加盖上中火烧沸后，移至小火焖1小时离火，拣去葱姜。将猪五花肉斩成米粒状，放入碗内加调料拌匀，做成长圆形肉饼。将锅置火上烧热，放油，投入肉饼煎成金黄色，加绍酒、酱油、白糖、猪肉汤烧沸、焖3分钟后。倒入盛有野鸭的砂锅中，再将砂锅置火上烧焖1小时，至野鸭酥烂离火，取出肥膘肉、竹箬垫，解去扎绳，将鸭胸朝上，放上笋片、冬菇。将炒锅置火上，放油，投入葱段炸香，倒入砂锅中，盖上锅盖，置小火略焖，去盖，淋芝麻油即成。

特点:

色泽棕黄，鸭肉酥烂脱骨，肉饼松香，汤汁鲜浓。

所属菜系: 江苏菜

馄饨千层饼

原料:

1、馄饨皮30张、葱5根 2、面粉1/2杯蛋 1个3、面粉2大匙调味料
盐1/3大匙、黑芝麻1大匙、猪油（鸡油）3大匙、糖1/3大匙、水2大匙、肉桂粉2小匙

制作方法:

1、葱洗净沥干，发成累末后加入面粉、盐及所有调味料一起拌匀备用。2、将馄饨皮分成6组，每组5片。将馄饨皮5片铺平，将作法1的馅料涂在其中4片上，——叠起，最后一片盖在上面；依序做好6份，每份周围再撒上少许面粉封住，避免馅料流出。3、将油锅热至160—170摄氏度，放入做好的千层饼，炸至外表呈金黄色即可捞起，油沥干后食用，整片食用或切成小片均可。

特点:

风味独特，口感香脆润滑。

所属菜系：浙江菜

馄饨香蕉卷

原料:

馄饨皮12张、香蕉1根、面粉1大匙、水2大匙调味料沙拉酱2大匙、番茄酱0.5大匙

制作方法:

1、将香蕉去皮，先切一半，每段再横切6份，一共12条备用。面粉和水调成面糊。2、取一张馄饨皮铺平，将香蕉段放在对角线上面，卷起后，再涂上面糊固定封口，两边涂上少许面糊，将开口处压紧备用，调味料混合均匀备用。3、将烤箱预热至180—200摄氏度，将馄饨香蕉卷放入，烤约15分钟，取出即可装盘，蘸调味料食用。

特点:

外脆里嫩，鲜咸适宜，有些味甜

所属菜系：浙江菜

馏鱼片

原料:

偏口鱼450克。冬笋25克、木耳25克、鸡蛋清25克。绍酒20克、精盐4克、湿淀粉50克。花生油100克、葱10克、蒜5克、芝麻油10克。

制作方法:

将偏口鱼肉洗净，劈成长5厘米、宽3厘米、厚0.2厘米的片放入碗内，加入绍酒、精盐、调匀入味。再放入鸡蛋清，湿淀粉拌匀。冬笋切成片，待用。炒锅内加入花生油，置中火上烧至四成热（约100℃）时，将鱼片逐步下锅滑熟呈白色，捞出沥油。炒锅内留油，中火烧至六成热（约150℃）加葱、蒜偏炒，放进绍酒一烹，加入清汤、精盐、冬笋片、木耳烧开，撇去浮沫，放入鱼片用小火煨透，用湿淀粉勾成薄芡，淋上芝麻油，装盘即可。

特点:

片薄形美，色泽洁白，软鲜爽滑。

所属菜系：鲁菜

首乌巴戟兔肉汤

原料:

兔肉500克，制首乌30克，巴戟30克，花生30克，生姜4片

制作方法:

"[制法]: 兔肉洗净切块，用开水拖过；制首乌、巴戟、花生、生姜洗净，与兔肉一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，调味食用。

[功能]: 补益肝肾、强壮筋骨

[适用范围]: 用于高血压并高脂血症、中风后遗症属肝肾不足者。症见腰膝酸软，下肢疼痛，头晕耳鸣，体倦神疲，须发早白等。

特点:

补益肝肾、强壮筋骨

所属菜系: 其它菜系

首乌杞子鲤鱼汤

原料:

鲤鱼1条，枸杞子25克，何首乌15克，生姜3片

制作方法:

"[制法]: 1.鲤鱼剖开去内脏及腮，洗净；何首乌放入锅内，加水适量煎汁、汤成去渣，备用。

2.将鲤鱼、枸杞子、姜片一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲45分钟，加入何首乌煲15分钟，调味食用。

[功能]: 补气益精、滋阴补阳

[适用范围]: 用于肾阳亏虚。症见阳萎早泄，腰疼脚软，神疲乏力；或性功能低下，精稀量少，妇女性欲淡漠等。

特点:

补气益精、滋阴补阳

所属菜系: 其它菜系

首乌炖蛋

原料:

何首乌15克，乌肉90克，鸡蛋2只，姜、盐、味精、黄酒适量。

制作方法:

1.首乌切丝装入纱布袋封口，鸡肉剁成糜，姜切成细末，鸡蛋打匀。2.首乌加清水500毫升，文火煮1小时，弃药留汁，与鸡肉、姜倒入蛋中加盐、黄酒、味精适量，搅匀，上笼蒸熟。

特点:

所属菜系：浙江菜

首乌烧百合

原料:

" 黄瓜,辣椒,首乌,百合

制作方法:

黄瓜: 清热、利尿、降温、滑肠;

辣椒: 促进胃液分泌, 增进食欲;

首乌: 补精髓, 益血气;

百合: 温肺止咳, 养阴清肺;

首先将辣椒、黄瓜皮切成菱形块。取锅、热油, 把百合翻炸, 然后放入辣椒和黄瓜皮出锅。炸少许蒜沫, 放入水、盐、味精、料酒, 然后倒入锅中翻炒, 放入水浸泡之后的首乌, 出锅即可食用。

百合既是一味药, 又经常出现在我们的餐桌上, 百合作为蔬菜以色泽黄白、肉厚瓣肥为佳。百合蒸、煮、炒、烩、做羹、烧粥均可, 食之软糯清香, 若细细品味, 微苦甘醇, 甜而生津, 回味长久。

特点:

软糯清香, 微苦甘醇, 甜而生津

所属菜系: 其它菜系

首乌牛膝鹿肉汤

原料:

鹿肉750克，首乌150克，牛膝60克，生姜2片

制作方法:

"[制法]: 1.鹿肉洗净，切块，用开水拖过，下油起锅放生姜、鹿肉炒片刻；首乌、牛膝分别用清水洗净。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，调味供用。

[功能]: 补肾益精、乌发养颜

[适用范围]: 用于气血不足、肾虚。症见形体羸瘦、体倦乏力；或肾精不足之膝冷肢寒、腰脊酸软、阳萎精少、须发斑白、容貌老态等。

特点:

补肾益精、乌发养颜

所属菜系: 其它菜系

首乌肝片

原料:

何首乌15克、水发木耳25克、青菜叶50克。料酒10克、醋5克、盐3克、蒜10克、豆粉25克、酱油10克、葱10克、姜10克、汤50克、混合油500克。

制作方法:

将首乌洗净置锅内，加水适量煎熬，取药汁三次，合并药液待用。将猪肝洗净剔去筋膜，切成薄片。姜、蒜、葱洗清，葱切丝、姜切粒、蒜切片，青菜叶淘洗干净。将肝片加入一些首乌药液、盐、水豆粉拌匀。另把首乌汁、酱油、料酒、醋、水豆粉加汤兑成汁。炒锅置武火上，加入油烧至五成热（约100℃）放入拌好的猪肝片，滑透，用漏勺沥去油。锅内剩底油50克、放姜米、蒜片炒香后，将肝片、青菜叶放入翻炒，勾汁炒匀，淋少许明油起锅即成，

特点:

肝片紫红，青菜碧绿，色彩和谐，肝质酥烂，鲜香味美，并具有补肝益肾，养血祛风之功效。

所属菜系：川菜

首乌酒

原料:

制首乌150 克，生地黄150 克，白酒10公斤 。【来源】民间方

制作方法:

"1. 首乌洗净闷软，切成约1 厘米见方的块；生地黄淘洗后切成薄片，待晾干水气后与首乌同下入酒坛中，将白酒缓缓注入坛内，搅匀后封闭浸泡。

2. 每隔3 天搅1 次，约10-15天之后即可开坛，滤去药渣饮用。

【用法】可随量饮用。通常每次10-15克。

特点:

适用于肝肾不足之眩晕、乏力、消瘦、腰痛、遗精、健忘、须发早白等症。无病少量常饮，可强身益寿。

所属菜系：其他

首乌鹿筋水鸭汤

原料:

水鸭1只，鹿筋30克，何首乌60克，淮牛膝30克，淡菜30克，陈皮6克，生姜3片

制作方法:

"[制法]: 1.水鸭剖净，去内脏及尾部，洗净切件，放入开水锅内用武火煮5分钟，捞起过冷河；鹿筋用温水浸软，切段；首乌、淮牛膝、淡菜、生姜、陈皮（去白）分别用清水洗净，备用。

2.将备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，调味供用。

[功能]: 补肾益精、强壮筋骨

[适用范围]: 用于虚劳形瘦，肝肾不足，精血亏虚。症见腰膝酸软，肌肤麻木，肢体乏力；或产后血虚之下肢痿软，头晕乏力等。

特点:

补肾益精、强壮筋骨

所属菜系: 其它菜系

首乌麻地瘦肉汤

原料:

瘦肉150克，何首乌15克，黑芝麻15克，生地15克

制作方法:

"[制法]: 瘦肉洗净、切块; 何首乌、黑芝麻、生地分别用清水洗净, 与瘦肉一齐放入砂煲里, 加清水适量, 武火煮沸后, 改用文火煲1小时, 去渣调味, 食肉饮汤。

[功能]: 养血益精、乌须黑发

[适用范围]: 用于身体虚弱、腰膝酸软, 因贫血、衰弱或精神刺激引起的须发变白等症。

特点:

养血益精、乌须黑发

所属菜系: 其它菜系

首乌黑豆牛肉汤

原料:

牛肉100克，黑豆80克，何首乌15克，龙眼肉20克，红枣10粒，生姜适量

制作方法:

"[制法]: 1.将黑豆用水浸泡、洗净；牛肉洗净切块，何首乌、龙眼肉、红枣（去核）分别用清水洗净。

2.把以上备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2--3小时，调味供用。

[功能]: 补肝益肾、补气益精

[适用范围]: 用于肝肾亏虚之身体虚弱、食欲减退、四肢无力、形体消瘦、阳萎早泄、妇女赤白带下等症。

特点:

补肝益肾、补气益精

所属菜系: 其它菜系

香卤猪肘

原料:

材料猪肘1个、大白菜半棵 蒜苗3根、嫩姜1块 蒜头8瓣调味料高粱酒1杯 色拉油1/2杯、高汤1杯 酱油2杯、冰糖4大匙 白胡椒粒1大匙 葱丝、红辣椒丝 香菜及香油各少许.

制作方法:

1、将毛及油垢清理干净后放进滚水中氽烫5分种，捞起沥干水分备用。2、大白菜逐叶洗净，蒜去皮、姜切片、蒜苗切段备用。3、锅中热油，放入姜片、蒜头、蒜苗爆香，再加入高粱酒、酱油、高汤、糖烧沸；把猪肘放入锅中盖好锅盖，以中小火卤煮1个半小时左右。4、将大白菜铺放在砂锅底部后放上猪肘，卤汁用滤网滤掉辛香料后倒入锅中盖好锅盖；以小火焖约5分钟即可盛盘。上桌前淋上滚热的淀粉薄浆（卤汁），撒上青葱丝、红辣椒丝、香茶，最后点上香油即可。

特点:

"肉质鲜嫩,口感润滑.

所属菜系: 浙江菜

香卤猪肘

原料:

材料猪肘1个、大白菜半棵 蒜苗3根、嫩姜1块 蒜头8瓣调味料高粱酒1杯 色拉油1/2杯、高汤1杯 酱油2杯、冰糖4大匙 白胡椒粒1大匙 葱丝、红辣椒丝 香菜及香油各少许

制作方法:

1、将毛及油垢清理干净后放进滚水中氽烫5分钟，捞起沥干水分备用。2、大白菜逐叶洗净，蒜去皮、姜切片、蒜苗切段备用。3、锅中热油，放入姜片、蒜头、蒜苗爆香，再加入高粱酒、酱油、高汤、糖烧沸；把猪肘放入锅中盖好锅盖，以中小火卤煮1个半小时左右。4、将大白菜铺放在砂锅底部后放上猪肘，卤汁用滤网滤掉辛香料后倒入锅中盖好锅盖；以小火焖约5分钟即可盛盘。上桌前淋上滚热的淀粉薄浆（卤汁），撒上青葱丝、红辣椒丝、香菜，最后点上香油即可。

特点:

"色泽红亮,口感鲜咸.

所属菜系: 浙江菜

香柳炖萝卜

原料:

齐善素香柳1/2包, 酱油1/2大匙, 白萝卜1条, 八角少量; ▲调味料: 盐1/2小匙, 味精

制作方法:

▲作法:

- 1.白萝卜去皮切滚刀块。
- 2.2大匙油入八角炒香后, 加入萝卜、香柳、调味料和3小碗素上汤同烧10分钟等白萝卜烂时即可起锅。

特点:

所属菜系: 其它菜系

香椿头拌豆腐

原料:

嫩豆腐300克，鲜香椿头50克，麻油10克，精盐、味精各适量。

制作方法:

"做法：1.将豆腐用开水烫一下，再沥去水分。将豆腐划成数长条，上撒精盐，稍等片刻，把渗出的水分滗干。

2.将鲜香椿头的老叶和茎去掉，仅选择嫩头留下。洗净后用开水烫过取出，再将其挤干切成碎末，撒在豆腐上面，并加麻油和味精适量，拌和后即成。

特点:

所属菜系：其它菜系

香椿拌鸡丝

原料:

" 鲜嫩香椿芽50克,熟鸡脯200克,盐,白糖,味精,芝麻酱,香油

制作方法:

"香椿拌鸡丝

将鲜嫩香椿芽50克洗净，在开水中烫一下，取出滤去水切碎。熟鸡脯200克用手撕成细丝蓬松地放在盘中，再将香椿芽撒上，然后加盐、白糖、味精、芝麻酱、香油，拌匀即成。

功效：香椿性平味微苦，无毒，具有健胃、润肠、祛风、除湿、止血、消炎解毒之功效，可治疗食欲不振、肠炎、痢疾、疗毒疔肿等病，有较高的药用价值。

特点:

所属菜系：其它菜系

香椿烘蛋

原料:

主料 鸡蛋500克，香椿25克。调料 大油80克，湿淀粉25克，盐、味精各5克。

制作方法:

(1) 香椿切末。湿淀粉用水再调稀鸡蛋打散加入稀淀粉、香椿、味精盐搅匀。(2) 将炒勺烧热注油50克，油热时改用文火，将鸡蛋搅匀倒入，盖好盖，再将剩余的30克油沿勺过分次倒入，约烘10分钟，将盖掀开取出，沥去油后将蛋翻扣盘中即成。

特点:

色泽金黄，微咸鲜香，面酥里嫩，别有风味。

所属菜系：浙江菜

香椿白肉丝

原料:

猪后腿肉（带皮）500克、椿芽100克。上等酱油20克、白糖15克、辣椒油10克、香油5克、味精1克、精盐2克、蒜泥10克。

制作方法:

猪肉刮洗干净，入汤锅煮熟捞出，放入热汤中浸泡10分钟，捞起挤干水分，切成长约6厘米的二粗丝，装盘。椿芽洗净，入碗，用开水稍焯，捞出去蒂柄，切成细粒。酱油、白糖、辣椒油、香油、味精、蒜泥、精盐等入碗调匀成味汁，淋于肉丝上，再撒上椿芽粒即成。

特点:

色红味浓，咸鲜微辣，芳香适口。

所属菜系：川菜

香榧焖鸡脯

原料:

主料鸡胸脯肉500克，炒香榧子15克，净冬笋100克，加工好的水香菇50克。调料植物油500克，酱油、白糖、熟大油、湿淀粉各50克，盐4克，料酒10克，葱段、姜块各15克，味精5克，糖色少许，鸡汤1公斤。

制作方法:

(1) 香榧子剥去皮取仁，把黑皮榧去。冬笋掰成块拍松。将鸡胸脯肉剁成三角块，放入烧至7成热的植物油炒勺中炸至金黄色捞出沥油。再把冬笋略炸一下，捞出沥油。(2) 炒勺上旺火，放入50克熟大油烧热、投入葱、姜煸出香味，把酱油和料酒烹入，再加入鸡汤、白糖和味精，用糖色把汤调成浅红色。而后，再把炸好的鸡块、香榧子和冬笋块放入，用微火把鸡块焖熟烂，用适量淀粉勾芡即可。

特点:

色泽红润，鸡肉鲜嫩，榧仁味香，别具一格。

所属菜系: 其他

香橙糕

原料:

材料: 1. 巧克力派6片 2. 桔子汁250克 蛋黄60克 细砂糖50克
3. 吉利丁片5片 4. 动物性鲜奶油250克 5. 草莓4颗

制作方法:

作法: 1. 吉利丁片泡冷水、巧克力派2片切成小块备用。 2. 蛋黄先过滤再加入桔子汁及细砂糖中, 隔水加热煮至80度左右, 即加入沥干的吉利丁片融化拌匀。 3. 将上述材料隔冰水拌打至浓稠, 鲜奶油亦拌打至6分发, 两者一起拌匀。 4. 将巧克力派垫于蛋糕点模型下, 添上馅料至一半高度, 再将剪成小块的巧克力派添入馅料中至满, 所有材料依序做好。 5. 冷冻2小时至全部凝结, 脱模后刷上一层果胶(亦可不刷), 再装饰上草莓即可。

特点:

"蛋糕般的松软质感,颜色诱人.

所属菜系: 浙江菜

香汁炒蟹

原料:

用料: 肉蟹500克。调料: 蒜泥2茶匙, 姜1块, 大葱1棵, 精盐2茶匙, 味精、白糖、胡椒粉、芝麻油各1.5茶匙, 绍酒、湿淀粉各0.5汤匙, 淡二汤2.5汤匙, 熟猪油750克。

制作方法:

"1.将捆着的活蟹放砧板上, 背朝下, 在蟹肚中线处下刀, 撬去蟹盖, 用斜刀削去盖旁的硬边, 去净污物, 刷洗净切外壳。 2.将蟹螯取出, 轻轻插裂螯壳, 把爪尖剁掉; 外皮洗净切成末; 将葱洗净切末; 姜洗净

去皮切末。 3.炒锅置旺火上烧热, 下油烧至六成热时放入蟹螯, 再下蟹身过

特点:

此菜蟹肉鲜嫩, 蒜味浓郁, 芬香馥郁%a

所属菜系: 其他

香油土豆丝

原料:

土豆400克，鲜葱20克，精盐、味精、香油各1/2茶匙。

制作方法:

香油土豆丝（3人量）

制作:

1.把土豆削净表皮，切细丝。葱切丝。土豆丝放入清水中漂洗，捞出放入开水中稍煮（开锅即可），放入凉水中漂透，捞出控净水分。

2.把土豆丝、精盐、味精、香油同放碗中，拌匀装盘，放上葱丝即成。

司厨心得：土豆丝切好后，应即刻放入清凉水中漂洗，将其淀粉漂掉。否则土豆丝易变色，口感也不脆嫩。制作此菜约需10分钟。

特点:

色泽清新，口感脆嫩，咸鲜适口。

所属菜系：其它菜系

香油毛肚

原料:

水发毛肚 50 克香油 30 克盐 1 克味精 0.5 克青辣椒 2 根蒜泥 10 克

制作方法:

"将毛肚洗净,切成宽条,下沸水锅稍氽脆熟,(一般毛肚刚卷起)起锅装盘。将青辣椒剁细,用盐稍腌一下,放入蒜泥,香油,味精拌匀,淋入毛肚上即成

特点:

此菜清香爽口,毛肚脆嫩

所属菜系: 其他

香油石鳞

原料:

石鳞20只，干淀粉10克，青椒、红、绿樱桃各2只，香油适量，味精、葱、姜各少许，

制作方法:

石鳞洗净，留腿取出骨，加味精、葱、姜腌制，再挂上干淀粉待用，锅烧热加入香油，待油热后放入石鳞腿炸熟，取出装盘、青椒切叶形，与红

绿樱桃一起做点缀。

特点:

外脆内鲜嫩，有香油味，是福建风味菜

所属菜系：闽菜

香油石鳞

原料:

石鳞20只，干淀粉10克，青椒、红、绿樱桃各2只，香油适量，味精、葱、姜各少许，

制作方法:

"石鳞洗净，留腿取出骨，加味精、葱、姜腌制，再挂上干淀粉待用，锅烧热加入香油，待油热后放入石鳞腿炸熟，取出装盘、青椒切叶形，与红

绿樱桃一起做点缀。

特点:

外脆内鲜嫩，有香油味，是福建风味菜。

所属菜系：闽菜

香油金瓜丝

原料:

金瓜1只 香葱油50克 精制盐3/4茶匙 味精半茶匙

制作方法:

1.金瓜洗干净，劈开成二片，放入水锅煮熟；立即捞出。趁热用汤匙刮下里面的瓜肉，刮下自然即成细丝状备用。 2.金瓜丝里加细盐，味精，香葱油拌匀，分装两盆上桌。

特点:

"色鲜味浓,齿齿留香.

所属菜系: 浙江菜

香油龙凤腿

原料:

嫩鸡肉 200克, 上浆虾仁 50克: 猪腿肉 100克, 熟火腿 15克, 猪网油 400克, 水发香菇 15克, 荸荠 20克, 青豆 20克; 鸡蛋 2个, 葱花 10克, 姜末 1克, 绍酒 10克, 精盐 2克, 味精 1克, 辣酱油 15克, 胡椒粉 0.25克, 干淀粉 50克, 熟猪油 500克 (约耗油 150克)。

制作方法:

将香菇、鸡肉、火腿、猪腿肉、荸荠分别切成松子粒, 加入上浆虾仁、青豆、葱花、姜末, 加味拌匀成馅, 分成10份, 把猪网油切成10张, 鸡蛋、干淀粉调成稀蛋糊, 涂在网油上, 中间放馅, 包成鸡腿状, 在窄的一端插入一根鸡骨, 共做10个。

锅置旺火上, 放入猪油烧至六成热, 将鸡腿上蛋糊放入炸熟, 捞出沥干, 摆在盘上即成。

特点:

色泽金黄, 外脆里嫩。

所属菜系: 粤菜

香油龙凤腿

原料:

嫩鸡肉200克，上浆虾仁50克；配料：猪腿肉100克，熟火腿15克，猪网油400克，水发香菇15克，荸荠20克，青豆20克；调料：鸡蛋2个，葱花10克，姜末1克，绍酒10克，精盐2克，味精1克，辣酱油15克，胡椒粉0.25克，干淀粉50克，熟猪油500克（约耗油150克）。

制作方法:

将香菇、鸡肉、火腿、猪腿肉、荸荠分别切成松子粒，加入上浆虾仁、青豆、葱花、姜末，加味拌匀成馅，分成10份，把猪网油切成10张，鸡蛋、干淀粉调成稀蛋糊，涂在网油上，中间放馅，包成鸡腿状，在窄的一端插入一根鸡骨，共做10个。锅置旺火上，放入猪油烧至六成热，将鸡腿上蛋糊放入炸熟，捞出沥干，摆在盘上即成。特点：色泽金黄，外脆里嫩。

特点:

所属菜系：云南菜

香滑鲈鱼球

原料:

主料: 净鲈鱼肉(去皮) 500克。调料: 3.5克, 白糖1.5克, 绍酒10克, 湿淀粉7.5克, 上汤100克, 芝麻油0.5克, 熟猪油1000克(约耗100克)。

制作方法:

(1) 将鲈鱼肉顺着直纹切成块, 每块长6厘米、宽3厘米、厚0.6厘米, 用精盐(1克)拌匀。(2) 旺火烧热炒锅, 下花生油涮锅后倒回油盆。再下熟猪油烧至五成热, 放入鲈鱼肉, 过油约30秒钟至八成熟, 连油一起倒入笊篱沥干。将炒锅放回炉上, 下姜、葱, 烹绍酒, 加上汤、味精、白糖和精盐(2.5克), 再放入鲈鱼球, 用湿淀粉调稀勾芡, 最后淋芝麻油和熟猪油(25克)炒匀便成。

特点:

成菜滑嫩感较大, 味道鲜美。

所属菜系: 粤菜

香炒山瓜子

原料:

用料: 山瓜子600克, 九层塔75克。调料: 蒜10瓣, 料酒0.5汤匙, 沙拉油2汤匙, 精盐3茶匙, 味精1茶匙, 植物油1汤匙。

制作方法:

"1.将山瓜子洗净, 沥干水分, 将九层塔洗净, 摘下嫩肥的叶子; 将蒜拍扁。

2.炒锅内放植物油, 烧四成热, 放入拍扁的蒜爆香, 倒入山瓜子炒至开口, 放入料酒、沙拉油、精盐、味精继续炒, 1分钟后放入九层塔即可盛盘。

特点:

此菜味香鲜美, 富有营养。

所属菜系: 其他

香炸云雾

原料:

云雾茶尖350克、虾仁150克。松子仁30克、鸡蛋50克。绍酒15克、盐5克、精盐2克、淀粉20克、番茄酱15克、熟猪油750克（实耗100克）。

制作方法:

虾仁洗净沥干，斩成虾茸，加入绍酒、精盐、味精、干淀粉搅匀成虾糊。云雾茶尖放入碗中，用沸水浸泡30秒钟，取出沥干。将鸡蛋清打成发蛋，先取1/4与茶尖、虾茸拌匀，再将余下的发蛋连同斩碎的松子仁一起放入，搅成糊状。锅置火上烧热，舀入熟猪油，烧至二成热（约44℃）时，用汤匙将云雾虾茸糊一匙一匙舀入锅内，待成玉白色时，轻轻翻身，再氽1分钟，捞出。待油温升至四成热（约88℃）时，倒入云雾团略氽，捞出装盘，佐以番茄酱即成。

特点:

色泽青绿，酥脆干香，茶味馥郁。

所属菜系：江苏菜

香炸桂鱼

原料:

桂鱼一条芝麻100克，盐、姜汁、酒葱，生粉各少许、鸡蛋1只

制作方法:

"具体步骤:

桂鱼洗净，取肉，留鱼头鱼尾。鱼肉漓干切成菱形状加入盐、姜汁、酒、葱腌30分钟。将鸡蛋与生粉拌匀，鱼肉沾上粉浆，撒上芝麻放入五成热油中炸三分种左右盛起。再等油温升至八成热时将鱼肉回锅炸至金黄色上盘，鱼头及鱼尾炸熟后放在鱼肉两边，即可上桌。

特点:

所属菜系: 其它菜系

香炸石斑鱼块

原料:

净斑鱼300克。精盐1.5克、芝麻油5克、干淀粉40克，净鸡蛋40克，面包糠300克，烹调油1500克（实耗油100克）。

制作方法:

"常规宰杀石斑鱼。去鳞。去腮，剖腹去内脏，去头尾，改两片，剁成长5厘米、宽3厘米的长方块，用精盐、麻油腌过，将鸡蛋打散加淀粉，搅打成蛋糊，均匀的裹在鱼块上，

然后每块上拍面包糠渣。旺火烧热炒锅，加烹调油，烧至五成热（约125℃）时，放入鱼块，用中火炸浸至金黄色

特点:

鱼块金黄，外酥脆，里软嫩，鲜香适口。

所属菜系：其他

香炸银鱼

原料:

银鱼350克。鸡蛋25克、面包屑55克。精盐2克、绍酒25克、胡椒粉1.5克、葱姜汁15克、干淀粉20克、麻油5克、葱10克、花生油750克（实耗油100克）。

制作方法:

将银鱼摘去头，抽去肠，用清水漂洗干净，沥干，加精盐、绍酒、胡椒粉、葱姜汁略腌后，放入鸡蛋、干淀粉拌匀，再滚上一层面包屑。锅置旺火烧热，放花生油烧至六成热（约150℃）时，将银鱼徐徐下锅炸至金黄色时捞出沥油。原锅仍上火放麻油，投葱末略炸，倒入银鱼翻锅装盘即成

特点:

色泽金黄，外脆里嫩，香味诱人。

所属菜系：江苏菜

香炸龙凤蛋

原料:

鲜虾仁400克，咸蛋黄11只，面包糠80克，精盐5克，鸡蛋3个，淀粉40克，肥膘20克，鸡精4克，葱姜酒汁、食油各适量。

制作方法:

制法：1、鲜虾仁排斩成茸，猪肥膘切末。2、将虾茸及肥膘末加精盐、葱姜酒汁、鸡精、蛋清搅匀上劲成缔；咸蛋黄入笼蒸至半熟取出待用。3、将虾缔挤成11个大小均匀一致的虾丸，在每个虾丸中酿入一个咸蛋黄，后拍上干淀粉，再拖上蛋液，再放入面包糠中滚匀，制成“龙凤蛋”生坯。4、净锅上火入油烧至四成热时，将龙凤蛋下锅浸炸至熟且外表酥香呈金黄色时捞出装盘而成。

特点:

酥香可口，色泽金黄，营养丰富。

所属菜系：粤菜

香煎萍果薯饼

原料:

薯仔-----600克 华盛顿萍果-----1个 洋葱（切碎）-----1个 烟肉（切粒）-----1片 葱段（切碎）-----少许 牛油-----2汤匙 芝士-----3片

制作方法:

1. 薯仔去皮洗净切成丝，萍果去核，连皮切丝，与薯丝拌匀。
2. 牛油煮溶，将烟肉碎炒至香脆，加入洋葱炒数分钟。
3. 加入萍果薯丝及葱碎拌匀，以盐及胡椒粉调味。
4. 将以上材料铺满锅底，用小火煎至两面金黄。
5. 将芝士铺于薯饼上，趁热食用

特点:

所属菜系：粤菜

香煎豆腐

原料:

材料：硬豆腐1块，虾仁75克，猪肉20克，冬菇1只，果皮少许，蛋白1/2汤匙，香菜1棵，蛋液2汤匙。调味料：盐、糖各1/4茶匙，生抽1茶匙半，麻油少许，胡椒粉少许。芡汁料：酒、油、胡椒粉各1/2茶匙，盐、糖各1/8茶匙，蚝油1茶匙，粟粉1/4茶匙，上汤30毫升。

制作方法:

(1) 冬菇浸软切粒，果皮浸软切粒。(2) 豆腐撒上少许盐，待出水。(3) 虾仁洗净，压成虾胶。(4) 猪肉剁烂，与虾胶、冬菇、果皮及调味料同拌匀，再拌入蛋白。(5) 豆腐压烂，与虾胶等同拌匀。(6) 在调羹上涂油，把豆腐压进，用香菜叶作装饰，排碟上。盖上保鲜纸，留一开口处疏气，高火煮2分锺，取出，冻後从匙羹上起出豆腐，并涂上蛋汁。(7) 高火预热煎碟2分锺，加油2汤匙，把豆腐排上，高火煮30秒，反转，再煮1分锺。(8) 芡汁调在盛器内，中高火煮1分锺，淋在豆腐上，便可供食

特点:

所属菜系：微波炉菜

香煎鳕鱼

原料:

4片鳕鱼（每片约180公克）、2个蛋、1/4杯牛奶、1杯面粉、1小匙甜椒粉（paprika）、1小匙新鲜洋香菜屑（parsley）、1/4小匙新鲜黑胡椒粉、1小匙盐、炸油

制作方法:

1. 在汤碗中打散蛋与牛奶，使之均匀。2. 在另一个碗中混合面粉、甜椒粉、胡椒、盐与洋香菜。3. 将鳕鱼排逐片先沾蛋汁，再将两面沾取面粉，并甩去多余粉状物。4. 油锅烧至八分热后，火力从大火改成中大火；将鳕鱼逐片入锅，或煎或炸，每面煎炸约2分钟，至表皮香酥，鱼肉已熟即可。食用时，可挤上柠檬汁，增添香味。

特点:

所属菜系：其他西餐

香糟酒肉

原料:

主料 猪肉(最好是蹄膀肉)1公斤，香糟酒200克。

制作方法:

"作法(1)把选好的肉洗干净，切成12厘米见方块，放入开水锅里烧开，撇

净浮沫后，用微火煮8~9成烂，捞出晾凉。(2)将晾好的肉去皮，横纹切成

薄片，浇上香糟酒即可食用。

特点:

味道香美甜滋滋，带有浓厚的香糟酒味，别具风格。

所属菜系：北京菜

香糟酒肉

原料:

猪肉(最好是蹄膀肉)1公斤，香糟酒200克。

制作方法:

(1) 把选好的肉洗干净，切成12厘米见方块，放入开水锅里烧开，撇净浮沫后，用微火煮8~9成烂，捞出晾凉。(2) 将晾好的肉去皮，横纹切成薄片，浇上香糟酒即可食用。

特点:

味道香美甜滋滋，带有浓厚的香糟酒味，别具风格。

所属菜系：京菜

香肠杂锦鸡丁

原料:

用料: 鸡肉100克, 熟腊肠1条, 芥兰茎50克, 冬肉50克, 鸡蛋清2个, 红萝卜40克, 红辣椒15克。调料: 湿淀粉, 绍酒各0.5汤匙, 胡椒粉、麻油、味精各1茶匙, 植物油200克。

制作方法:

"1.先将上述各原料均切为丁, 再将鸡丁用蛋清、湿淀粉拌匀, 又将芥兰茎和笋肉丁红萝卜丁水滚过, 滤去水分待用。 2.炒锅内放油烧至三成热, 将鸡丁放入拉油至熟, 倾在笊篱里, 沥油。 3.利用锅中余油,将一切原料放在锅中,放入绍酒,用湿淀粉,味精,胡椒粉,麻油调匀为芡汁,加热油和匀淋在菜上即可

特点:

此菜鲜香可口

所属菜系: 其他

香肠烧菜花

原料:

新鲜菜花400克，熟香肠2根，葱花、姜末、水淀粉、绍酒、盐、鸡粉各适量。

制作方法:

1、把菜花洗净，掰成小块；香肠切片。2、炒锅置上火，放油烧热，下葱姜爆香，随后烹入绍酒，加入香肠、菜花、半杯水、鸡粉、盐烧至入味，用水淀粉勾芡，出锅即成。

特点:

味道鲜美口感润滑

所属菜系：浙江菜

香肠烧菜花

原料:

新鲜菜花400克，熟香肠2根，葱花、姜末、水淀粉、绍酒、盐、鸡粉各适量。

制作方法:

1、把菜花洗净，掰成小块；香肠切片。2、炒锅置上火，放油烧热，下葱姜爆香，随后烹入绍酒，加入香肠、菜花、半杯水、鸡粉、盐烧至入味，用水淀粉勾芡，出锅即成。

特点:

味道鲜美，清脆可口。

所属菜系：浙江菜

香肠烧豆腐

原料:

主料: 豆腐两块, 香肠一两, 冬菇、熟油菜片、冬笋片、洋葱片、熟胡萝卜片适量。佐料: 酱油、味素、白糖、花椒料、淀粉各少许。

制作方法:

"(1)豆腐切成长方条块用开水烫一下, 香肠切成长方条; (2)锅内放油, 油热后先用洋葱片炸锅, 随后放上酱油、白

糖、添上汤, 把冬菇、熟油菜片、冬笋片、熟胡萝卜片、豆腐、香肠依次放入锅内, 用慢火煨三四分钟, 然后放味素, 用淀粉勾汁出锅即成。

特点:

色泽美观, 口味新鲜。

所属菜系: 其他

香脂醋风味烤鸡

原料:

鸡1只、盐、胡椒、牛油、沙律油调味汁:清炖牛仔肉汤200毫升、香脂醋200毫升配菜:茼蒿2个、小红萝卜4根、节瓜2个、绿花椰菜1个、苹果1个、柠檬汁适量、鸡汤少量

制作方法:

材料（4人份量）【制作过程】

1.切除鸡翼、鸡脚和鸡颈，摘除鸡锁骨，把光鸡分割成4大块。2.沿着鸡髌骨的走向，用刀把髌肉左右切开，摘除髌骨，切断关节，把鸡髌肉翻过来，摘除断骨。用刀背敲断鸡小腿腿骨，摘除肉中的小腿骨和软骨，成为备用的鸡髌肉。作法:1.在鸡肉表面涂抹盐和胡椒。用炒锅、沙律油、牛油先煎好带皮的一面，翻过来再煎另一面，把鸡肉两面都煎出颜色，并使其表面形成一层硬膜。鸡皮面朝下，送入烤炉中烤制。2.将炒锅油倒出，使用煎鸡肉的炒锅制作调味料。用香脂醋浇锅底，倒入香脂醋后把煮汁略微煮干。3.倒入清炖牛仔肉汤并略微煮干，加盐和胡椒调味。用圆锥滤勺过滤。4.把蔬菜分别焯烫完毕，放进冷水中。简略地炒一下蔬菜，使蔬菜拌上牛油，加盐和胡椒调味。5.用牛油简略地炒一下苹果块，加柠檬汁调味。之后便可装盘。

特点:

所属菜系: 其它菜系

香脂醋风味烤鸡

原料:

材料（4人份量）鸡1只、盐、胡椒、牛油、沙律油调味汁:清炖牛仔肉汤200毫升、香脂醋200毫升配菜:芜菁2个、小红萝卜4根、节瓜2个、绿花椰菜1个、苹果1个、柠檬汁适量、鸡汤少量

制作方法:

1.切除鸡翼、鸡脚和鸡颈，摘除鸡锁骨，把光鸡分割成4大块。2.沿着鸡髌骨的走向，用刀把髌肉左右切开，摘除髌骨，切断关节，把鸡髌肉翻过来，摘除断骨。用刀背敲断鸡小腿腿骨，摘除肉中的小腿骨和软骨，成为备用的鸡髌肉。作法:1.在鸡肉表面涂抹盐和胡椒。用炒锅、沙律油、牛油先煎好带皮的一面，翻过来再煎另一面，把鸡肉两面都煎出颜色，并使其表面形成一层硬膜。鸡皮面朝下，送入烤炉中烤制。2.将炒锅油倒出，使用煎鸡肉的炒锅制作调味料。用香脂醋浇锅底，倒入香脂醋后把煮汁略微煮干。3.倒入清炖牛仔肉汤并略微煮干，加盐和胡椒调味。用圆锥滤勺过滤。4.把蔬菜分别焯烫完毕，放进冷水中。简略地炒一下蔬菜，使蔬菜拌上牛油，加盐和胡椒调味。5.用牛油简略地炒一下苹果块，加柠檬汁调味。之后便可装盘。

特点:

所属菜系: 法国名菜

香脆三丝

原料:

主料: 洋白菜、胡萝卜、小青辣椒。调料: 盐、姜末、蒜泥; 红尖椒、花椒、大料、沙拉油。

制作方法:

菜洗净, 沥净余水, 切成细丝, 撒上盐5——10分钟杀去生味, 撇掉余水, 撒上姜末、蒜泥、味精, 拌匀后装盘。花椒数粒、大料2——3瓣、红尖椒用干布擦净剪成细丝, 放在一小碗内, 将烧热的素油(清香油、花生油皆可)倒在调和内, 凉后再淋到菜丝上。

特点:

白、绿、黄、红色瑶目, 口感香脆清爽, 百吃不腻, 富含维生素, 低糖低脂, 有益健康。

所属菜系: 其他

香芋多士卷

原料:

槟榔芋250克，鱼胶100克，熟腊肉幼粒25克，方面包一个，葱花、麻油、盐、味精、胡椒粉适量。

制作方法:

1、芋头去皮切块蒸熟，压成芋泥，加上鱼胶、腊肉及味料搅匀，擦至起胶。2、将方面包去皮，切成五平方厘米薄片（约24件）。把面包排在碟上，再把芋蓉馅挤成24个小丸，分别放在面包上，用小刀抹平，然后卷成卷状，用油炸至金黄色。炸时油温不宜太高，以慢火浸炸为宜。

特点:

所属菜系：其他

香芋扣肉

原料:

主料: 猪五花肉500克。配料: 荔浦芋头400克, 青菜适量。调料: 蒜泥1克, 八角末0.5克, 南乳15克, 精盐2.5克, 白糖5克, 深色酱油25克, 湿淀粉10克。淡二汤200克, 花生油1500克(约耗75克)。

制作方法:

(1) 将芋头切成长6厘米, 宽3.5厘米、厚4厘米的长方块。用火燎去肉皮上的毛, 刮洗干净, 放入沸水锅中煮至七成软烂时取出, 用酱油(10克)涂匀。(2) 将蒜泥、南乳、精盐、八角末、白糖和酱油(10克)调成料汁。(3) 用中火攻热炒锅, 下油烧至八成熟, 放入芋块炸至熟后捞起, 再放入猪肉炸约3分钟至大红色, 倒入笊篱沥去油后, 用清水冲漂约30分钟, 取出切成与芋头同样大小的块。(4) 将肉块放入料汁碗内拌匀, 再逐块将皮向下, 与芋块相间排在大碗间, 上笼用中火蒸约1小时至软烂取出, 复扣在大碟中。周围饰以焯过的青菜。(5) 用中火烧热炒锅, 倒入蒸肉的原汁, 加淡二汤和酱油(5克), 用湿淀粉调稀匀芡, 加油(15克)推匀、淋在扣肉上便成。

特点:

色泽铁红, 肉质烂而不糜, 荔芋松粉, 肉富芋味, 芋有肉香, 风味别致

所属菜系: 粤菜

香芋烧竹鸡

原料:

竹鸡450克，香芋150克。葱25克、姜25克、绍酒25克、酱油15克、白糖5克、精盐3.5克、水淀粉20克、花生油450克（实耗油50克）。

制作方法:

将竹鸡焖死治净，斩成长方块，用酱油浸渍。香芋去皮洗净，切成块。炒锅上火，舀入花生油烧至八成热（约200℃）时，分别将鸡块、香芋块投入油锅划油。原锅置火上，放油，加葱姜略煸，放入鸡块、绍酒、酱油、白糖、精盐及适量清水，烧至鸡块六成熟时，投入香芋同烧15分钟，再用水淀粉勾芡即成。

特点:

色泽金黄，竹鸡鲜美，香芋栗香，入口酥松。

所属菜系：江苏菜

香芒牛柳丝

原料:

材料: 牛柳125克(约3两半), 啤梨1个, 芒果1个, 青椒、红椒各1只, 乾葱、蒜头各1粒。调味料: 糖半茶匙, 油1汤匙, 生抽、老抽、水各1茶匙, 粟粉1茶匙。芡汁料: 盐1茶匙, 糖、前汁、白米醋各1汤匙半, 水2汤匙, 粟粉半平茶匙。

制作方法:

(1) 牛柳洗净切丝, 用调味料腌约20分钟。(2) 啤梨、芒果去皮切粗条。(3) 青椒、红椒洗净, 去籽切丝。(4) 乾葱、蒜头去衣切碎。(5) 预热煎碟约1分钟, 倒进生油, 并放入蒜茸和乾葱茸, 用高火煮1分钟, 放进牛柳丝, 用中高火煮30秒, 取出。(6) 再预热煎碟, 加生油1汤匙和芡汁, 然后用高火煮1分钟半。(7) 打开炉门, 加入啤梨、青椒、红椒、牛柳丝和芒果粗条, 用中高火大煮1分钟, 即可供食。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

香芹海蜇卷

原料:

材料: 海蜇皮、蟹柳、西芹、五香豆腐干
沾汁料: 醋、生抽、麻油、

制作方法:

"一、海蜇皮洗净，浸两天（经常换水），放入大热水中拖水，一半切成一寸阔长条，另一半切丝，滴干水分。二、豆腐干、蟹柳以滚水洗净，切粗条。三、西芹撕去筋，切粗条，放入油、盐、滚水中灼热。四、铺平海蜇皮，放入豆腐干、蟹柳、西芹各一条，卷好排在碟，中央放上海蜇丝,拌匀沾汁料同吃

特点:

配搭独特，味道清鲜

所属菜系: 粤菜

香茅浸鸡

原料:

用料: 鸡1只, 香茅2枝, 姜2大片, 茛菪2棵。 调料: (1)盐1汤匙, 水12杯。(2)青柠汁2汤匙, 蒜茸1汤匙, 辣椒酱3汤匙。

制作方法:

(1)把调料拌匀。(2)香茅洗净, 拍松切段。姜拍松。(3)把调料煮开, 加入香茅、姜、茛菪、放入鸡, 用小火煮 40分钟取出, 待冷后涂油在皮上, 切块, 配调料吃。

特点:

所属菜系: 其他

香菇炒青菜

原料:

原料：青菜一捆，香菇 10 个调料：盐、味精、料酒、小磨香油、花生油

制作方法:

锅内下入少许油，烧热下入青菜煸炒，然后下入香菇同炒，烹入料酒、盐、味精、小磨香油，旺火急炒，青菜塌架，填入少量水，即成。

特点:

咸香利口，香菇香味浓郁，是宴席佳品。

所属菜系：浙江菜

香菇炒青菜

原料:

"青菜一捆,香菇10个,盐、味精、料酒、小磨香油、花生油

制作方法:

锅内下入少许油,烧热下入青菜煸炒,然后下入香菇同炒,烹入料酒、盐、味精、小磨香油,旺火急炒,青菜塌架,填入少量水,即成。

特点:

咸香利口,香菇香味浓郁,是宴席佳品。

所属菜系: 浙江菜

香菱鱼松酿银萝

原料:

"材料:鲮鱼肉160克,茼蒿碎1棵,葱1棵,金华火腿2片,虾米1汤匙,白萝卜1个. 腌料:盐1/2茶匙,水6汤匙,胡椒粉及麻油少许,生粉1.5汤匙. 芡汁料:水(及蒸萝卜汁)3/4杯,盐1/4汤匙,糖1/2茶匙,生抽2汤匙,麻油少许,生粉3/4汤匙.

制作方法:

"1.鲮鱼肉切片剁茸,拌入腌料和茼蒿碎,搅拌成鱼胶. 2.葱,金华火腿切粒,虾米浸透. 3.白萝卜去皮,横切成肥件,刮去中央部分成圆圈状,把内圈涂上薄薄生粉,酿入鱼胶,排放碟内,隔水蒸8至10分钟,滤处汁水留用. 4.烧热1汤匙油爆香葱粒,金华火腿及虾米,倒下芡汁煮滚,淋于萝卜上即成.

特点:

所属菜系: 浙江菜

香菱鱼松酿银萝

原料:

材料: 鲮鱼肉4两, 芫荽碎1棵量, 葱1条, 金华火腿2片, 虾米1汤匙, 白萝卜1个
腌料: 盐 1/2茶匙, 水6汤匙, 胡椒粉及麻油少许, 生粉 1 1/2汤匙。
芡汁料: 水 (及蒸萝卜汁) 3/4杯, 盐1/4茶匙, 糖1/2茶匙, 生抽2茶匙, 麻油少许, 生粉3/4汤匙。

制作方法:

1、鲮鱼肉切片剁茸, 拌入腌料和芫荽碎, 搅挞成鱼胶。2、葱, 金华火腿切粒, 虾米浸透。3、白萝卜去皮, 横切成厚片, 刮去中央部分成圆圈状, 把内圈涂上薄薄生粉, 酿入鱼胶, 排放碟内, 隔水蒸8至10分钟, 滤出汁水留用。4、烧热1汤匙油爆香葱粒, 金华腿及虾米, 倒下芡汁煮滚, 淋于萝卜上即成。心得: 搅鱼肉时加入少许水分, 向同一方向用力搅至鱼肉有黏性, 再拍挞数次即成鱼胶

特点:

所属菜系: 粤菜

香菇

原料:

制作方法:

香菇为侧耳科植物香蕈的子实体，又名香蕈、冬菇、花菇、香菌、香信等。味甘性平。具有补气益胃，增智健脑，降脂减肥，防癌抗癌，延年益寿等功能。在日本，香菇被称为抗衰延年的“妙药”。

现代研究表明，香菇含有30多种酶及18种氨基酸。人体必需的8种氨基酸，香菇中就含7种。其中，精氨酸和赖氨酸含量丰富，有很好的增智健脑作用。香菇中含一种“b葡萄糖苷酶”，能提高机体抑制癌瘤的能力，加强抗癌作用，且无不良反应，因而被人们誉为“抗癌新兵”。香菇中的天门冬素和天门冬氨酸，具有降低血脂，维护血管的功能；加上它含丰富的食物纤维，经常食用能降低血液中的胆固醇，防止血管硬化，对防治脑溢血及心脏并肥胖症、糖尿病等老年病都有效。香菇所含的干扰素能干扰病毒的蛋白质合成，使病毒不能繁殖，从而使人产生免疫力。所以，老人多食香菇，有强身健体，抗衰延年之功效。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系: 其它菜系

香菇炒菜花

原料:

菜花250克，香菇15克，鸡油10克，鸡汤100毫升，花生油、精盐、味精、葱、生姜、淀粉各适量。

制作方法:

中医学认为脾胃功能正常与否影响寿命，脾胃健则体健寿长，脾胃衰则羸弱病夭。

脾胃居中焦，为后天之本，是受纳、腐熟、运化水谷精微、化生气血的器官。脾胃功能正常，消化有力，水谷精微运行正常，气血化生充足，机体得以滋养，则正常生长发育，健康长寿；脾胃功能失常，消化无力，水谷精微失运，气血化生无源，机体得不到滋养，则生长缓慢，发育不良，进而羸弱而病夭。可见调补脾胃是抗衰防老，延年益寿的重要环节。

脾胃功能受损多与饮食不当、劳倦思虑过度有关。饮食调补应做到：1.饮食有节，定时定量，细嚼慢咽，不暴饮暴食，应“先饥而食，食而勿令饮，先渴而饮，饮勿令过。食欲数而少，不欲顿而多”。2.不食过于寒凉或辛辣燥热炙之品。3.五味俱进，粗精、荤素搭配，不偏食，即不过于清淡粗劣，亦不宜常食肥甘厚味。4.常食健脾养胃的食物，如山药、莲子、大豆、谷物、扁豆、薏苡仁、山楂、香蕉、大枣、板栗及猪瘦肉、牛肉、鸡肉、牛奶、豆制品等。补益脾胃的中草药有人参、茯苓、黄芪、白术、甘草等，与食物配制成药膳效果更佳。

制法：菜花择洗干净，切成小块，放入沸水锅内焯一下捞出；香菇用温水泡发，去蒂洗净。炒锅上火，放花生油烧热，下葱、姜煸出香味，加鸡汤、精盐、味精，烧开后捞出葱、姜不要，放入香菇、菜花，用小火稍煨入味后，用水淀粉勾芡，淋上鸡油，盛入盘内即可食用。

功效：益气健胃，补虚强身。

用法：佐餐食用。

应用：适用于食欲不振，吐泻乏力等症，也可防治佝偻玻

俞小平、黄志杰主编
科学技术文献出版社出版

特点:

益气健胃，补虚强身

所属菜系： 其它菜系

香菇炖乳鸽

原料:

乳鸽二只，金华火腿40克，香菇40克，瑶柱二粒，淮山十片，杞子一汤匙，元肉十粒，姜三片。

制作方法:

"1、乳鸽剥净，除去内脏，放入沸水中烫片刻，以去血水，取出隔去水分，放炖盅内，上放姜片。 2、香菇用水浸软，洗净去蒂，与各料同放入炖盅内，

淋下一汤匙绍酒，注入适量沸水，盖上盅盖，放沸水锅内，经慢火炖约三小时左右即成，调味供用。

特点:

所属菜系：其他

香菇炖凤爪

原料:

香菇20朵，鸡爪8只，鸡油1匙，高汤适量。

制作方法:

制法：先将香菇洗净用温水浸泡，除去蒂，鸡爪洗净，每只剁成2段备用。再将高汤和鸡油放入锅中煮开后，再入鸡爪和冬菇，用小火煲半小时左右，调味后再炖片刻，收汁即可。

功效：健脾强胃。

用法：佐餐食用。

应用：适用于脾胃虚弱，腰膝酸软无力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾强胃

所属菜系：其它菜系

香菇烧丝瓜

原料:

主料 香菇15克，丝瓜500克250克。调料 熟花生油20克，精盐1克，味精1克，绍酒5克，鲜姜5克，香油15克，淀粉25克。

制作方法:

1、香菇水发后捞出，原汁放一旁沉淀，然后倒在另一个碗内备用，香菇片去根蒂洗净。丝瓜去皮，顺长一劈两开，切成寸片，用开水稍烫过凉。姜去皮切成极细的细末，用水泡上，取用其汁。2、把炒勺放在旺火上，放入花生油，用姜汁一烹，放入绍酒、香菇汤、精盐、味精、香菇、丝瓜，把水淀粉（25克淀粉加25克水）徐徐淋入，放入香油，将勺颠翻过来即成。

特点:

鲜嫩清香，色形雅观。

所属菜系：浙江菜

香菇烧菜心

原料:

"水发香菇8~9只,白菜心1棵,葱段、姜末、精盐、味精、白糖、料酒各少许,水淀粉50克,花生油250克(耗50克).

制作方法:

"(1)将香菇洗净,白菜心切成长8厘米、宽1.5厘米的条.(2)花生油入锅烧至五成热,将菜心分数次过油稍炸后捞出码在盘内.(3)锅内倒花生油25克,投入葱段、姜末稍炸后放入料酒、清水、精盐、味精、白糖、香菇和白菜,用微火烤至汤浓菜入味时,淋水淀粉勾芡即成.

特点:

"香味扑鼻,鲜香可口

所属菜系: 浙江菜

香菇烧菜心

原料:

"水发香菇8~9只,白菜心1棵,葱段、姜末、精盐、味精、白糖、料酒各少许,水淀粉50克,花生油250克(耗50克).

制作方法:

"(1)将香菇洗净,白菜心切成长8厘米、宽1.5厘米的条.(2)花生油入锅烧至五成热,将菜心分数次过油稍炸后捞出码在盘内.(3)锅内倒花生油25克,投入葱段、姜末稍炸后放入料酒、清水、精盐、味精、白糖、香菇和白菜,用微火烤至汤浓菜入味时,淋水淀粉勾芡即成.

特点:

所属菜系: 浙江菜

香菇烧菜心

原料:

"水发香菇8~9只,白菜心1棵,葱段、姜末、精盐、味精、白糖、料酒各少许,水淀粉50克,花生油250克(耗50克).

制作方法:

"(1)将香菇洗净,白菜心切成长8厘米、宽1.5厘米的条.(2)花生油入锅烧至五成热,将菜心分数次过油稍炸后捞出码在盘内.(3)锅内倒花生油25克,投入葱段、姜末稍炸后放入料酒、清水、精盐、味精、白糖、香菇和白菜,用微火烤至汤浓菜入味时,淋水淀粉勾芡即成.

特点:

所属菜系: 浙江菜

香菇焖鸡肫

原料:

水发香菇（125克）、猪肉（325克）、鸡肫（8只）、鸡翅膀（4只）、京葱末（13.5克）、姜米（13.5克）、黄酒（50克）、白糖（6.5克）、酱油（20克）、盐（6.5克）、味精（少许）、鸡油（6.5克）、浓汤（250克）。

制作方法:

一、将香菇洗净，同猪肉、鸡翅膀放在一起，加猪油后上笼蒸约半小时，然后将猪肉和鸡翅膀取去不要。二、将鸡肫洗净，去掉里外的皮，切成4块，用开水烫烂（约一小时）。三、用猪油、葱末、姜米炆锅，将蒸好的香菇和鸡肫倒入，加酱油、味精、鸡油，用旺火煸炒一下，再转温火焖烂，汤收干即好。

特点:

色黑，有荤有素，味醇香。（京菜）

所属菜系：京菜

香菇煲瘦肉

原料:

香菇20克，猪瘦肉100克，调料适量。

制作方法:

制法：香菇洗净，用温水泡发，去菇蒂，放入沙锅内，加水适量，用文火熬汤，至香菇熟烂，再加瘦肉，肉熟调味即成。

功效：补肝肾，健脾胃。

用法：隔日1次，常食。

应用：适用于病毒性肝炎肝脾虚弱者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肝肾，健脾胃

所属菜系：其它菜系

香菇燕窝鸡肉汤

原料:

鸡胸肉150克，燕窝40克，豌豆荚10克，香菇100克

制作方法:

"[制法]: 1.燕窝放入清水中浸软，去杂质；香菇用清水浸软，去蒂切片；鸡肉洗净切片，用调味腌片刻，豌豆荚去筋、洗净，备用。

2.将燕窝、鸡肉、香菇放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲1小时，放入豌豆荚煲至熟，调味供用。

[功能]: 滋补元气、健美养颜

[适用范围]: 用于病后体虚或身体素弱，脸色萎黄色素沉着，或血气亏损、皱纹早现等症。

特点:

滋补元气、健美养颜

所属菜系: 其它菜系

香菇粥

原料:

小米50克 香菇50克【来源】民间方

制作方法:

先煮小米粥，取其汤液，再与香菇同煮。【用法】每日服3次，持续服用有效。

特点:

大益胃气。适用于气虚食少，有开胃助食作用。

所属菜系：其他

香菇素鸡

原料:

主料: 豆腐皮200克。辅料: 熟笋片25克、水发香菇5克、绿蔬菜25克。酱油30克、白糖5克、味精2.5克、盐2克、芝麻油5克、熟菜油750克（实耗100克），

制作方法:

将豆腐皮撕去边筋后每3帖为1份摊平，边筋用水浸软，铺在豆腐皮的一边，卷拢上笼蒸2~3分钟。取出冷却后，切成0.7厘米厚的斜角块，即成“素鸡”。炒锅置中火上烧热，下菜油至五成热（约125℃）时，把素鸡逐个下锅不断翻动，炸至金黄色倒入漏勺。原锅留少许底油，将香菇、笋片煸炒，加水150克及酱油、白糖和“素鸡”，待汤沸汁浓时，放入绿蔬菜、味精、淋芝麻油，出锅装盘即可。

特点:

色泽黄亮，味鲜而柔软，很有滋味。

所属菜系: 浙江菜

香菇茭白汤

原料:

嫩茭白500克，蚝油2汤匙，绍酒、盐、、糖胡椒粉、水淀粉、鸡粉各适量。

制作方法:

1、将茭白削去外皮，切去老跟，洗净后剖开，斜切成片。2、旺火烧约500克油至五成热，放入茭白过油片刻，捞出沥干油待用。3、炒锅洗净，置小火上，放入蚝油加热，倒入茭白同炒，烹入绍酒，加入大半杯水，放鸡粉、盐、胡椒粉和少量糖，加盖焖约3分钟，加入水淀粉勾芡，淋香油即可起锅。

特点:

"鲜咸适宜,清淡爽口.

所属菜系：浙江菜

香菇西兰花

原料:

鲜嫩西兰花500克，香菇8枚，盐、味精、胡椒粉适量。

制作方法:

1、把西兰花洗净，适当切块；用热水把香菇泡软，洗净挤干水分。将西兰花、香菇同时放入沸水中烫一下，马上捞出待用。2、锅中再放油烧热，依次放入香菇、西兰花、盐、味精和胡椒粉炒匀，出锅即成。

特点:

"味道香美,内含丰富营养.

所属菜系：浙江菜

香菇西兰花

原料:

鲜嫩西兰花500克，香菇8枚，盐、味精、胡椒粉适量。

制作方法:

1、把西兰花洗净，适当切块；用热水把香菇泡软，洗净挤干水分。将西兰花、香菇同时放入沸水中烫一下，马上捞出待用。2、锅中再放油烧热，依次放入香菇、西兰花、盐、味精和胡椒粉炒匀，出锅即成。

特点:

味鲜、爽口。

所属菜系：浙江菜

香菇豆角

原料:

豆角400克，香菇75克，油40克，葱、姜末各2克，酱油5克，料酒15克，盐2克，味精5克，水淀粉30克，香油5克，汤适量。

制作方法:

1、豆角去筋洗净，坡刀改3厘米长的段，用开水焯一下。香菇择洗净，去把，改刀。2、坐勺放油、葱、姜炆锅，烹料酒，倒入豆角、香菇、放酱油、盐、味精、汤、火靠熟透，拢芡，淋香油，出锅即成。操作关键:豆角含有一种皂角素，加热不够食用容易发生中毒，烹调时应特别注意火候。

特点:

黑如铁，绿如翠，鲜咸口，软烂香。

所属菜系: 浙江菜

香菇里脊

原料:

猪里脊肉200克。水发香菇100克。精盐3克、味精1.5克、绍酒15克、葱段4克、鸡蛋清25克。芝麻油10克、熟猪油750克（实耗油70克），湿淀粉25克。

制作方法:

将香菇洗净，大片切校猪里脊用顶刀切成薄片，用精盐、鸡蛋清抓渍后用淀粉上浆。将炒锅置火上，下入熟猪油，烧至三成热（ 66°C ）时，放入里脊肉片划散沥油待用。原锅留底油，投入葱段稍煽，放香菇、白汤、精盐和里脊片，加入绍酒、葱段稍炒勾芡，淋明油颠翻出锅装盘即成。

特点:

芳香馥郁，味道醇和。

所属菜系：浙江菜

香菜梗炒肚丝

原料:

"猪肚头6克，香菜梗100克，鸡蛋清30克,生菜油500克(实耗约50克)，盐5克，料酒25克，湿淀粉40克，味精4克，胡椒粉少许，鸡汤25克。

制作方法:

(1) 先将猪肚头表面浮皮剔去，里外洗净，切成6厘米长的细丝，放入碗中，加入料酒、盐，搅拌均匀，然后把鸡蛋清加入湿淀粉制成糊，与肚丝拌匀挂好浆后稍放一下，使之不易脱浆。香菜梗切成长约3厘米的段。料酒、鸡汤、味精、湿淀粉放入碗中调成卤待用。(2) 将炒勺烧热，倒入生菜油，将油烧至6成热时，把肚丝下入翻炒速散开至熟倒出。之后在原勺内放入香菜梗、卤汁，待汁熬至浓稠时，即放入肚丝，翻炒均匀后取出，撒上胡椒粉即可。

特点:

白绿相映，味香脆嫩。

所属菜系：江苏菜

香菜梗炒鳝丝

原料:

主料 活鳝鱼800克，香菜梗50克。调料 熟大油900克，(实耗约80克)，蒜泥10克，酱油10克，料酒15克，盐4克白糖2克，胡椒粉1克，味精4克，湿淀粉20克，香油30克。

制作方法:

(1) 将活鳝鱼杀后，把内脏、背骨除去，用刀顶头切成细丝，加入盐2克和湿淀粉，拌匀。香菜梗洗净，切成3厘米长段。用碗放入料酒、白糖、味精、盐和湿淀粉调成卤汁，(2) 炒勺内放熟大油烧7成热时，倒入鳝丝，速划熟，后倒出沥油。(3) 用原勺将大蒜泥煸一下，再倒进卤汁，放入鳝丝、香菜梗，稍翻炒几下，淋入香油，装盆，撒上胡椒粉即成。

特点:

色金黄，味香脆。

所属菜系：江苏菜

香菜梗炒鳝丝

原料:

主料: 活鳝鱼800克, 香菜梗50克。调料: 熟大油900克, (实耗约80克), 蒜泥10克, 酱油10克, 料酒15克, 盐4克白糖2克, 胡椒粉1克, 味精4克, 湿淀粉20克, 香油30克。

制作方法:

(1) 将活鳝鱼杀后, 把内脏、背骨除去, 用刀顶头切成细丝, 加入盐2克和湿淀粉, 拌匀。香菜梗洗净, 切成3厘米长段。用碗放入料酒、白糖、味精、盐和湿淀粉调成卤汁, (2) 炒勺内放熟大油烧7成热时, 倒入鳝丝, 速划熟, 后倒出沥油。(3) 用原勺将大蒜泥煸一下, 再倒进卤汁, 放入鳝丝、香菜梗, 稍翻炒几下, 淋入香油, 装盆, 撒上胡椒粉即成。

特点:

色金黄, 味香脆。

所属菜系: 浙江菜

香菜黄豆汤

原料:

香菜30克，黄豆50克，盐、味精、麻油各少许。

制作方法:

将黄豆洗净浸胀发，加水煮至酥烂后，趁沸投入香菜段，加细盐、加味精、淋上香油即可食用。

特点:

清香味鲜。

所属菜系：其他

香葱烘蛋

原料:

鲜蛋2只，乳脂1瓶，香葱一束，盐，胡椒粉

制作方法:

把新鲜香葱切成长段。把两只鲜蛋打入烤盆内，倒入乳脂，放上葱段，加上适量的盐，胡椒粉，然后把烤盆放进烤箱内烘烤7分钟取出。趁热食用。

特点:

香味浓郁，蛋质酥烂，鲜咸浓醇。

所属菜系：浙江菜

香蒜辣味虾

原料:

材料：中等大小虾300克（约半斤），蒜头6粒。调味料：酒2茶匙，海鲜酱、辣椒酱各2汤匙，生抽1汤匙，糖1/2汤匙，胡椒粉少许，麻油1茶匙。

制作方法:

（1）中虾去肠去须洗净，沥乾水分。（2）蒜头去衣，拍碎切茸，与调味料同均匀，腌虾20分钟。（3）虾排在碟上，尾部用铝箔遮盖著，高火煮2分钟。（4）取出，除去铝箔，再用高火煮1分半钟，便可供食。

特点:

所属菜系：微波炉菜

香蔬烤鸡腿

原料:

4只鸡腿、2个甜红椒（bellpepper）、1个青椒、2颗洋葱、2大匙橄榄油、1小匙干的百里香（thyme）半杯不甜的白酒、盐与胡椒适量。

制作方法:

1. 烤箱预热至摄氏230度（华氏450度左右）。2. 鸡腿一只分切成两块，用纸巾拭干表面；青、红椒分切成约1吋宽的长条；洋葱切片。3. 在可直接受热的大烤盘中置鸡腿、青红椒与洋葱，洒橄榄油、百里香、盐与胡椒，混合至鸡块与蔬菜皆均匀沾到油与调味料。4. 把鸡块与蔬菜在烤盘上尽量铺平，鸡皮朝上；入烤箱中烤约30分钟左右；或至鸡呈金黄色并已熟透即可。5. 将烤好的鸡与蔬菜置于大碗中，加白酒至烤盘中，与鸡汁、余油混合，以中火加热搅拌1分钟成酱汁。将酱汁倒入碗中鸡块上，略微搅拌后即成

特点:

所属菜系：其他西餐

香蕉冰糖汤

原料:

香蕉 5 只，冰糖适量，陈皮 1 片。

制作方法:

做法

(1) 香蕉剥皮，切 3 段，陈皮浸软，去白。

(2) 把香蕉、陈皮放入锅内，加清水适量，文火煮沸 15 分钟，加冰糖，煮沸至糖溶即成。

说明

本汤是常用的滋润性甜汤。汤中香蕉性味甘寒、滑利，含有淀粉、蛋白质、脂肪、糖分、灰分、维生素（A、B、C、E）、5—羟色胺、去甲肾上腺素和二羟基苯乙胺等，功能清热润燥、解毒生津，《本草求源》说它能“止渴润肺、解酒、清脾、滑肠”，是润肠通便、降火生津常用果品。冰糖甘润，少佐陈皮行气健胃，使滋而不腻。合而为汤，滋润肠燥、通便泄热、滋润肺燥、止咳生津，是老少咸宜的家庭常用之滋阴润燥甜品。

注意

胃中寒湿或温盛大便秘薄者不宜用本汤。

特点:

润肠通便，润肺止咳。大肠燥结，症见便硬难排，或便如羊粪，干结难出，或燥热之咳嗽，咽干口燥，或热病后烦渴欲饮；或习惯性便秘等。

所属菜系：粤菜

香蕉果炸

原料:

面粉200克、干淀粉20克。鸡蛋50克、蜜冬瓜丁25克。葡萄干25克。香蕉精0.5克。白糖75克、芝麻油入5克、花生油750克（实耗油150克）。

制作方法:

鸡蛋加入白糖、面粉、干淀粉调和均匀，再加清水调成稀面糊。锅置火上，舀入清水，将稀面糊徐徐倒入，边倒边用铁勺搅动，打熟成厚糊状，见锅内四面发出气泡时离火，加香蕉精搅和，放入葡萄干。蜜冬瓜丁搅搓匀，然后倒入用芝麻油抹过的盘中，冷却后撒上干淀粉，切成长5厘米、宽3厘米、厚1厘米的长方块，再用干淀粉拌和。锅上旺火烧热，放入花生油。烧至七成（约175℃）时，放入果炸块，炸至浮于油面、色呈淡黄时，捞出装盘，撒上白糖即成。

特点:

色呈淡黄，香蕉味浓，外脆里嫩，软润香甜，菜点兼优。

所属菜系：江苏菜

香蕉治燥咳糖水

原料:

香蕉 3 只，冰糖适量。

制作方法:

"做法

熟香蕉去皮切块，加冰糖、水 2 碗煲成糖水作饮。

说明

香蕉还有清理肠胃功能，把痰涎一并自肠脏排出。一物数用也。

特点:

气候干燥、暑热等引致支气管炎，中医谓之燥热咳嗽。香蕉有滋润祛燥、止热咳之功。

所属菜系：粤菜

香蕉粥

原料:

香蕉三条、冰糖二两、糯米二两、清水二斤

制作方法:

将糯米淘洗干净，下锅加清水上火烧开，加入去皮切成小丁块的香蕉、冰糖熬煮成粥。

特点:

"口感润滑,鲜咸适口,约喝越香.

所属菜系: 浙江菜

香蕉糕

原料:

潮州粉5千克 白砂糖粉10千克 开水3千克 熟猪油300克 食用香蕉油
适量

制作方法:

"制作方法:

- 1.制潮州粉: 将糯米炒熟、磨成细粉。
- 2.以冷开水溶解糖粉, 加入熟猪油搅拌均匀。
- 3.加入潮州粉拌匀, 搓成软滑有韧性的粉团。
- 4.将粉团搓成直径2.5~3厘米的长条, 再切成长约8厘米的条块。

质量标准:

形态: 呈长方形, 切口平整。

色泽: 洁白。

组织: 软滑, 无杂质。

口味: 清甜爽口, 具有香蕉味。

特点:

清甜爽口, 具有香蕉味, 软滑, 无杂质

所属菜系: 甜品

香蕉肉脯

原料:

用料: 瘦肉200克, 香蕉1只, 鸡蛋2个。调料: 精盐3茶匙, 干淀粉、绍酒、高汤0.5汤匙, 味精1茶匙, 茄汁、白糖各1汤匙, 胡椒粉、麻油各2茶匙植物油500克。

制作方法:

(1)洗净瘦肉剁成茸状, 用精盐拌匀挞至起胶, 加入鸡蛋、干淀粉搅匀再挞至有粘性, 挤丸形如龙眼般大, 再按成圆饼形, 放入笼内蒸熟, 拍上干淀粉。(2)将香蕉去皮, 将蕉肉开为3条, 切为棱形件, 用鸡蛋拌匀, 拍上干淀粉, 放在植物油里炸至身硬, 捞起, 围在碟边。(3)将炒锅内放油, 将油烧至4成热, 将肉饼放入炸好, 倾大笊篱里沥油。利用锅中余油, 烹入绍酒, 注入高汤, 用精盐、味精、白糖、茄汁调味, 撒上胡椒粉, 加入肉饼仔加盖, 待汁近干, 加麻油拌匀, 放在碟中间便成。

特点:

此菜肉带香蕉, 口味独特。

所属菜系: 浙江菜

香蕉肉脯

原料:

"瘦肉200克，香蕉1只，鸡蛋2个,精盐3茶匙，干淀粉、绍酒、高汤0.5汤匙，味精1茶匙，茄汁、白糖各1汤匙，胡椒粉、麻油各2茶匙植物油500克。

制作方法:

(1)洗净瘦肉剁成茸状，用精盐拌匀挞至起胶，加入鸡蛋、干淀粉搅匀再挞至有粘性，挤丸形如龙眼般大，再按成圆饼形，放入笼内蒸熟，拍上干淀粉。(2)将香蕉去皮，将蕉肉开为3条，切为棱形件，用鸡蛋拌匀，拍上干淀粉，放在植物油里炸至身硬，捞起，围在碟边。(3)将炒锅内放油，将油烧至4成热，将肉饼放入炸好，倾大笊篱里沥油。利用锅中余油，烹入绍酒，注入高汤，用精盐、味精、白糖、茄汁调味，撒上胡椒粉，加入肉饼仔加盖，待汁近干，加麻油拌匀，放在碟中间便成。

特点:

此菜肉带香蕉，口味独特

所属菜系：浙江菜

香蕉茶

原料:

香蕉50克，茶叶、糖适量。

制作方法:

香蕉去皮研碎，放入等量的茶水中，再加入适量糖。日服3次，每服1小杯

特点:

香蕉味甘，性寒。入肺、大肠经。润肺解酒，清热润燥，通血降压。治疗冠心病，高血压动脉硬化症。

所属菜系：其他

香蕉西米羹

原料:

香蕉5只。西谷米75克。玫瑰花瓣3瓣、糖桂花2克、白糖175克、干淀粉15克。

制作方法:

西谷米盛入碗用冷水浸泡一香蕉去皮，切成指甲大小的片待用。炒锅洗净加水煮沸，倒入西谷米，小火煮至无白心时加白糖，沸起撇去泡沫。淀粉用水调糊，入锅勾薄芡，下香蕉，搅匀起锅盛入汤碗，撒上玫瑰花瓣和糖桂花即成。

特点:

色彩典雅，香甜可口，回味无穷。

所属菜系：浙江菜

香辣什果鸡柳

原料:

材料: 鸡腿1只(200克, 即约5两半), 青苹果、啤梨各1个, 青椒(小)、红椒各1只, 乾葱2粒, 油2汤匙。调味料: 糖半茶匙, 粟粉1茶匙, 生抽、老抽各1茶匙, 水1茶匙, 胡椒粉少许。芡汁料: 桂林辣椒酱半茶匙, 磨豉、麻油各1茶匙, 糖2茶匙, 水2汤匙。

制作方法:

" (1) 鸡腿起肉切丝, 加调味料拌匀。(2) 青苹果, 啤梨去皮, 去籽, 切粗丝

(3) 青椒、红椒洗净切丝。(4) 乾葱去衣, 切碎。(5) 鸡腿肉置盛器上, 高火煮30秒。(6) 把已切丝的材料和芡汁拌匀, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮1分锺即成。

特点:

所属菜系: 其他

香辣什果鸡柳

原料:

鸡腿1只（200克，即约5两半），青苹果、啤梨各1个，青椒（小）、红椒各1只，乾葱2粒，油2汤匙。调味料：糖半茶匙，粟粉1茶匙，生抽、老抽各1茶匙，水1茶匙，胡椒粉少许。芡汁料：桂林辣椒酱半茶匙，磨豉、麻油各1茶匙，糖2茶匙，水2汤匙。

制作方法:

（1）鸡腿起肉切丝，加调味料拌匀。（2）青苹果，啤梨去皮，去籽，切粗丝。（3）青椒、红椒洗净切丝。（4）乾葱去衣，切碎。（5）鸡腿肉置盛器上，高火煮30秒。（6）把已切丝的材料和芡汁拌匀，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，高火煮1分锺即成。

特点:

所属菜系：微波炉菜

香辣咖哩面包

原料:

外皮用料: 中筋面粉 300克 糖 1汤匙 菜油1汤匙 发粉1汤匙 酵母(干)半汤匙温水1杯 面包粉适量 馅料: 鸡肉(粒)150克 洋葱头1粒 蒜米2茶匙 杂豆150克 香辣即煮料1包 薯仔泥200 油2汤匙腌鸡调味料: 调味素2茶匙 胡椒粉1/4茶匙 玉粟粉2茶匙 油1/2汤匙

制作方法:

"首先把酵母和温水搅溶, 倒入外皮用料中, 拌匀, 搓成面团后, 存放15分。将鸡肉粒用馅料腌10分钟, 洋葱切粒。烧热油在锅中, 爆香蒜米和洋葱头, 加入腌好的鸡肉粒, 杂豆和香辣即煮料, 抄香, 加入薯泥, 捞匀。把面团分成小球, 每份包入1 汤匙馅料, 搓合, 湿水, 滚上面包粉。烧热油, 把面包炸至金黄色, 捞起即可吃。

特点:

"原味醇香, 滋味鲜美

所属菜系: 浙江菜

香辣炒蟹

原料:

活肉蟹、干辣椒节、花椒、姜片、蒜片、葱节、精盐、胡椒粉、料酒、干细淀粉、海鲜酱、水淀粉、鸡精、香油、花椒油、辣椒油、精炼油、鲜汤

制作方法:

1.活肉蟹从腹脐处取壳，去净内脏及鳃叶，宰去腿尖及壳沿，洗净后，将蟹斩成八块，加入适量精盐，料酒拌匀。2.锅置旺火上，烧精炼油至五成油温，然后将蟹块斩口处粘裹上干细淀粉，入油锅内油炸至熟(蟹壳同时成熟)。3.锅内另加油，烧至四成油温，投入干辣椒节，花椒炒香，掺入鲜汤，略烧片刻，再下姜、葱蒜、海蟹，最后放入精盐、料酒、海鲜酱、鸡精烧约2分钟后，用水淀粉收薄芡，最后加入香油、花椒油、辣椒油、胡椒粉翻匀即可装盘。

特点:

色泽红亮，鲜香麻辣，味浓厚。

所属菜系：川菜

香辣牛肉

原料:

牛腿肉500克，大葱50克，生姜25克，辣椒面2.5克，大料2克，酱油50克，白糖50克，芝麻油25克，芝麻面3克（焙好），牛肉汤100毫升。

制作方法:

1、将牛肉洗净，去筋膜，切成两块。2、再将牛肉放入清水锅中，氽3分钟，放入凉水中漂去血水。3、取一个砂锅，锅底放上蒸架，用大葱段、生姜块垫底，再把牛肉放在上面，加糖、酱油、辣椒面、大料、芝麻油，再倒入清水，淹没牛肉。将砂锅盖紧，放在旺火上烧开后，改为小火上焖5小时左右。4、待牛肉熟烂时，起锅盛在汤盆内，浇上牛肉汤汁，撒上焙好的芝麻面、即可。

特点:

牛肉酥烂，味道浓香，清嫩爽口。

所属菜系：韩国

香辣脆皮明虾

原料:

虾10只，特制香辣酱30克，淀粉50克，低筋面粉150克，泡打粉8克，精盐5克，料酒5克，香葱6克，生姜4克，大蒜4克，鸡精、胡椒粉、白糖、香油、红油各少许，花生油1000克（约耗80克）。

制作方法:

1、大虾除头、壳，留虾尾及最后一节壳，取出虾线，洗净，加葱段、姜片、精盐、料酒、胡椒粉腌制，剩余葱、姜、蒜均切末。2、将低筋面粉、淀粉、泡打粉共放入一净碗中，加水调成脆浆糊，放入少许花生油调匀待用。3、净锅上火入油烧至5成热时，用手捏住虾尾，放入脆浆糊中拖裹均匀，下油锅中炸至定型后捞出，待油温升至6成热时，再下锅复炸至香脆且色泽呈淡黄色时捞出。4、放少许红油烧热锅，放葱、姜、蒜及特制香辣酱炒香，后倒入炸好的脆皮虾，烹料酒，调以白糖、鸡精，淋入香油，颠翻均匀起锅装盘即成。

特点:

大虾外脆里嫩，咸鲜微辣，略带回甜，醇香爽口。辣子脆皮蛋卷

所属菜系：粤菜

香酥冬瓜

原料:

净冬瓜500克, 花生油500克(实耗150克), 富强粉75克, 五香粉1克, 发酵粉2克、盐10克、味精2克。

制作方法:

"1.将冬瓜削皮、挖籽去瓢洗净, 切成3.5厘米长、0.3厘米厚的条形、用精盐腌30分钟, 轻轻压去水分, 拌入味精待用; 面粉加清水调成厚糊, 加入五香粉、发酵粉, 花生油15克调匀。 2.将炒锅放旺火上, 放入花生油500克、烧至六七成热, 将冬瓜逐条挂糊投入油锅, 略炸即捞出, 待全部炸完,油温升到八成热,再将冬瓜条全部投进复炸,炸到金黄倒出沥油,装盘即成.

特点:

外酥里嫩, 清香可口。

所属菜系: 其他

香酥冬瓜

原料:

净冬瓜500克, 花生油500克(实耗150克), 富强粉75克, 五香粉1克, 发酵粉2克、盐10克、味精2克。

制作方法:

1.将冬瓜削皮、挖籽去瓢洗净, 切成3.5厘米长、0.3厘米厚的条形、用精盐腌30分钟, 轻轻压去水分, 拌入味精待用; 面粉加清水调成厚糊, 加入五香粉、发酵粉, 花生油15克调匀。 2.将炒锅放旺火上, 放入花生油500克、烧至六七成热, 将冬瓜逐条挂糊投入油锅, 略炸即捞出, 待全部炸完后, 将油温烧到八九成热, 将冬瓜投进复炸, 炸成金黄色, 捞出沥油即成。

特点:

外酥里嫩, 清香可口。

所属菜系: 浙江菜

香酥凤腿

原料:

鸡腿

制作方法:

"特点: 成菜色泽金黄, 鸡腿外焦里嫩, 口感极佳。

原料: 鸡腿。

调料: (1) 酒、酱油、胡椒粉、糖。蛋黄2个, 淀粉多许。

制法: ①鸡腿用 (1) 料腌20分钟。

②热半锅油, 将腌好的鸡腿用蛋黄拌匀,
裹淀粉炸至金黄 (油温控制中温)。

特点:

成菜色泽金黄, 鸡腿外焦里嫩, 口感极佳。

所属菜系: 粤菜

香酥填鸭

原料:

主料: 北京填鸭1只(重约1.5~2公斤), 生菜叶200克。调料: 植物油1200克(实耗约100克), 香油5克, 椒盐少许, 花椒2克, 大料2克丁香1克, 料酒50克, 盐5克, 葱25克, 姜20克。

制作方法:

(1) 在填鸭脖子左边, 用刀顺割一小口子, 取出嗦囊、食管和气管。在尾端的肛门处, 横割一小口子, 掏出内脏(肋骨上贴着肺脏一定要抠出来), 抠去舌头, 剁去脚、翅膀尖, 割去尾尖上两侧的两块长圆形疙瘩一鸭臊, 洗干净血水, 控去水分。(2) 把生菜叶洗干净、消毒。将葱、姜用刀拍破待用。(3) 在鸭身上抹点点, 用手揉搓, 特别是腿和胸脯要多揉搓几下。鸭肚里同时也撒上一点盐, 放在盆内, 浇上料酒, 把花椒、大料、丁香和葱、姜等放在上面腌渍2小时左右。(4) 将鸭子移入笼屉, 在旺火上蒸2小时左右, 揭开屉盖, 用手提提翅膀, 看是不是烂透了。若提即可离身说明可以了, 否则, 继续蒸烂为止。(5) 蒸好后取出来, 挑出葱、姜和香料, 再用漏勺控去汁。(6) 在炒勺里倒入油, 用旺火来烧, 趁热放入勺里急炸, 炸到皮酥肉透时, 捞出来盛入盘中, 围上生菜叶, 浇上热香油即成。

特点:

全鸭入席, 美观大方, 皮酥肉烂, 醇香味厚。蘸椒盐、就荷叶饼吃最好, 别有风味。

所属菜系: 浙江菜

香酥山药

原料:

山药500克。白糖125克、豆粉100克、菜油750克、醋30克、味精1克。

制作方法:

将鲜山药洗净，上笼蒸熟后取出去皮，切成3厘米长的段，再一剖两片，用刀拍扁。锅烧热后倒入菜油，待油烧至七成热（约175℃）时，投入山药，炸至发黄时捞出。另烧热锅放入炸好的山药，加入糖和两勺水，用文火烧3—5分钟后即用武火，加醋、味精，用水豆粉勾芡，淋上熟油起锅装盘即成。

特点:

山药酥烂，软糯香甜。并具有健脾青，补肺肾之功效。

所属菜系：川菜

香酥鸡

原料:

主料 填鸭1只(约2公斤左右)。调料 植物油1.5公斤(实耗约150克), 葱40克, 盐15克, 姜30克, 料酒40克, 花椒2克, 肉桂3克, 丁香3克, 豆蔻3克, 八角3克, 椒盐少许。

制作方法:

"(1) 将宰后拔净毛的填鸭开膛取出内脏、气管、食管和嗉囊, 肺脏一定要抠出来。剥去爪和翅半段, 去掉鸭尾部两侧上部两个呈椭圆形的鸭臊(圆疙瘩洗净控水。用盐在鸭身各部揉搓, 膛里也抹点盐面, 尔后浇上料酒, 放上葱姜, 和5种香料(或五香粉), 腌2个小时。(2) 将腌好的鸭子上屉用旺火蒸2个小时,待烂透时取出晾上.将晾至微温的鸭子放在烧到7成热油里,炸至皮酥呈金黄色,内透,捞入盘中将油控去,围以洗净消毒的生菜叶即成.上桌时另带椒盐

特点:

鲜香酥烂, 味美不腻。

所属菜系: 其他

香酥鸡

原料:

鸡1000克。精盐7.5克、葱10克、丁香5克、姜10克、八角5克、酱油10克、糖30克、绍酒20克、花椒3克、花椒盐5克、花生油1500克（实耗油100克）。

制作方法:

鸡洗净，从脊背劈开剔去筋骨，用刀背砸断鸡翅大转弯处，剁去鸡爪、嘴、眼，抽去大、小腿骨，然后用花椒、精盐腌拌鸡身，葱姜拍松与丁香、八角一起放鸡肚内，腌渍2小时后，放入盘内，加酱油、糖，绍酒、清汤上笼蒸烂取出，去葱姜、花椒、丁香、八角，鸡身抹上酱油，放入九成热（约225℃）的油锅中炸至金黄色时，捞起沥油，剁成长条，照鸡原样摆入盘内，外带花椒盐上桌即可。

特点:

色泽金黄，鸡肉香酥，肉烂味美，鲜香扑鼻。

所属菜系：鲁菜

香酥鸡腿

原料:

油鸡腿12只，八角10克（大料），小茴香15克，桂皮25克，酱油15克，白糖25克，糖色25克，黄酒25克，大葱段50克，生姜片25克，盐5克，味精5克，豆油1000克（实耗100克），淀粉50克，辣椒酱40克，花椒盐25克，芝麻油10克。

制作方法:

1、将油鸡腿除尽茸毛，洗净后，用洁布吸干水分，放入瓷盆内，用盐、糖、糖色、酱油、芝麻油擦抹鸡腿，然后，放入黄酒、八角、小茴香、桂皮、大葱段、生姜片。入锅，隔水蒸烂后，取出，滗去汁水，沥干，待用。2、炸锅烧热，放入豆油，烧至油冒清烟时，放入鸡腿，用旺火炸至鸡腿呈金红色时，倒入漏勺，沥去油，逐只炸透，撒上味精后，装盆，花椒盐、辣椒酱小碟单跟。3、食用时，附上甲皮饼，即可。

特点:

呈金黄色，香酥松脆，清香可口。注：甲皮饼一用大米面、小豆、白糖、精盐，制成的半月形豆馅饼。

所属菜系：韩国

香酥鸭

原料:

光鸭（1 5 0 0 克）、葱花（8 0 克）、粗盐（6 5 克）、姜（1 3 0）、花椒（8 克）、黄酒（少许）、桂皮（2 0 克）、酱油（少许）、八角（8 克）、小茴香（4 克）

制作方法:

【制作过程】

一、除去鸭子的内脏、翅膀、鸭脚、鸭骚、再把鸭脯处的胸骨压平，将盐抹遍全身，加各种香料如桂皮、八角、小茴香、葱、姜等，上笼约蒸三小时后取出，晾干。二、起油锅，用武火烧热，将鸭子放入锅内，炸后拿起，在鸭皮上抹些黄酒和酱油，再睛锅炸至呈金钠色即好。食用时，食用时,可蘸花椒盐吃

特点:

味香酥，色金黄。

所属菜系：川菜

香酥鸭

原料:

嫩肥公鸭1500克，葱结40克，香油15克，熟菜油2000克。

制作方法:

"特点：著名江苏菜,成菜色泽金黄,皮酥脆,香味浓郁,口感极佳.

用料：嫩肥公鸭1500克，葱结40克，香油15克，熟菜油2000克。

烹饪方法：将鸭去翅尖用五香粉，料酒，精盐内外抹匀，浸40分钟，

取出放入大蒸碗中，将姜，葱结，花椒放在鸭身上上笼蒸后取出，去水。菜油旺火热至八成，放入鸭子炸至皮酥成金黄色时捞起，分部剁成条，按鸭型摆在盘内即可。

特点:

" 著名江苏菜,成菜色泽金黄,皮酥脆,香味浓郁,口感极佳.

所属菜系：江浙菜

香酥鸭

原料:

光鸭（1 5 0 0 克）、葱花（8 0 克）、粗盐（6 5 克）、姜（1 3 0）、花椒（8 克）、黄酒（少许）、桂皮（2 0 克）、酱油（少许）、八角（8 克）、小茴香（4 克）

制作方法:

"一、除去鸭子的内脏、翅膀、鸭脚、鸭骚、再把鸭脯处的胸骨压平，将盐抹遍全身，加各种香料如桂皮、八角、小茴香、葱、姜等，上笼约蒸三小时后取出，晾干。二、起油锅，用武火烧热，将鸭子放入锅内，炸后拿起，在鸭皮上抹些黄酒和酱油，再睛锅炸至呈金钠色即好。食用时，食用时,可蘸花椒盐吃

特点:

味香酥，色金黄。

所属菜系：川菜

香酥鹌鹑

原料:

鹌鹑5只，淀粉25克，油菜5克，花椒10粒，豆油1000克（实耗75克），大料2颗，白糖10克，酱油15克，醋10克，精盐2克，大葱10克，料酒25克，芝麻辣盐5克，生姜10克。

制作方法:

1、鹌鹑攪死，拔净毛，剖开脊背取出内脏，洗净，用开水焯烫一下，取出，用清水洗净。瓷盆中放入鹌鹑，并加酱油、精盐、绍酒、花椒、大料、白糖、醋，添上与鹌鹑相平的水，调好口味，拌匀；大葱去皮，切3厘米段；生姜去皮拍松，均放入瓷盆中。2、笼屉放上瓷盆，入蒸锅，盖严至断生，取出，去掉汤水和调配料，用湿淀粉抹匀鹌鹑面表皮，晾凉，待炸。3、净锅烧热，放入豆油，烧至六成热时，放入鹌鹑炸黄，捞出，待油九成热时，放入复炸一次，使鹌鹑皮起脆，捞出，控干。4、用净纱布包后拍松，再去掉纱布装盘，配上焯过的油菜叶，配芝麻盐一碟，即可

特点:

呈樱红色，味咸甜辣，香醇鲜嫩。

所属菜系：韩国

香酱鸡

原料:

材料: 光鸡1只(900克, 即约1斤半), 姜丝2汤匙, 葱1条, 蒜茸3汤匙。调味料: 面豉2汤匙, 蒜茸辣酱1平汤匙, 沙姜粉半茶匙, 五香粉1/4茶匙, 酒1汤匙, 糖1茶匙, 生抽2茶匙。

制作方法:

" (1) 鸡洗净, 把调味料和蒜茸混合, 搽匀鸡皮, 腌约1小时

(2) 葱切丝, 与姜丝同塞进鸡腔内。(3) 鸡腿末端包上铝箔, 放盛器中, 加上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮8分锺。(4) 除去铝箔和保鲜纸, 用高火煮2分锺。(5) 取出稍晾凉後, 即可斩件上碟。

特点:

所属菜系: 其他

香酱鸡

原料:

材料: 光鸡1只, 姜丝2汤匙, 葱1条, 蒜茸3汤匙。调味料: 面豉2汤匙, 蒜茸辣酱1平汤匙, 沙姜粉半茶匙, 五香粉1/4茶匙, 酒1汤匙, 糖1茶匙, 生抽2茶匙。

制作方法:

- (1) 鸡洗净, 把调味料和蒜茸混合, 搽匀鸡皮, 腌约1小时。
- (2) 葱切丝, 与姜丝同塞进鸡腔内。
- (3) 鸡腿末端包上铝箔, 放盛器中, 加上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮8分锺。
- (4) 除去铝箔和保鲜纸, 用高火煮2分锺。
- (5) 取出稍晾凉後, 即可斩件上碟。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

香酱鸡

原料:

材料: 光鸡1只(900克, 即约1斤半), 姜丝2汤匙, 葱1条, 蒜茸3汤匙。调味料: 面豉2汤匙, 蒜茸辣酱1平汤匙, 沙姜粉半茶匙, 五香粉1/4茶匙, 酒1汤匙, 糖1茶匙, 生抽2茶匙。

制作方法:

- (1) 鸡洗净, 把调味料和蒜茸混合, 搽匀鸡皮, 腌约1小时。
- (2) 葱切丝, 与姜丝同塞进鸡腔内。
- (3) 鸡腿末端包上铝箔, 放盛器中, 加上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮8分锺。
- (4) 除去铝箔和保鲜纸, 用高火煮2分锺。
- (5) 取出稍晾凉後, 即可斩件上碟。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

香附良姜鸡肉汤

原料:

鸡肉250克，香附12克，高良姜15克，红枣5粒

制作方法:

"[制法]: 鸡肉洗净，去肥油斩件，用开水拖过，沥干水；香附、高良姜、红枣（去核）洗净，与鸡肉一起放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2小时，调味随量食用。

[功能]: 行气疏肝、祛寒止痛

[适用范围]: 用于溃疡病属肝气犯胃或寒邪犯胃者。症见胃脘胀痛，时发时止，痛连脑胁，呕吐，口淡食少。

特点:

行气疏肝、祛寒止痛

所属菜系: 其它菜系

香附麦片粥

原料:

麦片1杯，花豆75克，西洋芹50克，香附10克；调味料：盐1小匙

制作方法:

做法:

1.花豆洗净，泡水1小时，捞出；西洋芹洗净，撕除老筋，切小段；香附洗净备用。

2.香附放入锅中，倒入4杯水煮开，转中小火熬煮至汤汁剩下3/4，滤出汤汁备用。

3.花豆、麦片放入锅中，倒入熬好的汤汁煮开，转小火煮至熟烂，加入西洋芹继续煮1--2分钟，最后加盐调味即可。

注意：此粥适合生理期及更年期时食用，可消除生理与心理的不顺，春季食用更具养肝的功效。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此粥具有滋养、安神、清热的作用，可消除因压力或情绪所引起的生理失调和增加食欲。

所属菜系：其它菜系

香露全鸡

原料:

"肥嫩母鸡1只,水发香菇2朵,火腿肉2片,高粱酒50克,鸡汤750克,丁香子5粒

制作方法:

1.将鸡治净，从背部剖开，再横切3刀，鸡腹向上放入炖钵，铺上火腿片、香菇，加入调料、鸡汤。 2.钵内放入盛有高粱酒、丁香的小杯，加盖封严，蒸2小时后取出钵内小杯即成。

特点:

所属菜系：闽菜

香鱼白菜

原料:

主料 白菜250克。辅料 油30克, 酱油10克, 醋8克, 糖6克, 淀粉3克, 料酒5克, 葱5克, 姜3克, 蒜3克, 豆瓣辣酱4克。

制作方法:

1、用白菜嫩帮,洗净后切成边长约1厘米的菱形。葱、姜、蒜均切成末,适量加点水,搅拌均匀。2、将酱油、醋、糖、淀粉、料酒、葱、姜、蒜放在碗中,适量加点水,搅拌均匀。3、炒锅上火,放入底油,加入豆瓣辣酱略煸炒后。将白菜放入,不停地翻炒,使每块原料均匀受热,待其炒熟后,将调好的汁倒入锅中(可分几次倒入),翻炒均匀后,即可出锅装盘。

特点:

所属菜系: 浙江菜

香麻炸鸡

原料:

"肥鸡1100克,精盐11克,蜜糖30钱,味精20克,炒芝麻10克,葱丝7克,姜茸50克,淡汤50克,花生油2500克(耗油150克)。

制作方法:

1、鸡宰干净，挖去眼，用精盐10克、味精10克涂在鸡腹内。把芝麻5克、葱丝35克、姜茸35克混合拌匀，塞入鸡腹内，然后用针将鸡腹切口处缝合。用沸水将汤过，然后涂上蜜糖皮，挂起晾干。2、将鸡盛于盘中，放入烘炉中烘至八至熟，然后放入100摄氏度的花生油中，用文火浸至鸡皮呈大红色，待鸡身全熟时，取起斩件，放在碟中砌成鸡的形状。3、取姜茸15克、葱丝40克、芝麻5克，与鸡腹中取出的姜葱混和后，加入味精10克、精盐0.7克，溅入花生油50克、淡汤50克，拌匀后分成三小碟，与鸡同上席

特点:

所属菜系: 其他

香麻虾球

原料:

虾净肉400克。鸡蛋40克，白芝麻50克。精盐2.5克、味精3.5克、干淀粉40克、芝麻油1.5克、烹调油1250克（实耗油100克）。

制作方法:

"将明虾去头、去壳，在背部划一刀，取出虾肠洗净，然后压干水分，用芝麻油、精盐、味精腌制入味待用。鸡蛋磕钵内，加干淀粉搅拌成蛋糊，将腌制的虾球放入拌匀，

然后逐个沾上白芝麻。炒锅置炉上，烧热下入烹调油至五成热时（约125℃），放入虾球）用中火炸浸至金黄色至熟，

特点:

形似球状：色泽金黄，酥脆甘香，麻味浓郁。

所属菜系：其他

香麻软枣

原料:

原料：干糯米粉500克（可做40只），莲蓉1公斤，糖150克，开水、猪油、芝麻少许。

制作方法:

(1)糯米粉内加入开水、猪肉和糖，搅拌均匀，措成一个个小团，包入莲蓉馅心（也可换成豆沙馅、肉馅等，依个人的口味而定），再搓成长圆形的团子，滚上芝麻。(2)将油倒入锅内，用小火加热至3~4分热时把软枣放入锅内炸，等到软枣浮起时，再用大火炸至金黄色捞起装盆。

特点:

色泽金黄，吃口香糯，甜而不腻

所属菜系：其他

香麻鹅脯

原料:

用料: 净鹅肉400克, 白芝麻50克, 鸡蛋1个。调料: 生姜5片, 葱3段, 绍酒、干淀粉各0.5汤匙, 精盐2.5茶匙, 花生油1000克

制作方法:

1.将鹅肉片成长约4cm、宽3cm的肉脯, 横直刻上井字纹, 用姜片、葱段, 精盐腌好。 2.煎炸前将腌好的鹅脯去掉姜片、葱段, 加入鸡蛋、干淀粉拌匀, 然后每件鹅脯沾上白芝麻。 3.炒锅内放入花生油搪锅后, 把油倒入油缸, 再将鹅脯逐片排放在锅中, 用中火煎至金黄色, 边煎边加油, 两面煎熟后倒漏勺中沥去油, 装盘排好即成。

特点:

此菜外脆里嫩, 麻香浓郁

所属菜系: 其他

马不停蹄

原料:

猪前蹄1只（约1000克左右），猪瘦肉1000克，猪肉皮100克，鲤鱼肉末50克，水发香菇50克，白糖15克，精盐5克，味精5克，料酒30克，香油5克，水淀粉50克，大酱卤1公斤，芝麻面25克（焙好），辣椒酱50克。

制作方法:

1、猪前蹄用明火烧毛，刮洗干净，剔去猪肉成一张完整无损的蹄皮。再用线按人字形密缝蹄皮，使其形同原猪蹄。2、再将猪蹄瘦肉、水发香菇均切成颗粒状，虾仁切成末，盛入瓷盆内，加入鲤鱼肉末，焙好的芝麻面、白糖、精盐、味精、料酒、水淀粉搅拌均匀成馅料，腌渍2小时，入味。3、把馅料搅拌均匀后，灌入猪蹄内，填实，口部用线缝，然后，用净白布按原形裹紧，取10根竹筷子夹住，捆牢。4、大酱卤汤倒入砂锅内，用中火烧开，放入猪蹄，用微火煮1个半小时，取出，解去绳子、竹筷、白布，用香油涂匀皮面，晾凉后将缝线拆开，直切成两片，然后，再切成半圆形薄片，装盘，码成两排。

特点:

柔嫩香甜，咸辣微甜，嚼劲甚佳。

所属菜系：韩国

马乃司

原料:

蛋黄2个，精盐1.5克，白胡椒粉少许，芥末1.5克，白醋（或柠檬汁）5克，色拉油250克。

制作方法:

蛋黄放入干净的碗内，加精盐、胡椒粉、芥末和一半白醋，用打蛋棒用力抽打，并徐徐注入色拉油（约四分之一）；当汁逐渐稠厚时，再加些色拉油，边抽打边加油，随时检查汁的混合情况；油加完后，加入剩下的白醋，搅至浆糊状即可；约出料250克。适用是调制色拉的主要汁种，被称为冷汁汁种。

特点:

所属菜系：其他西餐

马乃司拌莴笋

原料:

嫩莴笋2500克，马乃司15克，麻油25克，白醋1克。胡椒粉、精盐各少许。

制作方法:

1、将莴笋去皮、根、留嫩叶，洗净后将莴笋切滚刀块，嫩叶切碎，分别用盐腌渍3分钟，再放凉开水中漂洗干净，放入盘内。2、白醋放碗内，用3倍的凉开水稀释调好，再放马乃司、胡椒粉拌匀，浇在笋块、笋叶上，再淋上麻油，即成。

特点:

脆嫩鲜香，开胃祛暑，咸酸爽口。

所属菜系：法国名菜

马奶斯鲤鱼

原料:

主料: 新鲜鲤鱼1条重800克, 鸡脯肉100克, 奶油3克。副料: 芹菜30克, 胡萝卜20克。调料: 盐12克, 白胡椒粉3克, 白糖5克, 鸡蛋2个, 水淀粉6克, 葱、姜各2克, 料酒2克, 高汤20克, 马奶斯15克, 香油4克。

制作方法:

" (1) 鲤鱼宰杀、刮鳞取内脏、鳃, 冲洗干净, 从背部下刀分成两片, 净鱼肉、尾部相连。用料酒、葱、姜、盐腌渍10分钟。(2) 鸡脯肉去筋砸成泥, 加蛋清、盐、白胡椒粉、水淀粉、马奶斯、高汤, 顺一个方面搅匀上劲(3) 芹菜切3厘米长的段, 长胡萝卜切菱切片, 加盐、奶油炒透。捡掉身上的葱姜, 放入开水中煮成半成品, 背部相连放入鱼盘, 炒透的芹菜胡萝卜片放在鱼肉的下面。(4) 搅好的马奶斯装入纸袋内, 按上圆形挤花嘴, 成鱼网形挤在鱼的身上, 上笼蒸3分钟至熟。另起锅加高汤、盐、味精, 勾稀薄芡淋鱼油浇在马奶斯鲤鱼上即成。

特点:

造型新颖, 鱼肉软嫩, 马奶斯色浇黄、味咸、鲜、清香。

所属菜系: 其他

马拉糕

原料:

原料：面粉500克（可做30块），老酵少量，鸡蛋5只，糖250克，吉士粉25克，硷适量，发粉1钱，熟猪1两。

制作方法:

鸡蛋打碎，将以上原料放在一起搅匀（一般500克面粉需要5只鸡蛋、250克糖），倒入方盘内蒸25分钟，取出后切开装盆即可。注意方盘底部要抹油，以防沾底。

特点:

松软、香甜可口。

所属菜系：其他

马拉糕

原料:

面粉500克，糖350克，生油5克，蛋150克，泡打粉30克，清水450克。

制作方法:

1、将蛋搅乱与前所述的物品和均匀，放在盛器中，隔水蒸15分钟便成。在蒸时也可以在糕面上放几粒核仁。

特点:

所属菜系：其他

马莲肉

原料:

主料 猪肉(最好是五花肉和腿上的肉等量)1公斤, 猪皮300克。

制作方法:

作法(1)把干马莲草放入开水中泡软。(2)顺纹把肉切成6~7厘米宽的长

条,再横纹切成3~4厘米的肉块。而后肥、瘦各一块搭配,用一根马莲草捆

绑好。(3)用小布袋装入花椒、大料、小茴香,与猪肉皮、桂皮、葱、姜、

酱油一同放入开水锅内,水将烧开时撇出浮沫,然后放入捆好的肉块(水要浸

没肉面3厘米),再加上味精、料酒,水将开时再次撇去浮沫。(4)把锅移至

文火上,炖烂后,先捞出肉再煮猪皮,煮烂后与小布袋一同捞出。(5)撇出

锅中的浮油,再添些净水,加入白矾翻搅溶化于水中。(6)把汤烧开撇掉浮

沫,离火晾10分钟后肉渣等沉淀,轻轻地把汤倒在肉块上,使它凝结成块

特点:

无

所属菜系: 北京菜

马莲肉

原料:

主料 猪肉(最好是五花肉和腿上的肉等量)1公斤, 猪皮300克。调料 干马莲草30克, 料酒25克, 白矾10克, 味精少许, 酱油250克, 花椒、大料、桂皮、小茴香各适量, 大葱(切成段)25克, 姜(切成片)20克。

制作方法:

(1) 把干马莲草放入开水中泡软。(2) 顺纹把肉切成6~7厘米宽的长条, 再横纹切成3~4厘米的肉块。而后肥、瘦各一块搭配, 用一根马莲草捆绑好。(3) 用小布袋装入花椒、大料、小茴香, 与猪肉皮、桂皮、葱、姜、酱油一同放入开水锅内, 水将烧开时撇出浮沫, 然后放入捆好的肉块(水要浸没肉面3厘米), 再加上味精、料酒, 水将开时再次撇去浮沫。(4) 把锅移至文火上, 炖烂后, 先捞出肉再煮猪皮, 煮烂后与小布袋一同捞出。(5) 撇出锅中的浮油, 再添些净水, 加入白矾翻搅溶化于水中。(6) 把汤烧开撇掉浮沫, 离火晾10分钟后肉渣等沉淀, 轻轻地把汤倒在肉块上, 使它凝结成块(夏天放冰箱内凝冻)。(7) 从冻中取出肉块, 解除马莲草, 横着肉纹切成薄片, 再取出肉冻放在盘里, 切好的肉片放在冻上即可上桌吃。

特点:

上等凉菜, 味道清香, 可作酒菜, 四季减宜。

所属菜系: 京菜

马蹄糕

原料:

荸荠粉400克，白砂糖200克红曲米粉、猪油备适量。

制作方法:

①将白糖放入草蓆粉内，加清水拌匀，分成若干碗，再将其中一半加入少许红曲米粉推揉均匀，待用；②取方盘一只洗净抹去水分涂上猪油即倒入一碗无色素的草蓆粉铺平放上少许草蓆片按此方法逐盘铺好后上笼蒸七、八分钟即可

特点:

所属菜系：粤菜

马蹄鸡丁

原料:

" 鸡肉250克,马蹄75克,油1500克,面酱,10克,料酒15克酱油15克,白糖40 克,盐2克,味精5克,鸡蛋25克水淀粉50克,面少许,香油,10克,小黄瓜一根,红辣椒2个。

制作方法:

- 1.鸡肉切丁放碗里加鸡蛋、淀粉、面,抓匀糊;
- 2.勺坐油,炸马蹄捞出,下鸡丁划开片刻倒出。原勺放油、面酱、白糖、油、料酒、盐、味精,炒匀,倒入鸡丁果仁,黄瓜片,红辣椒段,勾点芡,淋香油即可。

特点:

所属菜系: 闽菜

马蹄鸡丁

原料:

"鸡肉250克,马蹄75克,油1500克,面酱,10克,料酒15克酱油15克,白糖40克,盐2克,味精5克,鸡蛋25克水淀粉50克,面少许,香油,10克,小黄瓜一根,红辣椒2个。

制作方法:

"1.鸡肉切丁放碗里加鸡蛋、淀粉、面,抓匀糊;

2.勺坐油,炸马蹄捞出,下鸡丁划开片刻倒出。原勺放油、面酱、白糖、油、料酒、盐、味精,炒匀,倒入鸡丁果仁,黄瓜片,红辣椒段,勾点芡,淋香油即可。

特点:

闽菜

所属菜系: 闽菜

《百类蔬菜营养食谱》之马铃薯、洋葱及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

马铃薯

马铃薯又叫做洋山芋，俗你“薯仔”，是一种草本植物，根部生长在泥土中，生出圆形的薯，因形似马铃，所以叫做马铃薯。

马铃薯淀粉多而热量低，故可作为主要的粮食。在购买时要小心看表面有没有凹凸处，这些凹凸处俗称为“眼”，若“眼”里已发芽，表示该处已产生了一种机性盐基毒素，叫做龙葵素，吃后会使人引起腹泻，甚至产生麻痹。若马铃薯出了芽，一定要彻底挖除芽根，煮透了才可食用。

马铃薯含大量淀粉质、蛋白质、钙质、铁、钾和维生素a、b1和b2。能充饥、降血压、助生长，更可治胃溃疡和气喘。

洋葱

洋葱原产于伊朗，经由外洋人传入中国，故称之为“洋葱”。洋葱只有鳞茎部分可供食用，所以俗称为“洋葱头”。

洋葱的鳞茎，是由许多鳞片组合而成，鳞片通常为白色，外面的薄膜，略带紫红色，光亮。洋葱因含浓厚的葱油香，入口时，不免有些辛辣味。

洋葱含维生素a、b1、b2、c、钙、磷、铁、硫、蛋白质和粗纤维。能发汗、消食、治伤风，更有诱导睡眠作用。

榨菜肉茸薯粒

材料：薯仔400克，猪肉（剁碎）250克，榨菜100克，蒜茸少许，盐适量

肉茸调味料：生抽1茶匙，糖1/2茶匙，生粉适量

做法：

1.薯仔去皮洗净切小粒，用油锅炒透，加少许清水煮熟备用。

2.榨菜浸过洗净切成幼粒，猪肉茸加入调味料拌匀。烧红锅，下油，爆香蒜茸、榨菜粒，下猪肉茸炒透至熟后，薯粒回锅，兜匀，便可上碟。

洋葱牛柳丝

材料：洋葱（约200克）1个，牛柳300克，青灯笼椒1个，红椒丝、蒜茸少许

牛柳调味料：生抽1茶匙，糖1/3茶匙，油1茶匙，生粉1/2茶匙

献汁料：生抽1茶匙，糖1/2茶匙，生粉适量，清水适量

做法：

1.洋葱去皮洗净切丝，青椒洗净去籽切丝。

2.牛柳横纹切丝加入调味料拌匀略腌走嫩油盛起。倾去多余油份，下洋葱丝、青椒丝兜炒几下盛起。

3.下油，爆香蒜茸，牛柳丝、洋葱丝、青椒丝回锅，下红椒丝及献汁料，兜匀上碟。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

马铃薯笋焖鸡

原料:

主料: 鸡肉——400克, 马铃薯——100克, 笋——100克, 葱——2条, 姜适量, 油适量。腌料: 酱油——2匙, 淀粉——半匙。调味料: 生抽——3匙, 水适量。

制作方法:

- 1.鸡肉、马铃薯、笋分别洗净并分别切块, 葱洗净切段, 姜洗净切片, 备用;
- 2.将切好的鸡肉放入大碗内, 拌入腌料并拌匀, 腌约30分钟左右;
- 3.用锅烧开水, 放入马铃薯和笋并略煮一下, 捞起沥干水分;
- 4.锅烧热注入2匙油, 爆香姜和葱, 放入鸡肉、马铃薯和笋并炒匀;
- 5.加入调味料, 加盖, 焖煮至熟透并汁浓即可供食。

特点:

所属菜系: 粤菜

马鞭草蒸蘑菇

原料:

马鞭草30克，蘑菇75克，精盐3.5克，姜片5克，白糖0.5克，绍酒15克，味精1克，黄豆芽汤500克，熟花生油15克。

制作方法:

"【制作方法】

1、马鞭草洗净切段，装入纱布袋内，扎紧袋口。蘑菇放入大碗里，用温水浸10分钟后（浸时要盖上碗），煎去蒂洗净泥沙，菇面向上整齐码在大汤盅内。

2、锅烧热，将鲜汤和浸花菇的原水（过滤好）倒入锅内，纱布药袋也放入锅内，用旺火烧沸，煮出药汁后取出纱布袋不用。加入精盐、白糖、绍酒、姜片再烧开，撇去浮沫，倒入盅内，放入花生油，盖上盅盖，入笼用旺火蒸约20分钟，出笼拣去姜片，放入味精，用手勺调好口味，即可食用。

【本品特点】

功用为清热解毒，开胃理气，消肿散瘀。用于湿热黄疸、水肿、传染性肝炎、白细胞减少症、外感发热、目赤等症。

特点:

汤清味醇，蘑菇柔嫩，芳香鲜美。

所属菜系：其它菜系

马齿苋

原料:

制作方法:

马齿苋为马齿苋科植物马齿苋的全草，又名马齿草、长寿菜、瓜子菜、安乐菜、长命苋等。味甘性凉。具有清热解毒，消肿止痢，延年益寿等功能。

现代研究表明，每100克马齿苋含蛋白质2.3克，脂肪0.5克，糖3克，粗纤维0.7克，钙85毫克，磷56毫克，铁1.5毫克，胡萝卜素2.23毫克，维生素b10.03毫克，以及少量的维生素b2、尼克酸、维生素c、氨基酸等，故食之有益健康。马齿苋中含有丰富的欧米伽-3脂肪酸（w-3脂肪酸）。该物质能抑制人体内血清胆固醇和甘油三酯的生成，是保护心脏的有益物质。w-3脂肪酸可使血管内细胞合成的前列腺素增多，血栓素a2（一种强烈的血管收缩剂和血小板凝结剂）减少，使血液黏稠度下降。前列腺素是血小板聚集抑制剂，有较强的扩张血管活性作用。因此，经常食用马齿苋，可以预防血小板聚集、冠状动脉痉挛和血栓形成，从而能有效地防治冠心病。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系: 其它菜系

马齿苋绿豆汤

原料:

新鲜马齿苋30克，绿豆50克。

制作方法:

"制法：把新鲜马齿苋，洗净，一同加入绿豆炖至熟烂，煎汤服食。

功效：治疗痢疾，肠炎，腹痛便浓血等病痛，有清热，解毒的作用。

特点:

治疗痢疾，肠炎，腹痛便浓血等病痛，有清热，解毒的作用。

所属菜系：其它菜系

驱虫----使君子瘦肉汤

原料:

使君子仁，猪瘦肉100克。盐、料酒、白糖各适量。

制作方法:

"【制作方法】

使君子仁洗净，沥干水。猪瘦肉洗净，切碎，使君子仁同猪瘦肉共剁成肉浆，放入盆内，加入鲜汤，放少量盐、料酒、白糖调拌均匀，上笼蒸熟，连服两晚，食肉喝汤。

【本品特点】

肉原汁原汤，味鲜美。功用为驱虫消痞，滋阴润燥，健脾补虚。用于体质虚弱、纳差倦耽消瘦、烦躁、小儿蛔虫疳积等症。

特点:

肉原汁原汤，味鲜美

所属菜系：其它菜系

骨碎补煮猪腰

原料:

骨碎补、猪腰

制作方法:

骨碎补，是一味中药。功能补肾镇痛、活血壮筋。常用以治疗肾虚泄泻、风湿痹痛、肾虚腰痛、遗精、脱肛等玻

猪腰即猪肾，含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁和维生素a、b、c等。功能健肾和胃理气。

骨碎补煮猪腰，是壮肾强腰的补益性食品，民间常用以治疗肾虚腰痛和肾虚久泻等疾玻

[工艺]用猪腰一上，骨碎补6克。先将猪腰切开洗净，剔去中间筋膜，再把骨碎补研细纳入猪腰人，用线扎紧，加清水适量煮熟，饮汤吃肉。

[特色]清香可口。骨碎补，性味苦、温，入肝、肾经。猪腰，性味咸平，入肾经。

特点:

清香可口。骨碎补，性味苦、温，入肝、肾经。猪腰，性味咸平，入肾经

所属菜系：其它菜系

骨脂血藤牛筋汤

原料:

牛蹄筋30克，补骨脂15克，鸡血藤60克

制作方法:

"[制法]: 把牛蹄筋洗净，补骨脂、鸡血藤分别用清水洗净，与牛蹄筋一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲至牛蹄筋熟烂，去渣调味供用。

[功能]: 健脾补肾益精

[适用范围]: 用于脾肾亏虚之贫血。症见面色、皮肤、粘膜、指甲苍白，头晕无力，易倦，活动后心悸、气短，食欲减退、腹胀，畏寒肢冷，腰膝酸痛，自汗，舌淡苔白。

特点:

健脾补肾益精

所属菜系: 其它菜系

高丽香蕉

原料:

香蕉3只（重约450克）。蛋清150克，细沙125克。糖桂花2克。
干淀粉50克、湿淀粉20克、白糖高丽香蕉原料：香蕉3只（重约450克）。蛋清150克，细沙125克。糖桂花2克。干淀粉50克、湿淀粉20克、白糖50克、熟猪油1500克（实耗油150克）。

制作方法:

香蕉去皮。对批开，两面蘸上干淀粉。糖桂花与细沙拌匀，分成3份，搓成同香蕉一样长的条，分别放在半片香蕉上，按扁合上另半片香蕉：切成3厘米长的段，放在撒有干淀粉的盘子里待用。炒锅放旺火上烧热。下入猪油，同时把蛋清甩打起泡，加湿淀粉和干淀粉40克搅匀成蛋泡糊，待油温至六成热（约132℃）时将锅端离火位，把香蕉段拌上蛋泡糊、逐个下锅炸、待放完后将锅移中火上，用手勺舀热油不断淋浇。油温上升至七成热（约154℃）时应各离火，淋翻至外层呈微黄时，用漏勺捞起沥尽油装盘，撒上绵白糖即成。

特点:

外层松脆，里酿软绵，口味香甜，老幼皆宜。

所属菜系：浙江菜

高丽鱼条

原料:

净草鱼肉150克，鸡蛋清5个（重约125克）。精盐2.5克、味精1.5克、料酒25克、姜汁水25克、胡椒粉5克、干淀粉25克、湿淀粉25克、甜面酱30克、椒盐10克。

制作方法:

将鱼肉批片，切成长4厘米、厚0.8厘米的条，加精盐、味精、料酒、胡椒粉、姜汁水拌渍。蛋清打起泡待用。炒锅置中火上，下入猪油，在此同时将湿淀粉与干淀粉逐步加入蛋泡中搅成蛋泡糊，待油温至四成热（约88℃）时，将鱼条拖上糊，逐条下油锅炸至鱼条硬，并保持温度平稳，用手勺不断翻动，浸炸至鱼条呈奶黄色至熟，捞出淋去油，装盘即成。食用时可蘸食甜面酱和花椒盐。

特点:

鱼条奶黄，外壳松酥，肉质鲜嫩，酥脆焦香。

所属菜系：浙江菜

高力豆沙

原料:

豆沙（150克）、鸡蛋白（5只）、面粉（50克）、菱粉（50克）。

制作方法:

一、将豆沙炒好，搓成小核桃那样的小圆球；鸡蛋白打成雪堆状（要能立而不塌），再将面粉、菱粉放入鸡蛋白里调成稠糊。二、以鸡蛋糊作为外皮，豆沙为馅心，包成一只只像算盘珠子那样的小丸子，放入清油锅内炸成金黄色即好。上席时，另跟白糖，由食用者蘸着吃。

特点:

外形如硬球，入口则柔软如绵，十分香嫩

所属菜系：京菜

高汤水饺

原料:

面粉250克，猪肉175克，白菜叶75克，紫菜3克，鸡汤500克，香油3克，酱油10克，另精盐、味精、葱、姜各少许。

制作方法:

制法：猪肉洗净剁成茸，葱、姜切末，白菜叶洗净剁碎；猪肉茸放入盆内，加入葱末、姜末、酱油、盐拌匀，再加入香油、白菜拌匀成馅；面粉加温水和成面，擀成饺子皮，包馅成生饺子，下入烧沸水的锅中，煮将熟捞出，再放入煮沸的鸡汤内，略煮一下，汤内加处盐、味精、紫菜，起锅盛入碗内即成。

功效：健胃和中。

用法：当主食，常食。

应用：适用于脾胃气虚，胃纳不佳者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健胃和中

所属菜系：其它菜系

高粱粥

原料:

高粱米50克，冰糖适量。

制作方法:

制法与用法：煮高粱米为粥（高粱米需煮烂），加入冰糖再煮，糖化后温服。

中国食品饮食网

特点:

健脾益胃，生津止渴。

所属菜系：其它菜系

高风亮节

原料:

用料: 拇指笋600克, 红辣椒3个。调料: 精盐、味精各1茶匙, 酱油1.5汤匙, 白糖1汤匙, 沙拉油2汤匙, 素高汤半杯。

制作方法:

将红辣椒去蒂洗净切片; 将拇指笋剥去老茎和竹衣, 洗净。炒锅放入沙拉油, 烧三成热, 放蒜、红辣椒炒香, 倒入拇指笋、精盐、味精、酱油、白糖翻炒数次, 加入素高汤, 盖上盖, 焖烧到汁收浓时即可盛盘。

特点:

此菜甘甜脆爽, 味香爽口

所属菜系: 其他

高麗參紅棗生魚瘦肉湯

原料:

高麗參三鎰、北□五鎰、紅棗二十枚、生藻兩片、生魚一條、瘦豬肉六兩

制作方法:

"高麗參紅棗生魚瘦肉湯

主治:

身體虛弱、心肺氣虛、心悸氣短。

食物功效:

高麗參紅棗生魚瘦肉湯補氣補血、健脾餬心。適合於身體虛弱、心肺氣虛、心悸氣短、食少便頻、**錫**器下垂、浮腫、氣喘、頭暈等症狀的患者食療。

分量和用法:

材料：高麗參三鎰、北□五鎰、紅棗二十枚、生藻兩片、生魚一條、瘦豬肉六兩。

做法：生魚用刀削去魚鱗，去魚鰓，不必開肚，用水洗湏。高麗參、北、瘦豬肉用水洗乾湏。高麗參、北□切成片，瘦肉保持原塏。紅棗、生藻用水洗湏，紅棗去核；生藻去皮，切片。瓦煲內放入適量水，猛火煲至水滾，將以上材料一齣放入，水滾後，改用中火，繼續煲四小時，加入幼鹽調味，即可飲用。

来源:香港健康网

日期:2001.7.24

特点:

所属菜系：其它菜系

魔芋烧鸭

原料:

嫩肥鸭，水魔芋，青蒜苗段，绍酒，川盐，酱油，味精，郫县豆瓣，蒜片，湿淀粉，花椒，肉汤，猪化油

制作方法:

将净鸭去鸭头，颈，翅尖，脚掌，剔去大骨，斩成条。水魔芋切成条，放沸水锅内氽两次，去掉石灰味，再漂在温水内；炒锅置旺火上，下猪化油烧至七成热时，放入鸭条煸炒至浅黄色起锅，再将锅洗净加入肉汤烧沸，捞出花椒和豆瓣渣，放入鸭条，魔芋条，姜，蒜，绍酒，川盐，酱油烧至汁浓鸭软，魔芋入味时，加入青蒜苗，味精，用湿淀粉勾薄芡起锅装盘即成。

特点:

色泽红亮，魔芋酥软细腻，鸭肉肥酥，滋味咸中带鲜，辣而有香
所属菜系：川菜

鱼云酥

原料:

皮子: 精白面粉11.5公斤 熟猪油2.5公斤 温水5.5公斤左右 精白面粉5公斤 熟猪油2.5公斤 制成豆沙26.25公斤 白糖粉4.5公斤

制作方法:

鱼云酥是广式糕点中用酥层面皮的一种产品, 皮、酥的配料基本上与白绫饼相仿, 馅料的作法同广式月饼的豆沙馅。

制作方法: 先把在粉倒在台板上使成盆形, 将猪油倒在中间, 再加入温水调匀揉成面团, 分成10块待用。另将油酥料擦透也同样分成10块。

取一块皮子将一块油酥包入, 擀成长薄形, 用刀切成二块, 再卷成长条, 切成120小块, 制成饼皮坯, 将豆沙包入, 按扁用小木棒擀薄, 卷起, 将腰折弯, 使两端豆沙漏出处朝上, 如元宝形。铁入铁盘, 进炉烘焙, 出炉后饼面撒上一层糖粉即可。

炉温约190℃, 20分钟即成。用底火烘焙。

特点:

所属菜系: 甜品

鱼包三经

原料:

偏口鱼750克。火腿10克、水发冬菇20克、净冬笋20克、熟鸡肉25克。精盐5克、绍酒15克、芝麻油10克、面粉10克、发酵粉5克、花生油250克、鸡蛋黄25克。

制作方法:

将偏口鱼肉洗净，劈成长5厘米、宽3厘米、厚0.3厘米的片，共12片。每片平铺案板上撒上精盐、绍酒腌渍。冬菇、冬笋、火腿、熟鸡肉切成长3.5厘米的细丝放入碗内，加精盐、绍酒、芝麻油拌匀成馅料，待用。鸡蛋打入碗内加面粉、发酵粉、清水，调成鸡蛋糊。把馅料分别均匀地包在鱼片肉内，卷成12个长3厘米、直径1厘米的鱼卷。炒锅内加花生油，中火烧至六成热（约150℃）时，将鱼卷沾匀鸡蛋糊，入油炸至熟透成金黄色时捞出，摆在盘中即成。外带花椒盐碟一并上席。

特点:

色泽金黄，外酥脆，内软嫩，味鲜香适口。

所属菜系：鲁菜

鱼唇拆烩鸭毕

原料:

用料: 红鸭丝150克, 鱼唇丝150克, 笋丝100克, 冬菇丝25克, 韭黄75克。调料: 上汤5杯, 红鸭汤2杯, 湿淀粉、绍酒各0.5汤匙, 胡椒粉、味精各1茶匙, 精盐2茶匙, 深色酱油3茶匙。

制作方法:

"将红鸭拆肉弃骨, 将肉切为丝。然后将笋丝、冬菇丝滚过, 再将鱼唇丝滚煨过, 滤过水分。将油放进炒锅烧二成热, 放入绍酒, 注入上汤和红鸭汤, 将滚、煨过的原料放在炒锅

中, 用精盐、味精调味, 加入红鸭丝, 撒上胡椒粉, 待滚, 用深色酱油调成金红色泽, 用湿淀粉打芡, 放入韭

特点:

此菜汤液较浓, 味美而香

所属菜系: 其他

鱼唇鸡脚

原料:

鱼唇200克，鸡脚5对，葱少许，陈皮少许，盐少许。

制作方法:

制法：先将鱼唇洗净放入清水中煮开。如是干鱼唇，50克就足够了，干鱼唇煮前要用温水泡软洗净。再将洗净的鸡脚和姜及陈皮放入鱼唇汤中用小火煲3小时，离火前放少许盐即可食用。

功效：补益脾肾。

用法：佐餐食用。

应用：适用于脾肾虚弱食纳不佳，腰膝酸软无力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益脾肾

所属菜系：其它菜系

鱼头茄子煲

原料:

大鱼头3边，茄子400克，青蒜2条，姜6片的各味料等。

制作方法:

"1、洗净大鱼头，原边，加味捞起；稍后，用干生粉蘸干鱼头，放下沸油内炸，炸至浅金黄色时捞起。2、茄子界花去皮，切开边，浸在清水中片刻，取起，抹干水，放下沸油内稍炸香待用。

3、烧热瓦缸，下油，放下姜、青蒜爆过，注下一碗清水，调适味，放下茄子、鱼头，加盖局煮十

特点:

所属菜系: 其他

鱼柳烩杂海鲜

原料:

鲈鱼块2块，青口3只，大虾仁150克，洋葱1个，蜜糖豆100克，黄椒1只，柠檬半个，炸好的土豆粒、茼蒿、葱、姜、番茄仔若干。

制作方法:

1、将洋葱、黄椒、蜜糖豆洗净后切成丝，备用。

2、姜去皮后切成粒（磨成姜蓉也可），葱、茼蒿切成半厘米长的小段，备用。3、鲈鱼块洗净沥干水后以长葱段捆在一起，用牙签固定。

4、在鲈鱼块上撒上红椒粉和胡椒粉，拿到焗炉中焗6~7分钟（也可放在微波炉中以中火焗8~9分钟）。5、青口去壳，肉一开为三。大虾仁洗净沥干水分。

6、烧红镬，爆香姜、葱、茼蒿，放入青口和大虾仁，赞少许水和酒，炒至熟透，调味；另一边将土豆粒回锅略炸。7、烧开牛油，将大部分的黄椒丝、蜜糖豆丝、洋葱丝等略炒。8、将剩下的黄椒丝、蜜糖豆丝、洋葱丝以及开边的番茄仔放在碟上，柠檬一开二作装饰，两只青口壳分别盛上辣椒酱和沙律酱。9、炒好的黄椒丝、蜜糖豆丝、洋葱丝垫底，焗好的鲈鱼块放在其上，淋上茼蒿碎、姜蓉、青口、虾仁等煮成的热汁，最后把炸好的土豆粒伴边。10、用布擦净碟边，一道色彩缤纷、味道清而不寡的鱼柳烩杂海鲜便呈现眼前。

这道菜简单易做，整个制作过程不用20分钟便能完成，材料也很常见，内容和营养却很丰富。鱼、虾、青口等海鲜中含丰富的氨基酸和牛磺酸，能降低血液中的胆固醇、减少中性脂肪。鱼肉还含有丰富的dha和epa等不饱和脂肪酸，对防治大脑老化有很好的作用。加上夏天的饮食以清补、健脾、祛暑、化湿为原则，而具有清淡滋阴功效的食品如虾、鱼等就最适合不过了。同时，厨师认为要注意以下几点：

1、材料必须新鲜，青口、大虾仁可在超市的冷冻柜台买到，鲈鱼块可买整条鲈鱼回来起成肉块，喜浓味的话可先用味料将鱼块腌20分钟。可以桂鱼块代替，味道更鲜美，当然成本就高一些了。

2、如果你喜欢多一些素菜，可添加红椒丝。但最好不要选葡萄、山楂等水果，因为鱼虾中的蛋白和钙与这些含较多鞣酸的水果同吃，会降低蛋白质的营养价值，且易使海味中的钙质与鞣酸结合，形成一种新的不易消化的物质。

3、煮黄椒丝、蜜糖豆丝、洋葱丝时，放牛油能让素菜吃起来味道更佳，色泽更油润，而煮青口、虾仁时放橄榄油和赞酒，能让菜肴更清淡，并辟去材料的异味。

来源：饮食品网

特点：

内容和营养很丰富

所属菜系：粤菜

鱼柳烩杂海鲜

原料:

材料: 鲈鱼块2块, 青口3只, 大虾仁150克, 洋葱1个, 蜜糖豆100克, 黄椒1只, 柠檬半个, 炸好的土豆粒、茼蒿、葱、姜、番茄仔若干。调味料: 盐、胡椒粉、红椒粉、辣椒酱、沙律酱等适量。

制作方法:

"1、将洋葱、黄椒、蜜糖豆洗净后切成丝, 备用。

2、姜去皮后切成粒(磨成姜蓉也可), 葱、茼蒿切成半厘米长的小段, 备用。3、鲈鱼块洗净沥干水后以长葱段捆在一起, 用牙签固定。

4、在鲈鱼块上撒上红椒粉和胡椒粉, 拿到焗炉中焗6~7分钟(也可放在微波炉中以中火焗8~9分钟)。5、青口去壳, 肉一开为三。大虾仁洗净沥干水分。

6、烧红镬, 爆香姜、葱、茼蒿, 放入青口和大虾仁, 赞少许水和酒, 炒至熟透, 调味; 另一边将土豆粒回锅略炸。7、烧开牛油, 将大部分的黄椒丝、蜜糖豆丝、洋葱丝等略炒。8、将剩下的黄椒丝、蜜糖豆丝、洋葱丝以及开边的番茄仔放在碟上, 柠檬一开二作装饰, 两只青口壳分别盛上辣椒酱和沙律酱。9、炒好的黄椒丝、蜜糖豆丝、洋葱丝垫底, 焗好的鲈鱼块放在其上, 淋上茼蒿碎、姜蓉、青口、虾仁等煮成的热汁, 最后把炸好的土豆粒伴边。10、用布擦净碟边, 一道色彩缤纷、味道清而不寡的鱼柳烩杂海鲜便呈现眼前。

这道菜简单易做, 整个制作过程不用20分钟便能完成, 材料也很常见, 内容和营养却很丰富。鱼、虾、青口等河鲜中含丰富的氨基酸和牛磺酸, 能降低血液中的胆固醇、减少中性脂肪。鱼肉还含有丰富的dha和epa等不饱和脂肪酸, 对防治大脑老化有很好的作用。加上夏天的饮食以清补、健脾、祛暑、化湿为原则, 而具有清淡滋阴功效的食品如虾、鱼等就最适合不过了。同时, 厨师认为要注意以下几点:

1、材料必须新鲜, 青口、大虾仁可在超市的冷冻柜台买到, 鲈鱼块可买整条鲈鱼回来起成肉块, 喜浓味的话可先用味料将鱼块腌20分钟。可以桂鱼块代替, 味道更鲜美, 当然成本就高一些了。

2、如果你喜欢多一些素菜，可添加红椒丝。但最好不要选葡萄、山楂等水果，因为鱼虾中的蛋白和钙与这些含较多鞣酸的水果同吃，会降低蛋白质的营养价值，且易使海味中的钙质与鞣酸结合，形成一种新的不易消化的物质。

3、煮黄椒丝、蜜糖豆丝、洋葱丝时，放牛油能让素菜吃起来味道更佳，色泽更油润，而煮青口、虾仁时放橄榄油和赞酒，能让菜肴更清淡，并辟去材料的异味。

特点：

所属菜系：其它菜系

鱼片蒸蛋

原料:

原料去壳鸡蛋200克，鲜鱼片200克，葱粒10克，精盐10克，味精1克，浅色酱油15克，胡椒粉0.1克，熟植物油40克。

制作方法:

1.将鱼片加入精盐5克，油10克拌匀。 2.鸡蛋搅拌成蛋液，放精盐、味精搅匀，倒入盘中。 3.烧沸蒸锅，放入蛋用慢火蒸约7分钟再加入鱼片、葱粒铺放在面，续蒸3分钟，利用余热焗2分钟取出，淋酱油和油，撒上胡椒粉便成。

特点:

嫩滑清香。

所属菜系：浙江菜

鱼片蒸蛋

原料:

"鲜鲈鱼200克，鸡蛋200克,葱花、精盐各3茶匙，胡椒粉、味精各1茶匙，酱油、熟猪油、植物油各0.5汤匙，二汤1.5杯。

制作方法:

取宰好的鲈鱼肉切成薄片，放入钵中加精盐、植物油适量拌匀待用。将鸡蛋磕破倒入碗中，加入二汤、精盐、味精、用竹筷搅打均匀后倒入大盘内。取笼屉放蛋盘，置慢火上蒸至八成熟，加入鱼片、葱花铺放在蛋面上，再以慢火蒸熟取出鱼盘，淋上酱油、熟猪油、胡椒粉即成。

特点:

此菜鱼肉鲜嫩，软滑适口。

所属菜系：浙江菜

鱼球煲

原料:

材料: 鱼肉125克(约3两半), 腊肠25克(约6钱半), 马蹄(荸荠) 2粒, 肥肉、榨菜各20克约5钱半), 冬菇2只, 栗粉2汤匙, 青菜100克(约2两半)。调味料: 盐1茶匙, 胡椒粉少许。芡汁料: 水100毫升, 酒1茶匙, 生抽1茶匙, 鸡粉1平茶匙, 胡椒粉少许, 姜汁2茶匙。

制作方法:

(1) 腊肠、马蹄、肥肉及榨菜切碎粒状, 与鱼肉和调味料同拌匀并打至起胶。(2) 把(1)捏成小鱼球, 沾上栗粉(3)煎碟上加油3汤匙, 加热约2分锺, 倒进鱼球。拌匀後, 用高火煮约2分锺。(4) 把芡汁料和鱼球倒入砂锅, 盖上盖, 高火煮1分锺。(5) 青菜洗净, 放进鱼球煲内, 高火煮1—2分锺, 便可供食。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

鱼球煲

原料:

材料: 鱼肉125克, 腊肠25克, 马蹄2粒, 肥肉、榨菜各20克, 冬菇2只, 栗粉2汤匙, 青菜100克。调味料: 盐1茶匙, 胡椒粉少许。芡汁料: 水100毫升, 酒1茶匙, 生抽1茶匙, 鸡粉1平茶匙, 胡椒粉少许, 姜汁2茶匙。

制作方法:

(1) 腊肠、马蹄、肥肉及榨菜切碎粒状, 与鱼肉和调味料同拌匀并打至起胶。(2) 把(1)捏成小鱼球, 沾上栗粉。(3) 煎碟上加油3汤匙, 加热约2分锺, 倒进鱼球。拌匀後, 用高火煮约2分锺。(4) 把芡汁料和鱼球倒入砂锅, 盖上盖, 高火煮1分锺。(5) 青菜洗净, 放进鱼球煲内, 高火煮1—2分锺, 便可供食。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

鱼球煲

原料:

鱼肉125克（约3两半），腊肠25克（约6钱半），马蹄（荸荠）2粒，肥肉、榨菜各20克（约5钱半），冬菇2只，栗粉2汤匙，青菜100克（约2两半）。调味料：盐1茶匙，胡椒粉少许。芡汁料：水100毫升，酒1茶匙，生抽1茶匙，鸡粉1平茶匙，胡椒粉少许，姜汁2茶匙。

制作方法:

（1）腊肠、马蹄、肥肉及榨菜切碎粒状，与鱼肉和调味料同拌匀并打至起胶。（2）把（1）捏成小鱼球，沾上栗粉。（3）煎碟上加油3汤匙，加热约2分锺，倒进鱼球（见图2）。拌匀後，用高火煮约2分锺。（4）把芡汁料和鱼球倒入砂锅，盖上盖，高火煮1分锺。（5）青菜洗净，放进鱼球煲内，高火煮1—2分锺，便可供食。

特点:

所属菜系：微波炉菜

鱼皮云吞沙锅鸭

原料:

主料 净鸭1公斤，猪肉200克，熟火腿50克，鱼肉300克，净虾仁200克，冬菇2片，菜苔2根，鸡蛋1个。调料 香油10克，胡椒粉5克，淀粉40克、料酒20克，盐12克，味精 8克，葱60克，姜10克，鸡汤适量。

制作方法:

"(1) 将鸭去掉脚和翅，在背上开刀，用开水将鸭再烫干净并去其血水。(2)沙锅放入鸭子，加入葱、姜各1片、料酒少许、水适量，用文火炖烂，将油撇净，再加入盐、味精、胡椒粉

等调料和鸡汤适量。(3) 将鱼肉切成重约6~8克的丁，用料酒、胡椒粉、盐适量将其麻上，然后用

特点:

所属菜系: 其他

鱼肉土豆

原料:

土豆500克，鲳鱼一条(约500克)，胡萝卜末25克，生芹菜末25克，洋葱末15克。花生油50克，料酒5克，精盐5克，姜末3克，胡椒粉少许。

制作方法:

1.将鲳鱼整条煮熟，除去骨、刺，用匙压碎鱼肉，加料酒、姜末、胡椒粉，胡萝卜末(焯过)，生芹菜末和洋葱末拌匀。2.将土豆洗净放入锅内煮熟，捞出后剥皮，绞成细泥。3.油锅烧热，先投入鱼肉略煸炒，再投进土豆泥，加盐、水缓缓炒匀即可。

特点:

味鲜色美，有西餐中吃的特色

所属菜系：浙江菜

鱼肉糊

原料:

主料 收拾干净的鱼50克。辅料 鱼汤、精盐、淀粉各少许。

制作方法:

- 1、将鱼肉切成2厘米大小的块，放入开水锅内，加入精盐煮熟。
- 2、除去鱼骨刺和皮，将鱼肉放入碗内研碎，再放入锅内加鱼汤煮，把淀粉用水调匀后倒入锅内，煮至糊状即成。制作中，一定要把鱼刺剔净

特点:

此菜软烂，味鲜，含有丰富的铁和维生素a、d，还含有较多的钙、磷、钾等矿物质。

所属菜系：其他

鱼肠蒸蛋

原料:

材料: 鲩鱼肠 (两副)、鸡蛋 (三只)、油条 (半条)、葱粒 (一汤匙)、调味料: 盐、酒 (各半茶匙)、姜汁 (一茶匙)、胡椒粉 (1 / 4 茶匙)、麻油 (少许)

制作方法:

一、鱼肠去油脂及鱼胆, 鱼肝洗净切片, 鱼肠剖开, 用盐及生粉洗净, 切段, 滴干水分。二、鸡蛋打散, 加入鱼肝、鱼肠及调味料拌匀, 倒入已涂油深碟内。三、油条切薄片, 放在鸡蛋上, 隔水蒸十分钟取出, 洒上葱粒, 赞少许熟油, 即可趁热食用。

特点:

所属菜系: 粤菜

鱼胶圆肉炖水鸭

原料:

鱼胶 90 克，水鸭 2 只（约 1 斤），淮山 30 克，圆肉 30 克。

制作方法:

做法

（1）水鸭剖净，去内脏。斩件；花胶用水浸开，切丝，淮山洗浸 1 小时，圆肉洗净。

（2）把全部材料放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖 3 小时，调味供用。

说明

本汤调养中焦、补虚退热。汤中鱼胶即鱼鳔，又名鱼肚，性味甘平，功能健脾养血、补肾益精。水鸭又名蜆鸭，性味甘凉，功能补中益气、滋阴泄热。淮山性味甘平，功能健脾养血、补心安神。合而为汤，滋补脾肾之阴，调养气血不足，则可除虚热、纳浮阳而奏养阴退热之功。

注意

感冒及脾胃虚寒者不宜用本汤。

特点:

益气养血，养阴退热。热病后，产后，劳伤而气血虚弱、脾胃不足者，症见肌热烦渴，胃纳不佳，或面色潮红，或虚烦不眠等，亦可用于妇女经来发热。

所属菜系：粤菜

鱼脯煲

原料:

"鱼脯一斤,萝卜一斤,姜数片,蒜茸一汤匙,南乳半汤匙,磨鼓一汤匙葱三条切段,酒2汤匙,香菜2棵豆腐,盐,糖,生抽,老抽,果皮八角,生粉各适量

制作方法:

"①南乳磨鼓加水2汤匙搅匀。鱼脯放入滚水中煲滚,慢火煲,约需一小时至二小时后取起待完全冷后切块煲鱼脯汤待用; ②下油三汤匙,爆香姜、蒜、南乳、磨鼓加入鱼脯,再爆片刻,下酒加调味慢火焖至入味勾芡,下葱、香菜原煲上台即可。

特点:

鲜嫩香郁,松软可口。

所属菜系: 闽菜

鱼脯煲

原料:

" 鱼脯一斤,萝卜一斤,姜数片,蒜茸一汤匙,南乳半汤匙,磨鼓一汤匙葱三条切段,酒2汤匙,香菜2棵豆腐,盐,糖,生抽,老抽,果皮八角,生粉各适量

制作方法:

①南乳磨鼓加水2汤匙搅匀。鱼脯放入滚水中煲滚,慢火煲,约需一小时至二小时后取起待完全冷后切块煲鱼脯汤待用; ②下油三汤匙,爆香姜、蒜、南乳、磨鼓加入鱼脯,再爆片刻,下酒加调味慢火焖至入味勾芡,下葱、香菜原煲上台即可。

特点:

鲜嫩香郁, 松软可口。

所属菜系: 闽菜

鱼脯煲

原料:

"鱼脯一斤,萝卜一斤,姜数片,蒜茸一汤匙,南乳半汤匙,磨鼓一汤匙葱三条切段,酒2汤匙,香菜2棵豆腐,盐,糖,生抽,老抽,果皮八角,生粉各适量

制作方法:

"①南乳磨鼓加水2汤匙搅匀。鱼脯放入滚水中煲滚,慢火煲,约需一小时至二小时后取起待完全冷后切块煲鱼脯汤待用;②下油三汤匙,爆香姜、蒜、南

乳、磨鼓加入鱼脯,再爆片刻,下酒加调味慢火焖至入味勾芡,下葱、香菜原煲上台即可。

特点:

闽菜

所属菜系: 闽菜

鱼腹藏羊肉

原料:

鲜鲤鱼 7 0 0 克, 净羊肉 2 0 0 克 香菇 5 0 克, 冬笋 3 0 克, 黄瓜 2 0 克 红辣椒 1 5 克, 精盐、酱油各 1 0 克, 料酒 2 5 克, 醋、糖各 2 0 克

制作方法:

配料:

鲜鲤鱼 7 0 0 克, 净羊肉 2 0 0 克 香菇 5 0 克, 冬笋 3 0 克, 黄瓜 2 0 克 红辣椒 1 5 克, 精盐、酱油各 1 0 克, 料酒 2 5 克, 醋、糖各 2 0 克

制作方法:

将洗净鲤鱼整鱼剔骨后加调料稍微腌制; 将羊肉、冬笋、香菇等切成米粒状, 加调料放入锅中煸炒后填入鱼腹中; 将鱼用猪网油裹好后放置于烤炉内烤熟; 将红辣椒、黄瓜切成细丝, 摆放在烤好的鱼腹上即可。

注意:

营养成分: 胆固醇: 1 6 0 毫克碳水化合物: 2 2 克蛋白质: 1 5 7 克脂肪: 2 6 克热量: 9 7 6 大卡

特点:

山东名菜, 相传有春秋时代齐国人易牙所创。在北方水产以鲤鱼为最鲜, 肉以羊肉为最鲜, 此菜两鲜并用, 互相搭配, 烤制而成。成菜色泽光润, 外酥里嫩, 鲜美异常。

所属菜系: 东北菜

鱼腹藏羊肉

原料:

鲜鲤鱼 700 克, 净羊肉 200 克 香菇 50 克, 冬笋 30 克, 黄瓜 20 克 红辣椒 15 克, 精盐、酱油各 10 克, 料酒 25 克, 醋、糖各 20 克

制作方法:

"将洗净鲤鱼整鱼剔骨后加调料稍微腌制; 将羊肉、冬笋、香菇等切成米粒状, 加调料放入锅中煸炒后填入鱼腹中; 将鱼用猪网油裹好后放置于烤炉内烤熟;

将红辣椒、黄瓜切成细丝, 摆放在烤好的鱼腹上即可。

特点:

山东名菜, 相传有春秋时代齐国人易牙所创。在北方水产以鲤鱼为最鲜, 肉以羊肉为最鲜, 此菜两鲜并用, 互相搭

所属菜系: 鲁菜

鱼蓉烩面包

原料:

鲩鱼中段肉100克，红番茄1只，青豌豆50克，冬笋肉煮熟50克，水发香菇2只，白面包200克，绍酒15克，精制盐1克，白糖30克，米醋15克，番茄酱15克，水淀粉30克，熟清油300克（耗100克左右）

制作方法:

1、选淡味方面包切去外皮，切成0.7厘米厚片，再切成2厘米宽的条，然后再切成菱形片；熟冬笋切成菱形薄片；鲜番茄用开水泡后剥去皮，去子瓢，切成片备用。2、鱼肉放入炒锅内，加清水300克左右、绍酒7克，用旺火烧沸3分钟左右，煮熟捞出（鱼汤留用）拣去骨刺，将鱼肉捏成碎片备用。3、炒锅放旺火上，下熟清油25克烧熟，下番茄酱炒出红油，加绍酒、盐、白糖、鱼汤、笋片、香菇片、番茄片、青豌豆等，烧沸后加米醋，立即下水淀粉推匀后，再加熟清油50克，推匀倒入大碗内。4、在煮卤汁时，另用锅放旺火上，下熟清油烧热，投入面包片炸酥炸透（橙黄色为度），捞出沥干油，装盘内放桌上，趁沸热时，立即将鱼蓉卤汁浇在面包上。操作关键：1、必须选用淡味方面包，绝不能用甜面包。2、面包必须要在吃时才炸，最好卤汁和炸面包同时上桌，上桌后浇上卤汁立即就吃。

特点:

卤汁鲜美，面包酥脆。

所属菜系：浙江菜

鱼酸汤

原料:

"材料：草鱼鱼头1/2个，菠萝100克，番茄100克，豆芽菜20克，酸子1小勺，水（或高汤）4杯，九层塔（罗勒）少许,辣椒1根，葱1根
调味料：糖3/2小勺3/2，小勺，鱼露3/2小勺

制作方法:

1. 将菠萝、番茄切片，豆芽菜洗净，酸子用开水浸泡，等酸味溶入水中，即可将酸子汁滤出备用。九层塔切末、辣椒切片、葱也切段备用。2. 准备一锅水，烧开后再放入调味料即菠萝、番茄片、酸子汁，一起煮开后熄火备用。3. 热油锅，倒入色拉油，将草鱼鱼头炸至金黄色，再放入汤锅中，煮开后，再放入豆芽菜即可熄火，盛入大碗中，最后撒上九层塔末，辣椒片，葱段后即可上桌。

特点:

色泽鲜艳，味鲜咸带辣，汤浓汁厚

所属菜系：浙江菜

鱼酸汤

原料:

"材料: 草鱼鱼头1/2个, 菠萝100克, 番茄100克, 豆芽菜20克, 酸子1小勺, 水(或高汤)4杯, 九层塔(罗勒)少许, 辣椒1根, 葱1根
调味料: 糖3/2小勺3/2, 鱼露3/2小勺

制作方法:

1. 将菠萝、番茄切片, 豆芽菜洗净, 酸子用开水浸泡, 等酸味溶入水中, 即可将酸子汁滤出备用。九层塔切末、辣椒切片、葱也切段备用。2. 准备一锅水, 烧开后再放入调味料即菠萝、番茄片、酸子汁, 一起煮开后熄火备用。3. 热油锅, 倒入色拉油, 将草鱼鱼头炸至金黄色, 再放入汤锅中, 煮开后, 再放入豆芽菜即可熄火, 盛入大碗中, 最后撒上九层塔末, 辣椒片, 葱段后即可上桌。

特点:

色泽鲜艳, 味鲜咸带辣, 汤浓汁厚

所属菜系: 浙江菜

鱼酸汤

原料:

"材料: 草鱼鱼头1/2个, 菠萝100克, 番茄100克, 豆芽菜20克, 酸子1小勺, 水(或高汤)4杯, 九层塔(罗勒)少许, 辣椒1根, 葱1根
调味料: 糖3/2小勺, 鱼露3/2小勺

制作方法:

1. 将菠萝、番茄切片, 豆芽菜洗净, 酸子用开水浸泡, 等酸味溶入水中, 即可将酸子汁滤出备用。九层塔切末、辣椒切片、葱也切段备用。2. 准备一锅水, 烧开后再放入调味料即菠萝、番茄片、酸子汁, 一起煮开后熄火备用。3. 热油锅, 倒入色拉油, 将草鱼鱼头炸至金黄色, 再放入汤锅中, 煮开后, 再放入豆芽菜即可熄火, 盛入大碗中, 最后撒上九层塔末, 辣椒片, 葱段后即可上桌。

特点:

色泽鲜艳, 味鲜咸带辣, 汤浓汁厚

所属菜系: 浙江菜

鱼酸汤

原料:

" 草鱼鱼头1/2个，菠萝100克，番茄100克，豆芽菜20克，酸子1小勺，水（或高汤）4杯，九层塔（罗勒）少许,辣椒1根，葱1根

制作方法:

"鱼酸汤

材料：草鱼鱼头1/2个，菠萝100克，番茄100克，豆芽菜20克，酸子1小勺，水（或高汤）4杯，九层塔（罗勒）少许,辣椒1根，葱1根

调味料：糖3/2小勺,鱼露3/2小勺

制法：1. 将菠萝、番茄切片，豆芽菜洗净，酸子用开水浸泡，等酸味溶入水中，即可将酸子汁滤出备用。九层塔切末、辣椒切片、葱也切段备用。2. 准备一锅水，烧开后再放入调味料即菠萝、番茄片、酸子汁，一起煮开后熄火备用。3. 热油锅，倒入色拉油，将草鱼鱼头炸至金黄色，再放入汤锅中，煮开后，再放入豆芽菜即可熄火，盛入大碗中，最后撒上九层塔末，辣椒片，葱段后即可上桌。

特点:

特点:

色泽鲜艳，味鲜咸带辣，汤浓汁厚

所属菜系：其它菜系

鱼酸汤

原料:

材料: 草鱼鱼头1/2个, 菠萝100克, 番茄100克, 豆芽菜20克, 酸子1小勺, 水(或高汤)4杯, 九层塔(罗勒)辣椒1根, 葱1根
调味料: 糖3/2小勺3/2, 小勺, 鱼露3/2小勺

制作方法:

1. 将菠萝、番茄切片, 豆芽菜洗净, 酸子用开水浸泡, 等酸味溶入水中, 即可将酸子汁滤出备用。九层塔切末、辣椒切片、葱也切段备用。2. 准备一锅水, 烧开后放入调味料即菠萝、番茄片、酸子汁, 一起煮开后熄火备用。3. 热油锅, 倒入色拉油, 将草鱼鱼头炸至金黄色, 再放入汤锅中, 煮开后, 再放入豆芽菜即可熄火, 盛入大碗中, 最后撒上九层塔末, 辣椒片, 葱段后即可上桌。

特点:

色泽鲜艳, 味鲜咸带辣, 汤浓汁厚

所属菜系: 浙江菜

鱼饺

原料:

鱼肉、适量味精、精盐、薯粉、赤肉、白肉、方鱼末、葱白末、虾米末、荸荠粒、芝麻油和鱼露、香菜、芫荽、胡椒粉和芝麻油

制作方法:

名小食。潮汕鱼饺与其他饺类不同，取海鲜为原料制成饺皮，一般选料于鳗鱼（学名海鳗），取其肉质细腻、鲜嫩。制作时用刀刮出鱼肉，放在砧板上，剔净鱼刺和筋条，再用刀压拍成鱼茸，盛于木盆内加适量味精、精盐拌匀成块，撒上薯粉垫底，用滚面棒将鱼茸块碾薄，用刀切成三角形鱼饺皮。以赤肉、白肉剁成肉茸，炒入方鱼末、葱白末、虾米末、荸荠粒、芝麻油和鱼露，拌匀成馅料，以饺皮加馅料卷成饺形。将上汤煮沸，放入鱼饺滚10分钟，配上香菜、芫荽、胡椒粉和芝麻油，即成汤菜。味道鲜美香爽，具有潮汕地方风味。

特点:

鲜美香爽，具有潮汕地方风味

所属菜系：小吃

鱼香全茄

原料:

长形茄子300克、猪油40克、酱油35克、精盐3克、红辣椒2个，大蒜3瓣，白糖15克，味精2克、胡椒粉少许、葱姜适量、醋5克、湿淀粉15克，料酒少许。

制作方法:

1.将茄子去蒂洗净，用刀从中间一破两开，每面切2分间隔的斜刀，每刀进三分之二不切离(衰衣花刀) 2.将辣椒、大蒜、葱、姜切丝、白糖醋、料酒、味精、胡椒粉、湿淀粉调汁待用。 3.炒锅上火，锅热放入猪油25克、油热下茄子、煎至一面稍黄时，翻面再放猪油15克，剪好茄子后、放入葱、姜、蒜同煎，待发出香味后、放入酱油、精盐和适量热水、加盖煮，待熟倒入混合汁，锅开汁浓时炒锅离火、先把茄子完整的放到盘内、带皮一面向上、再把调料丝和汤汁浇在茄子上面即可。

特点:

软烂适口、味道香浓。

所属菜系：浙江菜

鱼香油菜苔

原料:

油菜苔，生油，酱油，醋，白糖，泡辣椒，精盐，姜，葱，蒜，淀粉，味精和料酒

制作方法:

油菜苔去根去筋洗净，切成 5 厘米长的段，姜，葱，蒜切成细末；用一小碗放入酱油，料酒，味精，白糖，醋，精盐，姜，葱，蒜和水淀粉兑成芡汁；锅置火上，放入花生油烧至八成热投入菜苔煸炒数下，控去水份，另起锅放入泡辣椒炒出红油，放入煸炒好的菜苔，烹入芡汁，翻炒即成

特点:

菜苔鲜嫩，微甜，酸辣。

所属菜系：川菜

鱼香海带

原料:

水发海带四两；精盐五分；葱末一钱；白糖三钱；姜末二钱；酱油一钱；蒜泥一钱；醋二钱；泡辣椒末一钱；味精一分；豆瓣辣酱一钱；黄酒二钱；湿淀粉一钱；食油一两二钱

制作方法:

(1)将海带洗净切成丝。取小碗一只，放入白糖、精盐、酱油、醋、黄酒、味精、湿淀粉和水五钱，调成卤汁。(2)锅放炉火上，放入食油烧热，投入葱末、姜末、蒜泥、豆瓣辣酱、泡辣椒末煸炒，待炒出香味时，加入海带丝翻炒，并将碗中调好的卤汁倒在海带丝上，炒拌匀即成。

特点:

此菜海带丝清脆，具有香、辣、鲜、咸、酸、甜混合味。

所属菜系：其他

鱼香溜鲜贝

原料:

鲜贝300克，鸡蛋1只，玉米粉2汤匙，白糖1汤匙，醋1汤匙，酱油1茶匙，料酒1汤匙，精盐、味精各1/3茶匙，水淀粉1汤匙，泡辣椒15克，葱、姜、蒜共50克，烹调油250克。

制作方法:

①鲜贝挤净水分，个大的改刀切小，用少许精盐、料酒腌上。鸡蛋磕入碗中打散，加玉米粉调成蛋浆糊，鲜贝放入拌匀。泡辣椒、葱姜蒜分别剁细末。②把白糖、醋、酱油、料酒、精盐、味精和水淀粉同放碗中调匀成味汁。③锅中放入烹调油烧热，鲜贝逐个下锅炸熟，捞出。油再次烧热，鲜贝二次下锅复炸至色泽金黄、表皮酥脆时，捞出放盘中。④锅中余油倒出，留少许，把泡辣椒末、葱姜蒜末同时下锅煸炒，待出香味，烹入对好的汁炒熟，放入炸好的鲜贝炒匀即可。心得 鲜贝的水分要挤干，否则不易和蛋浆糊亲和。泡辣椒要炒出香味，使成菜要醇香。制作此菜需要20分%

特点:

所属菜系: 其他

鱼香炒蛋

原料:

鲜鸡蛋5个，葱姜丝20克，小菠菜100克，酱油4克，精制盐1克，白糖10克，米醋10克，绍酒10克，鲜味王1克，香麻油10克，熟清油100克，肉骨汤30克，豆瓣辣酱10克

制作方法:

1、菠菜切成段备用。2、小碗放绍酒、酱油、盐、白糖、米醋、鲜味王、肉骨汤调卤汁备用。3、锅放旺火上烧热，下熟清油75克，烧三四成热时，把鸡蛋磕出打烂，倒入油锅内，用勺不断推动，视凝结成小块倒出红油，然后把菠菜段略焯，鸡蛋回锅，立即倒入小碗内，卤汁翻拌均匀，淋入香麻油盛出。操作关键：炒蛋时不宜炒熟，有七八成熟即可倒出，再经回锅调味复炒，使蛋块熟而不老，嫩而不生。

特点:

菜绿蛋黄，鲜嫩爽口，蛋有鱼味。

所属菜系：浙江菜

鱼香牛肉丝

原料:

牛肉丝（200克）、笋丝（65克）、辣油（4克）、泡辣椒（13克）、鸡蛋（1只）、香醋、菱粉、白糖、酱油、葱花、黄酒、姜末、精盐、蒜泥、花椒粉、湿菱粉、味精

制作方法:

一、将牛肉丝放入用鸡蛋白、干菱粉、精盐调的卤内拌均匀，下锅炒一下取出。另将笋丝、泡辣椒丝入猪油锅炒一下，再将牛肉丝加入，用旺火炒十多秒钟（必须将牛线搅散，不被粘住），沥去油。

二、将准备好的鱼香味，即姜末、蒜泥、糖、黄酒、醋、辣油、菱粉、葱花、酱油、味

特点:

鱼香味，稍带辣，呈淡酱色，四季皆宜。

所属菜系：其它菜系

鱼香牛肉丝

原料:

牛肉丝（200克）、笋丝（65克）、辣油（4克）、泡辣椒（13克）、鸡蛋（1只）、香醋、菱粉、白糖、酱油、葱花、黄酒、姜末、精盐、蒜泥、花椒粉、湿菱粉、味精

制作方法:

"【制作过程】

一、将牛肉丝放入用鸡蛋白、干菱粉、精盐调的卤内拌均匀，下锅炒一下取出。另将笋丝、泡辣椒丝入猪油锅炒一下，再将牛肉丝加入，用旺火炒十多秒钟（必须将牛

线搅散，不被粘住），沥去油。二、将准备好的鱼香味，即姜末、蒜泥、糖、黄酒、醋、辣油、菱粉、葱花、酱油、味

特点:

鱼香味，稍带辣，呈淡酱色，四季皆宜。(川菜)

所属菜系: 川菜

鱼香牛肉丝

原料:

牛肉丝（200克）、笋丝（65克）、辣油（4克）、泡辣椒（13克）、鸡蛋（1只）、香醋、菱粉、白糖、酱油、葱花、黄酒、姜末、精盐、蒜泥、花椒粉、湿菱粉、味精

制作方法:

"一、将牛肉丝放入用鸡蛋白、干菱粉、精盐调的卤内拌均匀，下锅炒一下取出。另将笋丝、泡辣椒丝入猪油锅炒一下，再将牛肉丝加入，用旺火炒十多秒钟（必须将牛

线搅散，不被粘住），沥去油。二、将准备好的鱼香味，即姜末、蒜泥、糖、黄酒、醋、辣油、菱粉、葱花、酱油、味

特点:

鱼香味，稍带辣，呈淡酱色，四季皆宜。(川菜)

所属菜系: 川菜

鱼香牛腩

原料:

牛肉(肋条或腕子部分)500克, 葱姜少许, 花椒1/2汤匙, 葱2条, 酒1汤匙, 淡色酱油3汤匙, 糖1茶匙, 用油2汤匙、姜茸1汤匙、蒜茸1汤匙、辣豆瓣酱1汤匙、糖1汤匙、醋1/2汤匙、生粉1/2汤匙、葱粒2汤匙调成色香料。胡萝卜2条, 时菜300克。

制作方法:

: 将牛肉整块加水及葱姜煮1小时取出, 待冷后切成2.5厘米宽、5厘米长、0.5厘米厚的片状, 整齐的排列在碗中。起油锅爆香花椒、葱支及姜片, 并放酒、酱油、糖及煮牛肉所剩的汤汁1杯, 滚2分钟后过滤一下, 全部倒在排了牛肉的碗内, 上锅蒸1小时左右至牛肉熟透为止, 将胡萝卜切成小菱形, 用油炸1分钟后也放在牛肉上同蒸。另起油锅炒姜、蒜茸及辣豆瓣酱, 并将上项蒸过的汤汁也全倒下, 再放糖醋煮滚后用生粉水勾芡, 洒下葱粒, 淋下1汤匙油(此系鱼香汁), 浇到扣在碟中的牛肉上(盘边放炒过之青菜配色)即可%a

特点:

所属菜系: 其他

鱼香碎滑肉

原料:

猪肉350克、水发木耳50克、水发兰笋50克。泡辣椒15克、盐3克、酱油20克、料酒20克、姜10克、蒜10克、葱15克、白糖30克、醋15克、味精1克、豆粉30克、汤30克、清油50克。

制作方法:

猪肉切成指甲大小的薄片，加盐、酱油、料酒、水豆粉拌匀码味。木耳、兰笋洗净切小片，并入开水中末透沥干。泡辣椒去籽剁细。姜、蒜切细，葱切花。用盐、酱油、料酒、味精，白糖、醋。水豆粉、汤合并入碗配成芡汁。锅置火上，下油烧热，放入肉片炒散，下泡辣椒、姜、蒜稍炒几下，再下木耳、兰笋、葱花炒匀，烹入芡汁，推匀起锅，装盘即成。

特点:

色润红亮，质鲜滑嫩，鱼香味浓。

所属菜系：川菜

鱼香肉丝2

原料:

瘦猪肉200克，木耳，玉兰片各25克

制作方法:

"特点：四川成都菜,此菜色泽深红,咸甜酸辣兼备.

用料：瘦猪肉200克，木耳，玉兰片各25克。烹饪方法:

烹饪方法：将姜末，葱末，蒜末，精盐，白糖，醋，酱油，湿淀粉调和均匀

。花生油烧至七成热将泡辣椒煸炒出红油后撒入辣椒粉，放入肉丝煸炒，等菜肴将熟时倒入调好的汁炒拌均匀即可。

特点:

"四川成都菜,此菜色泽深红,咸甜酸辣兼备.

所属菜系：川菜

鱼香肉丝

原料:

瘦猪肉 250 克, 笋片、水发木耳各 50 克, 泡辣椒 20 克姜 10 克

制作方法:

"1.猪肉、笋片、木耳切丝, 入碗加调料稍腌; 2.调料用肉汤烧开调成芡汁;

3.肉丝在6成热的油中滑散; 4.加姜、蒜、泡辣椒炒出鱼香味, 再下入笋片、木耳煸炒, 淋入芡汁即成。

特点:

所属菜系: 其他

鱼香肉丝

原料:

猪肉350克。水发兰片100克、水发木耳25克、泡辣椒15克。盐3克、姜5克、蒜10克、葱10克、素油50克、酱油10克、醋5克、糖15克、味精1克、豆粉25克。

制作方法:

【制作过程】

猪肉切成长约7厘米、0.3厘米粗的丝，加盐、水豆粉拌匀。兰片、木耳洗净，切成丝，泡红辣椒剁细；姜、蒜切细末，葱切成花。用酱油、醋、白糖、味精、水豆粉、鲜汤，盐兑成芡汁。炒锅置旺火上，放油烧热（约180℃），下肉丝炒散，力口泡辣椒、姜、蒜末炒出香味，再放。木耳、兰片丝、葱花炒匀，烹入芡汁，迅速翻簸起锅装盘即成。

特点:

颜色红艳，肉质细嫩，咸、甜、酸、辣四味兼备。姜、蒜、葱香突出。

所属菜系：川菜

鱼香肉丝

原料:

猪肉350克。水发兰片100克、水发木耳25克、泡辣椒15克。盐3克、姜5克、蒜10克、葱10克、素油50克、酱油10克、醋5克、糖15克、味精1克、豆粉25克。

制作方法:

猪肉切成长约7厘米、0.3厘米粗的丝，加盐、水豆粉拌匀。兰片、木耳洗净，切成丝，泡红辣椒剁细；姜、蒜切细末，葱切成花。用酱油、醋、白糖、味精、水豆粉、鲜汤，盐兑成芡汁。炒锅置旺火上，放油烧热（约180℃），下肉丝炒散，力口泡辣椒、姜、蒜末炒出香味，再放。木耳、兰片丝、葱花炒匀，烹入芡汁，迅速翻簸起锅装盘即成。

特点:

颜色红艳，肉质细嫩，咸、甜、酸、辣四味兼备。姜、蒜、葱香突出。

所属菜系：川菜

鱼香肉片

原料:

主料 瘦猪肉400克，净青菜50克，木耳3克。调料 混合油75克，酱油20克，白糖、料酒、葱、泡辣椒各13克，醋2克，蒜姜各8克，味精3克，盐5克，湿淀粉13克，汤适量。

制作方法:

(1) 肉切成薄片(宽2.5厘米、长3.5厘米)青菜带叶切成3厘米长的段，茎切片。木耳用水发透洗净，葱、姜、蒜切成末，将泡辣椒剁碎。将肉片用少量酱油、料酒、盐拌匀加湿淀粉浆好再拌些油。(2) 用酱油、料酒、味精、糖蒜、葱、姜、醋、湿淀粉、汤对成汁。(3) 把炒勺烧热注油，油热后下肉片，边下边用手勺推动，使肉片散开，再投入辣椒，炒出味以后下木耳，青菜翻炒几下，然后倒上对好的汁，汁开后翻几下即成。

特点:

有似鱼的香味(鱼香是川菜中的名味)。

所属菜系：浙江菜

鱼香肉片

原料:

瘦猪肉400克，净青菜50克，木耳3克，混合油75克，酱油20克，白糖、料酒、葱、泡辣椒各13克，醋2克，蒜姜各8克，味精3克，盐5克，湿淀粉13克，汤适量。

制作方法:

【制作过程】

(1)肉切成薄片(宽2.5厘米、长3.5厘米)青菜带叶切成3厘米长的段，茎切片。木耳用水发透洗净，葱、姜、蒜切成末，将泡辣椒剁碎。将肉片用少量酱油、料酒、盐拌匀加湿淀粉浆好再拌些油。(2)用酱油、料酒、味精、糖蒜、葱、姜、醋、湿淀粉、汤对成汁。(3)把炒勺烧热注油，油热后下肉片，边下边用手勺推动，使肉片散开，再投入辣椒，炒出味以后下木耳，青菜翻炒几下，然后倒上对好的汁，汁开后翻几下即成。

特点:

有似鱼的香味(鱼香是川菜中的名味)。

所属菜系: 川菜

鱼香肉片

原料:

瘦猪肉400克，净青菜50克，木耳3克，混合油75克，酱油20克，白糖、料酒、葱、泡辣椒各13克，醋2克，蒜姜各8克，味精3克，盐5克，湿淀粉13克，汤适量。

制作方法:

(1) 肉切成薄片(宽2.5厘米、长3.5厘米)青菜带叶切成3厘米长的段，茎切片。木耳用水发透洗净，葱、姜、蒜切成末，将泡辣椒剁碎。将肉片用少量酱油、料酒、盐拌匀加湿淀粉浆好再拌些油。(2) 用酱油、料酒、味精、糖蒜、葱、姜、醋、湿淀粉、汤对成汁。(3) 把炒勺烧热注油，油热后下肉片，边下边用手勺推动，使肉片散开，再投入辣椒，炒出味以后下木耳，青菜翻炒几下，然后倒上对好的汁，汁开后翻几下即成。

特点:

有似鱼的香味(鱼香是川菜中的名味)。

所属菜系：川菜

鱼香腰花

原料:

主料 猪肾300克，干木耳3克，净青菜50克。调料 大油75克，湿淀粉、酱油各20克，料酒、葱各13克，蒜、姜、糖、醋各8克，泡辣椒2个，味精3克，汤适量。

制作方法:

(1) 先撕肾表面膜，纵切成两半后去掉中心腰臊。而后用斜刀斜着剖一遍，再用直横刀剖成十字形(横剖时可四刀一段，剖的深度为半片腰子的3/4)。随着之用料酒、盐、湿淀粉拌匀浆好，再加一些油。泡辣椒剁碎。(2) 用料酒、淀粉、葱、姜、蒜、糖、醋、酱油、味道对成汁。(3) 炒勺烧热注油，油热后下腰子用手勺推动，待腰子按切的刀口散开卷起时加辣椒，待出叶即将发好的木耳、青菜下入翻炒几下，再将对好的汁倒入，汁开后翻匀即成。

特点:

鲜香脆嫩，味佳适口。

所属菜系：川菜

鱼香腰花

原料:

猪腰（200克）、笋片（40克）、冬菇片（20克）、香醋（8克）、辣油、泡辣椒（13克）、干菱粉、白糖、葱姜、胡椒粉、酱油、味精、蒜泥、花椒粉、湿菱粉、黄酒、精盐

制作方法:

一、先将腰子切半，取掉腰心杂物洗净，打梳形花刀，切成小条，撒少许精盐、酒、胡椒粉抹一下，用干净布挤干，放入干菱粉内翻滚，再放入旺猪油锅一溜捞出（把握时间，保持鲜嫩）。二、泡辣椒、冬菇片、笋片放入油锅内炒拌，同时将准备好的鱼香味（即姜、葱、酱油、胡椒粉、辣油、味精、蒜泥、糖、醋、湿菱粉）和腰子倒入一炒即好，味嫩脆、鱼香，呈深酱色。

特点:

味嫩脆、鱼香，呈深酱色。(川菜)

所属菜系：川菜

鱼香苦瓜

原料:

苦瓜500克，豆瓣酱1汤匙，葱丝、姜丝、蒜末共30克、红辣椒2只，香油、酱油、白糖、醋各适量。

制作方法:

1、将苦瓜去瓜蒂，平剖成两瓣，去瓢后切成细丝，放入开水锅中焯一下，捞出用凉开水浸凉；红辣椒去蒂及籽，切成细丝，也焯一下，浸凉待用。2、炒锅上火，加入约2汤匙油烧至五成热，下葱丝、姜丝、蒜末炒出香味，再下豆瓣酱煸出红油后加入酱油、白糖、醋炒匀，盛出晾凉制成调味汁。3、苦瓜丝、辣椒丝放入盘内，淋上调味汁、香油，拌匀即可。

特点:

"香脆清口,鱼香味比较浓.

所属菜系: 浙江菜

鱼香茄子

原料:

原料: 茄子250克 郫县豆瓣50克

制作方法:

茄子去皮剖上刀纹，切块后用油炸软；另起锅下底油炒豆瓣酱，炒香后加葱姜蒜末，放白糖、酱油、醋、清汤，放入炸好的茄子，收干汁后，用水淀粉勾芡而成。

特点:

"色香味美,白菇的鲜香,齿齿留香.

所属菜系: 浙江菜

鱼香茄子

原料:

茄子250克，郫县豆瓣50克。

制作方法:

1.茄子去皮剖上刀纹，切块后用油炸软； 2.另起锅下底油炒豆瓣酱，炒香后加葱姜蒜末，放白糖、酱油、醋、清汤，放入炸好的茄子，收干汁后，用水淀粉勾芡而成。

特点:

甜辣酸香，增加人的食欲。

所属菜系：浙江菜

鱼香茄子

原料:

茄子500克，葱末15克，姜末20克，蒜末20克，绍酒、盐、糖适量，豆瓣酱2汤匙，酱油、醋、湿淀粉适量。

制作方法:

1、将茄子切成滚刀块；起油锅，锅中放入半锅油，待油热至八、九成时放入茄子，炸至茄子由硬变软时取出，将油沥干待用。2、另起锅，锅中放油三汤匙，油热后，先爆香葱末、姜末、蒜末、豆瓣酱，放入茄子，加绍酒、酱油后炒匀，再加入一碗水，大火煮开后改用小火煮至茄子入味，加入糖、醋调味，最后用湿淀粉勾芡即成。

特点:

"柔软润香,鱼香沁透茄子.鲜咸适宜.

所属菜系：浙江菜

鱼香茄子

原料:

茄子250克 郫县豆瓣50克

制作方法:

"茄子去皮剖上刀纹，切块后用油炸软；另起锅下底油炒豆瓣酱，炒香后加葱姜蒜末，放白糖、酱油、醋、清汤，放入炸好的茄子，

收干汁后，用水淀粉勾芡而成

特点:

所属菜系：其他

鱼香茄子

原料:

茄子250克、郫县豆瓣50克

制作方法:

1、茄子去皮剖上刀纹，切块后用油炸软； 2、另起锅下底油炒豆瓣酱，炒香后加葱姜蒜末，放白糖、酱油、醋、清汤，放入炸好的茄子，收干汁后，用水淀粉勾芡而成。

特点:

所属菜系：浙江菜

鱼香茄条

原料:

长茄子300克，鸡蛋3个，优质淀粉100克，葱、姜、蒜末共50克，绍酒1汤匙，糖1汤匙，泡辣椒50克，豆瓣酱1汤匙，酱油1茶匙，醋1汤匙，盐、鸡粉适量。

制作方法:

1、将茄子去皮，去两头，切成2厘米宽、5厘米长的条；鸡蛋与干淀粉调成糊；泡辣椒剁成茸。2、炒锅上火，将油烧至五成热，将茄条逐一裹上蛋糊后，投入锅内炸至定型，边炸边捞，炸完为止。重新将锅内油烧至七成热，将茄条放入锅内再炸一次，待茄条皮酥呈金黄色时，捞出滤干油待用。3、锅内放油，放泡辣椒茸，炒香至油呈红色，投入葱、姜、蒜末炒香，勾入少许水，加鸡粉、酱油、糖、醋、盐勾成鱼香味，用水淀粉勾芡后起锅，将汁淋在茄条上即可。

特点:

"柔软润香,鲜咸适宜.(请酌情放盐，以免太咸；烧茄子要熟烂而不失其形)

所属菜系：浙江菜

鱼香茄条

原料:

长茄子300克，鸡蛋3个，优质淀粉100克，葱、姜、蒜末共50克，绍酒1汤匙，糖1汤匙，泡辣椒50克，豆瓣酱1汤匙，酱油1茶匙，醋1汤匙，盐、鸡粉适量。

制作方法:

1、将茄子去皮，去两头，切成2厘米宽、5厘米长的条；鸡蛋与干淀粉调成糊；泡辣椒剁成茸。2、炒锅上火，将油烧至五成热，将茄条逐一裹上蛋糊后，投入锅内炸至定型，边炸边捞，炸完为止。重新将锅内油烧至七成热，将茄条放入锅内再炸一次，待茄条皮酥呈金黄色时，捞出滤干油待用。3、锅内放油，放泡辣椒茸，炒香至油呈红色，投入葱、姜、蒜末炒香，勾入少许水，加鸡粉、酱油、糖、醋、盐勾成鱼香味，用水淀粉勾芡后起锅，将汁淋在茄条上即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

鱼香茄饼

原料:

炸茄饼500克，葱、姜、蒜末共50克，绍酒1汤匙，糖1汤匙，豆瓣酱1汤匙，酱油1茶匙，醋1汤匙，淀粉适量。

制作方法:

1、将茄子洗净削皮，切成块，放入蒸锅蒸大约15分钟，放盘中晾凉待用。2、大蒜剥皮，剁成茸，放入碗中，加入酱油、香油、盐、味精拌匀。3、将调味汁倒在茄子上即可。

特点:

"柔软香润,味鲜咸带有鱼香的味道.

所属菜系: 浙江菜

鱼香茄饼

原料:

鲜嫩茄子500克。猪肥瘦肉75克、鸡蛋40克。豆粉35克、川盐3克、泡辣椒10克、酱油10克、白糖15克、醋5克、味精2克、鲜汤50克、菜油500克、姜、蒜末各10克、葱10克、香油10克。

制作方法:

鸡蛋与干豆粉调成蛋糊。猪肉剁细，入碗加川盐、水豆粉、少量清水拌匀成肉馅。泡辣椒去籽剁细。茄子去外皮，切成连夹片（两刀一断，每片厚约3毫米），将肉馅逐一填入前片中。盐、酱油、白糖、醋、味精、水豆粉入碗，加少量鲜汤兑成鱼香味芡汁待用。炒锅置旺火上，放菜油烧热（约“150℃），将夹好馅的前饼，入蛋糊中粘裹均匀后，放入油锅炸至进皮捞起。待油温升高，再下前饼炸至呈金黄色时捞出。另取炒锅置火上，下菜油烧热（约80℃）。下姜、蒜末、泡辣椒炒香至油呈红色时，烹入芡汁、葱花，待收汁淋入香油，起锅浇在前饼上即成。

特点:

色泽金红，鱼香味浓，外酥内嫩，别具风味。

所属菜系：川菜

鱼香荷包蛋

原料:

主料 鸡蛋500克。调料 大油50克，净葱、湿淀粉各15克，净姜5克，蒜瓣5克，泡辣椒10克，酱油35克，白糖20克，料酒25克，味精5克，汤50克，醋15克。

制作方法:

(1) 用上述调料(除泡辣椒和油)对成汁。葱切葱花。姜、蒜均切末。辣椒剁碎。(2) 将炒勺烧热注油，待油热后将鸡蛋分次打入，两面煎成黄色，取出放入盘中。勺内留底油少许，把辣椒下入稍炒，倒入好的汁，汁开时把明油浇在鸡蛋上即成。

特点:

形似荷包，色泽金黄，味道鲜浓，带有鱼香。

所属菜系：浙江菜

鱼香荷包蛋

原料:

主料 鸡蛋500克。调料 大油50克, 净葱、湿淀粉各15克, 净姜5克, 蒜瓣5克, 泡辣椒10克, 酱油35克, 白糖20克, 料酒25克, 味精5克, 汤50克, 醋15克。

制作方法:

【制作过程】

(1)用上述调料(除泡辣椒和油)对成汁。葱切葱花。姜、蒜均切末。辣椒剁碎。(2)将炒勺烧热注油, 待油热后将鸡蛋分次打入, 两面煎成黄色, 取出放入盘中。勺内留底油少许, 把辣椒下入稍炒, 倒入好的汁, 汁开时把明油浇在鸡蛋上即成。

特点:

形似荷包, 色泽金黄, 味道鲜浓, 带有鱼香。

所属菜系: 江浙菜

鱼香荷包蛋

原料:

" 鸡蛋500克,大油50克, 净葱、湿淀粉各15克, 净姜5克, 蒜瓣5克, 泡辣椒10克, 酱油35克, 白糖20克, 料酒25克, 味精5克, 汤50克, 醋15克。

制作方法:

"【制作过程】

(1)用上述调料(除泡辣椒和油)对成汁。葱切葱花。姜、蒜均切末。辣椒剁碎。(2)将炒勺烧热注油, 待油热后将鸡蛋分次打入, 两面煎成黄色, 取出放入盘中。勺内留底油少许, 把辣椒下入稍炒, 倒入好的汁, 汁开时把明油浇在鸡蛋上即成。

特点:

形似荷包, 色泽金黄, 味道鲜浓, 带有鱼香

所属菜系: 川菜

鱼香荷包蛋

原料:

"鸡蛋500克,大油50克, 净葱、湿淀粉各15克, 净姜5克, 蒜瓣5克, 泡辣椒10克, 酱油35克, 白糖20克, 料酒25克, 味精5克, 汤50克, 醋15克。

制作方法:

(1) 用上述调料(除泡辣椒和油)对成汁。葱切葱花。姜、蒜均切末。辣椒剁碎。(2) 将炒勺烧热注油, 待油热后将鸡蛋分次打入, 两面煎成黄色, 取出放入盘中。勺内留底油少许, 把辣椒下入稍炒, 倒入好的汁, 汁开时把明油浇在鸡蛋上即成。

特点:

形似荷包, 色泽金黄, 味道鲜浓, 带有鱼香

所属菜系: 川菜

鱼香菜心

原料:

嫩油菜500克、花生油35克、四川郫县豆瓣酱15克、白糖25克、米醋10克、酱油10克，味精2克、精盐2克、水淀粉20克、葱、姜、蒜共50克。

制作方法:

1.油菜洗净、切成3厘米长的段。葱、姜、蒜切成末，豆瓣酱剁细。2.用白糖、米醋、酱油、味精、精盐、水淀粉对汁待用。3.锅中放油20克烧热、油菜下锅，稍炒，倒在盘中。锅中再放15克油，把豆瓣酱和葱、姜、蒜一同下锅，煸炒，待出香味，烹入对好的汁炒熟，油菜下锅炒匀即成。

特点:

油菜脆嫩、酸甜微辣。

所属菜系：浙江菜

鱼香豇豆

原料:

豇豆250克，葱10克，姜15克，蒜15克，泡红辣椒30克，醋1汤匙，糖20克，酱油1茶匙，香油、盐、味精适量。

制作方法:

1、将豇豆洗净，切成3厘米左右的段，盛于碗内待用；姜、蒜剁细末，泡红辣椒去籽剁细末，放在小碗内待用；葱茄葱花。。2、将沸水冲入盛有豇豆的碗内，浸泡至豇豆无生味，捞出豇豆盛于盘中，加适量盐、香油拌匀晾凉。3、炒锅置旺火上，加入适量（以刚淹没姜、蒜、辣椒末为度）油烧至八成热，倒入盛有姜、蒜、辣椒末的碗内，用油温烫出香味，加入糖、酱油、醋、香油、葱花、味精调成鱼香汁。4、将鱼香汁与晾凉的豇豆拌匀即可。

特点:

"色泽翠绿,鲜咸爽口,有些微辣.

所属菜系：浙江菜

鱼香鲜贝

原料:

鲜贝，荸荠，蒜末，姜末，辣椒，葱花

制作方法:

"原料:(1)鲜贝200克(2)荸荠50克(3)蒜末10克(4)姜末5克
(5)辣椒10克(6)葱花20克。

调味料:a(1)蛋清1个(2)淀粉1匙(3)盐半匙。

b(1)辣椒酱1匙(2)糖1匙(3)味精10匙(4)料酒1匙
(5)醋1匙(6)芝麻油1匙(7)水淀粉1匙

做法:1、鲜贝洗净加调味料a(1)-(3)拌匀。

2、荸荠剁成细末，辣椒去籽切末。

3、取只麻碗把调味料b(1)-(2)调成滋汁。

4、锅烧热，先用油滑过，再倒入清油，下鲜贝划散熟透沥油，锅

内

留底油先下材料（2）-（5）及辣椒酱爆香，再下鲜贝，烹入滋
汁、葱花，炒匀亮油即成

特点：成菜色泽红亮，鲜贝滑软可口。

特点:

成菜色泽红亮，鲜贝滑软可口。

所属菜系：粤菜

鱼鳔雀卵米粥

原料:

鱼鳔30克，雀卵2枚，粳米100克。

制作方法:

[用法]将鱼鳔烘软，切成条状，入砂锅加水煎煮一小时，再入粳米煮粥，粥将成时，打入调和均匀的雀卵，略煮2-3沸即成。空腹用。

[功效]温补肾阳，益精生血。

[主治]男子不育、阳痿、早泄、遗精。

中国金卫

特点:

所属菜系：其它菜系

鱼鳔雀卵米粥

原料:

鱼鳔30克，雀卵2枚，粳米100克。

制作方法:

[用法]将鱼鳔烘软，切成条状，入砂锅加水煎煮一小时，再入粳米煮粥，粥将成时，打入调和均匀的雀卵，略煮2-3沸即成。空腹用。

[功效]温补肾阳，益精生血。

[主治]男子不育、阳痿、早泄、遗精。

特点:

所属菜系： 其它菜系

鱼鳔鹅肉汤

原料:

鱼鳔30克，净鹅肉200--250克，精盐等调味品各适量。

制作方法:

制法：将鹅肉切块，与鱼鳔共加水煮熟，放盐等调味品。

功效：补气养阴，补肾益智。

用法：佐餐食用。

应用：适用于气阴两虚体弱之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气养阴，补肾益智

所属菜系：其它菜系

鱿鱼烩杨桃

原料:

材料花枝4两、碗豆荚10支、黄甜椒1/2颗、杨桃1杯、葱2支、蒜头1粒、姜3片、胡萝卜少许调味料香油1/3大匙、砂糖1/2大匙、淀粉1/2大匙、水1大匙、盐1小匙

制作方法:

1、将材料分别洗净、切好备用 2、淀粉加水搅拌均匀 3、药材用清水冲洗净，加3杯水煮20分钟后取1杯汤汁 4、锅预热加入少许油，放入葱、蒜、姜爆香 5、接着放入鱿鱼、杨桃、胡萝卜略炒1—2分钟 6、加入汤汁、调味料及碗豆荚、黄甜椒片一起翻炒 7、再淋入淀粉水勾芡，拌炒一会即可。

特点:

养阴润肺、清心去烦燥、补肾养心、改善神经衰弱

所属菜系：浙江菜

鱿鱼肉丝

原料:

鱿鱼 150克, 猪肉丝 100克, 柿子椒丝 30克, 冬笋丝 30克, 盐 2克, 味精2克, 酱油 3克, 料酒 5克, 油 30克, 水淀粉, 香油各适量。

制作方法:

(1) 鱿鱼切丝, 用开水焯好, 猪肉丝用淀粉上浆。(2) 起锅放油烧热, 下猪肉丝滑散, 控油。(3) 锅留底油, 下入鱿鱼丝, 猪肉丝, 加配料, 调料翻炒, 用水淀粉勾芡, 淋明油, 香油出锅。

特点:

色泽清新, 味道鲜美

所属菜系: 湘菜

鱿鱼肉丝

原料:

鱿鱼 150克, 猪肉丝 100克, 柿子椒丝 30克, 冬笋丝 30克, 盐 2克, 味精2克, 酱油 3克, 料酒 5克, 油 30克, 水淀粉, 香油各适量。

制作方法:

(1) 鱿鱼切丝, 用开水焯好, 猪肉丝用淀粉上浆。(2) 起锅放油烧热, 下猪肉丝滑散, 控油。(3) 锅留底油, 下入鱿鱼丝, 猪肉丝, 加配料, 调料翻炒, 用水淀粉勾芡, 淋明油, 香油出锅。

特点:

色泽清新, 味道鲜美

所属菜系: 湘菜

鱿鱼肉丝

原料:

鱿鱼 150克, 猪肉丝 100克, 柿子椒丝 30克, 冬笋丝 30克, 盐 2克, 味精2克, 酱油 3克, 料酒 5克, 油 30克, 水淀粉, 香油各适量。

制作方法:

(1) 鱿鱼切丝, 用开水焯好, 猪肉丝用淀粉上浆。(2) 起锅放油烧热, 下猪肉丝滑散, 控油。(3) 锅留底油, 下入鱿鱼丝, 猪肉丝, 加配料, 调料翻炒, 用水淀粉勾芡, 淋明油, 香油出锅。

特点:

色泽清新, 味道鲜美

所属菜系: 湘菜

鱿鱼香菇汤

原料:

水发鱿鱼200克，水发香菇、肉末各50克，虾仁25克，熟猪油、香油、水淀粉、葱末、料酒、食盐、味精各适量。

制作方法:

制法：将水发鱿鱼切成斜方块，入沸水锅中略氽片刻，捞出沥净水分；香菇去蒂，洗净，切片备用。在锅内加入猪油烧热，加入葱末、肉末、香菇片煸炒，然后加入泡好的虾仁及料酒、食盐和清水适量，烧沸，放入鱿鱼片，略煮片刻，用水淀粉勾稀芡，加入味精、胡椒粉，淋上香油即成。

功效：滋阴养血，润燥生津。

用法：佐餐食用。

应用：适用于阴血不足之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴养血，润燥生津

所属菜系：其它菜系

鲃肺汤

原料:

活鲃鱼500克，熟火腿片、熟猪油各15克，水发香菇片、熟春笋片各10克，豌豆苗5克，绍酒25克，精盐7克，味精、白胡椒粉各二克，葱末5克，鸡清汤750克。

制作方法:

一、将鲃鱼脊背向外，放在砧板上，左手捏住鱼腹的边皮，用刀把鱼皮划破，向外平推除去鱼皮，取出鱼肝（俗称鱼肺），摘去胆洗净。再挖去鱼的内脏，去骨取下两爿鱼肉，放清水中撕去粘膜，洗净血污。将鱼肉、鱼肝分别片成两片，放入碗中，加精盐2克、葱末、绍酒5克拌匀稍腌。二、炒锅置旺火上，加鸡汤烧沸，将鱼片、鱼肝放入，加绍酒20克、精盐5克烧沸，撇去浮沫，放火腿片、笋片、香菇片、豌豆苗，加味精，烧沸后倒入汤碗，淋熟猪油少许，撒上胡椒粉即成。掌握关键：烹制时，必须先将鸡汤烧沸，再放鱼肉、鱼肝，以保持其质地鲜嫩

特点:

鱼肝肥嫩，浮于场面，鱼肉细腻，汤清味美，是夏秋季节的时菜。

所属菜系：江苏菜

鲈鱼新吃

原料:

活鲈鱼2条约 800 克，西芹嫩心 6 根，红椒末50克，丁卜末50克，火腿末50克，鸡蛋清1只

制作方法:

"原料：活鲈鱼2条约800克，西芹嫩心6根，红椒末50克，丁卜末50克，火腿末50克，鸡蛋清1只。

调料：黄酒25克，精盐5克，味精3克，葱姜水汁15克，生粉50克，清汤75克，精制油1000克（实耗100克）。

制法:

1.鲈鱼去皮去骨，切成5厘米长菱形块。加葱姜水汁、蛋清、黄酒、精盐、味精拌匀;再加生粉，淋少许油。美芹洗净，亦切成菱形块，留一只鲈鱼头尾。

2.小碗内放清汤、精盐、味精、黄酒、水生粉，调成卤汁，待用。

3.烧热锅，放精制油，5成热时，放西芹块下锅，划一下，至熟，捞出，装在长形盆内。

4.油温4成热时，逐块将鱼块下锅，划熟取出，放在西芹上面成菱形形状，原锅留余油50克，加入火腿末、丁卜末、红椒末、小碗卤汁，稠厚时，加油抄匀出锅，浇在鱼块上，装上蒸熟鲈鱼头尾。

特色：红中映白，滑嫩，鲜咸

特点:

红中映白，滑嫩，鲜咸

所属菜系：其它菜系

鲍参乌骨鸡

原料:

主料: 乌鸡一只(约重1000克)。辅料: 人参15克、水发海参150克、鲍鱼10只、鲜猴头菇1000克。生姜块5克、葱段10克、精盐7.5克、味精2.5克。

制作方法:

将乌鸡宰杀后用沸水氽过,鲜猴菇片片,海参片片,鲍鱼、火腿均片片。将鲍鱼、熟火腿填入鸡内。将海参一半装进鸡腹,一半露出外面。人参同放品锅,添水上笼蒸3小时。将炒锅置中火上,滗出原汁定味装碗,撒上火腿片即成。

特点:

鸡酥参香,鲜味浓厚。有大补元气补脾益肺补肝,滋补强体之功效。

所属菜系: 浙江菜

鲍鱼竹笋汤

原料:

主料: 罐头鲍鱼50克。配料: 竹笋15克, 豌豆苗50克。调料: 料酒、精盐、味精、胡椒粉、高汤各适量。

制作方法:

": ①将竹笋放盆内, 用温水泡软, 轻轻搓洗几次, 洗净泥沙, 切成长条, 放入沸水锅内稍烫, 捞入凉水中, 鲍鱼切成薄片豆苗洗净。②在锅内放入高汤, 浇开, 将竹笋和鲍肉片分

别入沸锅中烫一下, 捞入汤盅子中。撇去汤中浮沫, 加入精盐、味精、料酒、胡

特点:

滋阴润燥、平肝滋阴, 补气益肾, 能减少腹壁脂肪贮积。适合于高血压、高胆固醇患者食用。

所属菜系: 其他

鲍鱼肚片汤

原料:

材料鲍鱼5只 猪肚1个 猪肉150克 熟竹笋1支 香菇1朵 调味料 a料: 盐1/2小匙 米酒、淀粉各1小匙 b料: 盐1大匙 c料: 米酒1小匙 盐1/2大匙 清水4杯

制作方法:

1、香菇泡软;熟竹笋冲净、切片;鲍鱼切片。猪肉洗净、切片,放入碗中加入a料拌匀并腌15分钟,放入滚水中烫熟后捞出;猪肚涂抹b料,搓去黏膜,冲净,放入滚水中煮熟后捞出,待凉,切片备用。2、取一中碗,中间放入香菇,排入鲍鱼,依序加入猪肚、猪肉及笋片,移入蒸锅15分钟,取出,沥干汤汁,倒扣入大碗中,冲入煮滚的c料即可端出。

特点:

汤清味鲜,是夏令清口鲜汤之一。

所属菜系: 浙江菜

鲍鱼芦笋汤

原料:

主料: 鲍鱼100克, 芦笋100克。配料: 青豆25克。调料: 精盐、味精、鸡油、高汤各适量。

制作方法:

①将鲍鱼发好, 洗净, 切成片, 芦笋切成小段。②锅坐上火, 放入高汤和主料、精盐, 烧开, 撇去浮沫, 如入味精, 淋上鸡即成。

特点:

滋阴强壮、抗癌降脂。常服可以预防癌症、高血压、高血脂等玻

所属菜系: 其他

鲍鱼裙边

原料:

鲍鱼肉300克，裙边300克，净老母鸡2公斤，干贝25克，豌豆苗50克，盐10克，白糖10克，胡椒面3克，芝麻油15克，水淀粉5克，大葱15克，生姜10克，料酒15克

制作方法:

裙边，又叫“鱼裙”，就是鳎鱼背盖周围的软边，是很珍贵的烹饪原料。有干、鲜之分。鲜者是直接从活宰后的鱼身上取得。干者则需先进行发制，方法是：坐一锅开水，将干裙边放入，水沸后改小火，将其焖软，取出，捞出，捞在凉水内，刮去表面黑皮和底面粗皮，再用水加葱、姜、料酒煮到能去骨时，捞出拆去骨，修去腐朽变质部分，用水冲泡，去除腥味。

- 1、将鲍鱼撕去毛边，每个鲍鱼用坡刀片成3片（小的片2片，大的片4片），豌豆苗择好洗净
- 2、再将裙边改刀切成5厘米的段，用温水洗一下，捞出，放入盘内
- 3、把老母鸡用开水氽透，捞出，洗净血沫，再加入2.5-3公斤清水煮成2公斤鸡汤；干贝剥去硬筋，洗净泥沙，加入200毫升鸡汤，上笼蒸烂，取出，滗去汤，待用
- 4、锅内垫入笊子，将洗净的裙边放在笊子上，加入鸡汤、葱、姜，上火烧开后，加入料酒、盐、白糖，少许胡椒面，用小火煨。鲍鱼先用开水氽透，然后，换鸡汤煨。
- 5、将裙边煨20分钟至透；鲍鱼煨透，离火
- 6、再将裙边和鲍鱼放一个锅内，加入盐、白糖、胡椒粉，烧开，放入水淀粉勾薄芡，淋上芝麻油，盛入盘内
- 7、再将裙边取出，拣去葱姜，加入干贝汤及适量盐和白糖，用水淀粉勾薄芡，淋芝麻油，盛入盘四周，撒上豌豆苗，即

特点:

汤浓味鲜，软烂适口，柔软嫩糯

所属菜系：韩国

鲍鱼鸡翼

原料:

主料 原汤鲍鱼500克，鸡翼24克，小菜芯12棵。调料 生油800克(实耗约70克)，酱油15克，盐5克，白糖、味精、湿淀粉各10克料酒35克，葱、姜各10克，浓汤150克。

制作方法:

(1) 鸡翼剥去两端留中间一节洗净，加入酱油拌匀后，用7成热油炸上色后捞出，放入沙锅中，加进料油、葱、姜、糖、酱油、盐和适量的水，用小火焖烂。拆除骨头再放入原汤，用大火收浓汁入盘。(2) 将鲍鱼花纹四边撕去，切成麻花刀放入炒勺中，加进浓汤、料酒、盐、味精，烧开后用湿淀粉勾芡，取出与鸡翼装入一个盘内，各占一边。(3) 将炒熟的菜芯加盐和味精，围在四周即成。

特点:

色泽红白，味鲜香浓。

所属菜系：江苏菜

鲍鱼鸡翼球

原料:

主料 鲍鱼300克，鸡翼500克，火腿15克，鸡蛋清20克，菜芯500克。调料 蚝油30克，盐4克，白糖15克，湿淀粉10克，料酒30克，味精少许，葱末10克，姜末10克。

制作方法:

"(1) 将鲍鱼发好，洗干净，切成斜花爷头地。(2) 将鸡翼骨头剔去，折上菜芯、火用鸡蛋清淀粉搅拌均匀，而后过嫩油。(3) 用葱姜水除净鲍鱼腥味。(4) 炒勺上旺火，放入鲍鱼，

加入盐、白糖、料酒、味精等调料，用湿淀粉调稀勾成薄芡即成。

特点:

使用圆盘盛装，色泽金黄油润，鲍鱼鸡翼软滑，味道鲜美浓香。

所属菜系: 其他

鲍鱼鹌鹑

原料:

鲜鲍鱼200克，鹌鹑2只，蘑菇25克，黄瓜200克，花生油750克（实耗75克），料酒10克，酱油5克，精盐4克，鸡骨汤250毫升，蛋清1个，大葱3克，胡椒粉2克，生姜2克，芝麻油5克，大蒜1克，淀粉10克。

制作方法:

1、将鲍鱼洗净，控干，切成宽3片；蘑菇水发后，去蒂梗，洗净，再将鹌鹑攒死，去净毛，去骨脏，洗净，去骨，将肉切成3厘米见方的块，装入盆内，加1.5克盐、蛋清、5克淀粉，拌匀；大葱去皮，洗净，切成长3段；生姜去皮，大蒜去皮，洗净后切剁成碎；黄瓜洗净，切丝。2、炒锅烧热，放入花生油，烧至七成热时，投入鹌鹑肉，划散，翻炸2分钟后，捞出，控油，余油倒入油罐。3、炒锅留25克豆油，烧热，倒入葱段、青豆，翻炒几下，倒入过油后的鹌鹑，加酱油、糖、料酒和200毫升清水，盖上盖，用中火煨3分钟，加味精，用淀粉勾芡，淋上芝麻油，撒上焙好的芝麻，即可。

特点:

红中带绿，鲜香郁浓，肉质鲜嫩。

所属菜系：韩国

鲎粿

原料:

大米、薯粉、鲎肉和汁、鲜虾、猪肉碎

制作方法:

传统小食。棉城为潮阳市的城区。先民以本地农副特产甘薯粉，和以大米及海鲎的肉和汁为主料制作而成。制法是将大米煮成稀粥冷却，加入薯粉，鲎肉和汁，搅匀粘合，盛入蟠桃型的陶模内，再放上鲜虾和猪肉碎，蒸熟后脱去粿模，放进生油或猪油锅里，用隔水浸炸方法炸至外表呈浅金黄色即成。吃时再蘸以辣椒酱掺酱油的酱料。其特点是外皮酥脆，内里热透嫩滑，并具鲜、辣、香、咸。鲎粿是粉粿中的精品，早在清康熙年间（1662～1722）就用以奉客。近代以来馅料更为讲究，有的加上香菇、鲷脯、花生一起调制，气味更香甜可口。回乡华侨、港澳同胞常专点品尝。

特点:

外皮酥脆，内里热透嫩滑，并具鲜、辣、香、咸

所属菜系: 小吃

鲜奶玉液

原料:

粳米60克，炸胡桃仁80克，生胡桃仁45克，牛奶200克，白沙糖12克。

制作方法:

【制作】粳米洗净后用水浸泡1小时捞出，滤干水分和生胡桃仁、炸胡桃仁、牛奶、清水拌匀磨细，再用漏斗过滤取汁；然后，将汁倒入锅内，再在锅内注入清水烧沸，加入白沙糖全溶化后，过滤去渣再烧沸，将滤液慢慢倒入锅内搅匀烧沸即成。

【用法】空腹服食或早晚作点心食。

【功效】补脾肾，益肺，润燥强身。适用于咳嗽、气喘、腰痛及津亏肠燥便秘等症。并可作为病后体虚、神经衰弱、慢性支气管炎、性功能低下、老年便秘患者之膳食。病常饮亦能强身益寿。

特点:

所属菜系：其它菜系

鲜奶玉液

原料:

粳米60克，炸胡桃仁80克，生胡桃仁45克，牛奶200克，白沙糖12克。【来源】《民间食谱》

制作方法:

(1)粳米洗净后用水浸泡1小时捞出，滤干水分和生胡桃仁、炸胡桃仁、牛奶、清水拌匀磨细，再用漏斗过滤取汁；(2)将汁倒入锅内，再在锅内注入清水烧沸，加入白沙糖全溶化后，过滤去渣再烧沸，将滤液慢慢倒入锅内搅匀烧沸即成。【用法】空腹服食或早晚作点心食。

特点:

补脾肾，益肺，润燥强身。适用于咳嗽、气喘、腰痛及津亏肠燥便秘等症。并可作为病后体虚等

所属菜系：其他

鲜干贝汤

原料:

鲜干贝肉150克，罐头竹笋15克，蘑菇15克，青豆25克，料酒10克，酱油15克，味精1.5克，鸡汤400毫升，精盐20克，胡椒面5克，芝麻油10克

制作方法:

1、将干贝切成原形片，竹笋和蘑菇均切成3毫米厚的片 2、再将鲜干贝、竹笋、蘑菇和青豆分别用开水烫一下，控净水后，放汤盆中，撒上胡椒面 3、把鸡汤放入锅内，加入料酒、酱油、味精和盐，烧开后，调好口味，撇去浮沫，盛入盆内，淋上芝麻油，即可

特点:

呈黄色，味鲜可口，干贝肉嫩

所属菜系：韩国

鲜杞炒里脊片

原料:

猪里脊肉200克。嫩杞子100克，蛋清1个，味精1.5克、绍酒2克、清汤100克、湿淀粉10克、熟猪油750克（耗80克）、精盐1克。

制作方法:

里脊肉切片，用盐1克、湿淀粉5克和绍酒，拌匀上劲。加蛋清搅匀上浆，鲜杞嫩头洗净后在沸水中焯一下，过凉待用。炒锅置火上烧热油，至四成热（约88℃）时，将肉片入锅，划散起色时捞出沥油。锅内留底油，倒入鲜杞稍煸后，加精盐1克、味精、湿淀粉5克调稀勾薄芡，倒入里脊片淋油，略炸后出锅装盘。

特点:

鲜杞碧绿清香，里脊洁白滑嫩，清鲜味美。

所属菜系：浙江菜

鲜果明珠羹

原料:

时鲜水果150克、干明珠50克、玫瑰花3瓣。糖桂花2克、白糖175克。淀粉15克。

制作方法:

明珠洗净盛入大碗中，加热水，入笼屉蒸至外层呈玉白色。卧心仅剩小白点时，捞出用冷水过凉待用。时鲜水果（香蕉、桔子、蜜桃等）取其净肉，切成指甲大小的片盛入碗待用。炒锅加水煮沸，放入明珠，沸起撇去泡沫，加白糖，再撇去糖沫，淀粉调糊，入锅勾薄芡，加水果搅匀起锅盛入汤碗。撒上玫瑰花瓣（捏碎）和糖桂花即成。

特点:

明珠滑韧，配以鲜果，色形鲜艳，香甜而有果

所属菜系：浙江菜

鲜果银耳

原料:

银耳10克、鲜果150克。白糖150克，糖桂花1.5克、湿淀粉25克。

制作方法:

银耳用水浸发，加水300克，上笼蒸至柔糯为止。鲜果切成指甲大小的片待用。锅沟放水40克，加白糖，用小火略煮，使糖溶解。撇去浮沫，放入银耳与鲜果，煮沸，用湿淀粉调稀勾薄芡、盛入荷叶碗内，撒上糖桂花即成。

特点:

汁浓菜糯，香甜滑润。营养丰富。

所属菜系：浙江菜

鲜柠脆虾球

原料:

虾胶300克，鲜柠檬100克，盐3克，糖20克，白醋10克，绍酒10克，淀粉15克，生油，上汤适量

制作方法:

1，将虾胶挤成虾球，粘淀粉。锅上火放油烧热，投入虾球炸至金黄色捞出控油。2，将柠檬一半挤出汁，另一半切成片码在盘中3，锅留底油，下入柠檬汁，上汤，白醋，糖，绍酒，盐烧滚，用湿粉勾芡，倒入虾球翻匀，盛入盘即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

鲜橙煎软鸭

原料:

用料: 鸭肉200克, 鲜橙2个, 鸡蛋2个。调料: 绍酒、茄汁、湿淀粉各0.5汤匙, 精盐、白糖各3茶匙, 味精、二汤各1汤匙, 香油1茶匙, 植物油2汤匙

制作方法:

"将橙削皮至风橙肉为度, 用刀把橙肉逐件起出去核, 排放在碟边; 将鸡蛋磕入碗内打散成蛋液。将鸭肉用刀片开两边, 用刀背捶匀, 用绍酒、精盐拌匀腌适当时间, 用蛋液拌匀, 用油

起锅, 将拌匀的鸭肉铺放在锅中, 煎至两面金黄色, 加入油, 用半煎炸法, 煎炸至熟, 倾在笊篱里。

特点:

此菜鲜美微酸, 醒胃菜式

所属菜系: 其他

鲜竹卷

原料:

材料：冬菇一只，瘦肉60克（约1两半），竹笋20克（约5钱半），叉烧15克（约4钱），青豆1汤匙，腐皮1块。调味料：糖1茶匙，生抽、油各1茶匙，粟粉半茶匙，胡椒粉少许。封口浆水料：面粉或粟粉1茶匙，水2茶匙。

制作方法:

（1）冬菇浸软切丝。（2）瘦肉洗净切丝，用调味料腌约20分锺。（3）竹笋、叉烧切丝，与瘦肉丝同拌匀，并拌入青豆，平均分成6等份。（4）腐皮抹净，剪出6块。（5）在每小块腐皮上，包裹1份馅料，卷起，用封口浆料封口（6）煎碟用高火预热2分锺，加油4汤匙。（7）加入腐皮卷于（6），高火煎1分钟，反转，再煎1分锺，取出。（8）芡汁调拌在盛器内，加入鲜竹卷，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，用中高火煮3-4分锺即成。

特点:

所属菜系：微波炉菜

鲜竹卷

原料:

材料: 冬菇一只, 瘦肉60克, 竹笋20克, 叉烧15克, 青豆1汤匙, 腐皮1块。调味料: 糖1茶匙, 生抽、油各1茶匙, 粟粉半茶匙, 胡椒粉少许。封口浆水料: 面粉或粟粉1茶匙, 水2茶匙。芡汁料: 蚝油1汤匙, 生抽、老抽各半茶匙, 糖1平茶匙, 粟粉半汤匙, 水70毫升。

制作方法:

(1) 冬菇浸软切丝。(2) 瘦肉洗净切丝, 用调味料腌约20分钟。(3) 竹笋、叉烧切丝, 与瘦肉丝同拌匀, 并拌入青豆, 平均分成6等份。(4) 腐皮抹净, 剪出6块。(5) 在每小块腐皮上, 包裹1份馅料, 卷起, 用封口浆料封口。(6) 煎碟用高火预热2分钟, 加油4汤匙。(7) 加入腐皮卷于(6), 高火煎1分钟, 反转, 再煎1分钟, 取出。(8) 芡汁调拌在盛器内, 加入鲜竹卷, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 用中高火煮3-4分钟即成。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

鲜竹牛肉

原料:

腐衣50克，牛肉250克，马蹄肉3只剁细粒，陈皮1/3个浸软切丝，马蹄粉1汤匙半，生粉半汤匙，蚝油1汤匙半，生抽1汤匙半，糖半茶匙，麻油、胡椒粉各少许，油4汤匙。

制作方法:

用料：腐衣50克，牛肉250克，马蹄肉3只剁细粒，陈皮1/3个浸软切丝，马蹄粉1汤匙半，生粉半汤匙，蚝油1汤匙半，生抽1汤匙半，糖半茶匙，麻油、胡椒粉各少许，油4汤匙。

制作:

1、腐衣撕成小块，放入滚油中炸至起泡，捞起用清水浸软，取起沥干水，放在一大碟或分于数小碟上。

2、马蹄粉、生粉加水1/4杯拌匀。

3、牛肉洗净，抹干水剁细，加入调味搅至有粘性，加入马蹄粉水拌匀，加入马蹄肉、陈皮丝又拌匀，做成球形放在腐衣上，蒸7分钟至熟。

说明：腐竹、腐皮均可，但炸时必须待油滚才可放入油锅炸，不用腐竹，可用西洋菜灼软，取代腐竹，便称西菜牛肉。

特点:

无

所属菜系：粤菜

鲜笋炒生鱼片

原料:

生鱼肉200克、鲜青笋300克。生姜1.5克、蒜茸0.5克、大葱3克、芡汁20克、芝麻油5克、胡椒粉1克、精盐5克、湿淀粉10克、绍酒6克、烹调油750克（实耗油65克）。

制作方法:

(1)先将鲜竹笋去壳，切成片，放入锅里加水适量煮沸，捞出，过凉水洗去苦涩味，沥干水。(2)把生鱼肉放入清水中洗净，切成片，沥干水。将生姜去外皮，洗净，切成细丝。(3)起油锅，下竹笋爆香，倒入黄酒，加入精盐，炒至笋熟。另起油锅，下生姜、鱼片炒熟，烩入竹笋，加入味精，用湿淀粉勾芡即成。

特点:

白绿相间，青笋爽滑，鱼片鲜嫩，芡汁明亮，鲜香味醇。

所属菜系：其他

鲜栗子鸡肉汤

原料:

光鸡半只（约500克），鲜栗子肉500克，冬菇30克，生姜2片。

制作方法:

做法

（1）鲜栗子肉用开水烫。稍浸后剥去衣。冬菇用水浸软，去蒂，洗净，光鸡洗净，斩件。

（2）将鸡、栗子、姜片一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲1小时，再加冬菇煲20分钟，调味供用。

说明

本汤为健脾胃、养肝肾之品。汤中鲜栗子又称风栗，有养胃健脾、补肾强筋的作用，含有蛋白质、脂肪、糖类、淀粉、维生素b、脂肪酶等。鸡肉性味甘平。功能补益五脏，其中乌骨鸡滋补力大，《食物本草备考》认为“乌骨白鸡.....治一切虚损诸病”，“助气血，补虚弱。”本品含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素（b1、b2）、烟酸等。冬菇健脾益胃，且香味宜人，使汤味鲜美。生姜健胃和中，并可除腥味。合而为汤，健脾益气、滋补养血。

注意

感冒发热者不宜用本汤。

特点:

益气养血，滋阴补肾。脾胃虚弱，症见食欲欠佳，倦怠乏力；或肝肾不足之消瘦渴饮。体虚及老年人患慢性支气管炎者亦可饮用。

所属菜系：粤菜

鲜肉蛋饺

原料:

猪瘦肉150克，葱末、姜末、精盐、味精、料酒、湿淀粉各少许，鸡蛋5个，香油10克，猪肉皮1小块，花生油250克。

制作方法:

制法：将猪肉切成小丁，加入葱姜末、味精、精盐、料酒、香油各1个鸡蛋的蛋液，用筷子搅匀成馅，分为12份。将4个鸡蛋磕入碗内，加入少许精盐和湿淀粉拌匀。将手勺在火上烧热后，用猪肉皮擦一下，滴入蛋浆少许，旋转手勺，摊成小圆蛋皮12张。在每张蛋皮上放肉馅，合拢粘成饺子形，放入盘内。花生油入锅烧至五成热，放入制好的蛋饺，炸至外酥里嫩即成。

功效：补益强壮，健脑增智。

用法：佐餐食用，每周2--3次。

应用：适用于脑力劳动者及记忆力减退者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益强壮，健脑增智

所属菜系：其它菜系

鲜芦根薏苡仁粥

原料:

鲜芦根60-100克，薏苡仁、粳米各30克，冬瓜仁20克，淡豆豉15克。

制作方法:

【制作】先将鲜芦根、冬瓜仁、淡豆豉洗净，煎取药汁，去渣，再与洗净的粳米、薏苡仁合煮为粥。

【用法】每日1-2次，温热服食。

中国食品饮食网

特点:

芳香宣化，燥湿化浊。适用于湿温症，症见身热，午后热症较显、头重如裹、身重肢倦、胸闷脘痞、苔白腻、脉濡缓等症。

所属菜系： 其它菜系

鲜花豆腐

原料:

嫩豆腐500克。肥膘肉50克、鸡脯肉50克、胡萝卜30克、大甜椒20克、香菌15克、豌豆苗50克。葱姜水20克、盐3克、鸡蛋清25克、清汤500克、胡椒粉2克。猪化油30克。

制作方法:

豆腐揭去表皮后用笊筛制茸，用纱布搥干水分后置盆中。猪肥膘肉和鸡脯肉去筋膜捶茸，与豆腐同置一盆中，加葱姜水搅散后。再加盐和鸡蛋清制成掺。在扇形与蝶形模具上抹一层猪化油，分别制出10个扇形、2个蝴蝶形的豆腐掺，将胡萝卜、大甜椒、香菌等片刻成不同花卉图案，分别嵌于豆腐掺上，上笼蒸熟备用。炒锅置旺火上，加清汤烧沸，加胡椒粉，放入豌豆苗烫熟，舀入汤盆内，将蒸好的豆腐掺滑入汤内即成。

特点:

造型美观，色彩协调，汤清澈：味鲜美，质细嫩。

所属菜系：川菜

鲜花豆腐

原料:

嫩豆腐500克。肥膘肉50克、鸡脯肉50克、胡萝卜30克、大甜椒20克、香菌15克、豌豆苗50克。葱姜水20克、盐3克、鸡蛋清25克、清汤500克、胡椒粉2克。猪化油30克。

制作方法:

"【制作过程】

豆腐揭去表皮后用笊筛制茸，用纱布搥干水分后置盆中。猪肥膘肉和鸡脯肉去筋膜捶茸，与豆腐同置一盆中，加葱姜水搅散后。再加盐和鸡蛋清制成掺。在扇形与蝶形模具上抹一层猪化油，分别制出10个扇形、2个蝴蝶形的豆腐掺，将胡萝卜、大甜椒、香菌等片刻成不同花卉图案，分别嵌于豆腐掺上，上笼蒸熟备用。炒锅置旺火上，加清汤烧沸，加胡椒粉，放入豌豆苗烫熟，舀入汤盆内，将蒸好的豆腐掺滑入汤内即成。

特点:

造型美观，色彩协调，汤清澈：味鲜美，质细嫩。

所属菜系：川菜

鲜花豆腐

原料:

鸡脯肉200克，嫩豆腐250克，肥膘76克，鸡蛋清4只，湿淀粉10克，清汤1000克，胡椒粉、味精、精盐、香菇、竹荪、胡萝卜、大甜椒各适量。

制作方法:

胡萝卜、大甜椒切成花形，鸡脯肉、肥膘、豆腐等制成泥，成形嵌花蒸熟，香菇、竹荪改刀，清汤烧开后下竹荪、香菇、淀粉。装汤碗即成

特点:

造型美观，色协调，味鲜美，质细嫩，且极富营养。

所属菜系：其他

鲜芹菜汁

原料:

鲜芹菜250克【来源】民间验方

制作方法:

将鲜芹菜洗净，放入沸水中汤2分钟，切碎绞汁。【用法】每服1小杯，每日2次。

特点:

降血压，平肝，镇静，解痉，和胃止吐，利尿。适用于眩晕头痛、颜面潮红、精神易兴奋的高血压患者。

所属菜系：其他

鲜茄海鲜幼面

原料:

(4人分量) 意大利幼面条 (linguine) 320克、新鲜蚬 250克、带子 8只、青蚝 8只、蒜头 1粒、橄榄油 1汤匙、意大利茼蒿 (切碎) 5克、干辣椒 (切碎) 少量、鱼上汤 2汤匙、番茄 (切粒) 60克

制作方法:

酱汁材料: (4人分量) 虾 50克、鱼柳 50克、拔兰地 1/2汤匙、罐头番茄 100克、鱼上汤 1汤匙、橄榄油 少量、牛油 25克
酱汁做法: 1用橄榄油将牛油煮溶, 加入鱼柳炒熟, 倒入拔兰地和鱼上汤, 煮至剩下一半。2加入番茄, 用慢火烩20分钟后熄火备用。
主菜做法: 1烧热油后炸蒜头至金黄色, 取走蒜头后加入干辣椒。2放入所有海鲜, 炒至半熟时加入酱汁、鱼上汤及番茄粒慢火煮。3用盐水以猛火焗意大利幼面约7分钟, 沥干水分后放入镬炒。4加入酱汁拌匀, 略煮一会后即可上碟, 撒上茼蒿碎即成。烹调时间: 25分钟

特点:

所属菜系: 其他

鲜茄肉茸脆锅巴

原料:

材料: 番茄2个, 洋葱 1个, 免治猪肉 4两 (160克), 蒜茸2粒
量, 咸酥锅巴1包腌料: 生抽3/4汤匙, 糖1/4茶匙, 麻油及胡椒粉少许, 生粉 1茶匙, 水1汤匙芡汁料: 水1/4杯, 茄汁 3汤匙, 盐1/4茶匙, 糖1汤匙, 生抽 2茶匙, 生粉1茶匙

制作方法:

(1) 番茄, 洋葱切粒, 免治猪肉拌入腌料腌10分钟。(2) 锅巴放烤炉内用中火翻热2分钟, 或放热油内炸片刻, 盛碟。(3) 烧热3汤匙油, 爆香猪肉, 加入蒜茸及洋葱 兜炒, 加番茄及芡汁料拌匀, 煮至稠结, 盛深碟内, 以锅巴伴食。心得: 烤炉要预热1-2分钟后才放入锅巴翻热。

特点:

所属菜系: 粤菜

鲜荷叶鸡蒸粉

原料:

主料: 鸡脯肉250克。辅料: 猪肥膘50克、炒米粉(粳、各半)75克、蛋清1个、鲜荷叶2大张。葱丝5克、姜丝5克、山萘3克、八角3克、丁香1克、芝麻油5克、胡椒粉1克、绍酒25克、酱油20克、甜面酱50克。白糖5克、精盐2克、味精2克、熟猪油50克。

制作方法:

鸡脯和肥膘平批成薄平,放入碗中,加精盐酱油、绍酒、白糖、甜面酱、味精、葱姜丝、山萘粉、八角粉。丁香粉、胡椒粉拌匀腌渍片刻,加蛋清,和猪油拌匀,再加炒米粉拌匀待用。把荷叶入沸水烫一下,用冷水洗净,沥干裁成10小张,将拌好的鸡片、肥膘片分成10份,用荷叶包成长方形10小包,上笼用旺火蒸约15分钟至熟,荷叶包外涂上芝麻油,原包装盘上桌。

特点:

荷叶清香,鸡片鲜嫩,现蒸现吃,汁味不走,油润不腻,夏令佳肴。并有养脾胃。解热,清阳之功效。

所属菜系: 浙江菜

鲜莲子青蟹肉羹

原料:

鲜莲子（200克）（净）、青蟹肉（200克）（净）、鸡汤（1碗）、精盐（20克）、黄酒（1匙）、菱粉（2匙）

制作方法:

一、将青蟹的黄挖出加少量的水、酒、菱粉调希把青蟹带壳上笼蒸熟，挖出蟹肉，将莲子去皮去心，二、然后把蟹黄、蟹肉、莲子一起放入锅内，加鸡汤、盐、酒一滚。另外再调菱粉下锅勾薄芡起锅。

特点:

所属菜系: 其他

鲜莲炒子鸡

原料:

主料: 嫩鸡肉250克。 辅料: 鲜莲子100克、水发香菇25克。湿淀粉35克、葱段10克、绍酒10克、精盐1.5克、味精1.5克、醋2克、芝麻油15克、酱油20克、白糖10克、熟猪油750克（约耗75克）。

制作方法:

将鸡肉皮朝下，用刀背拍平，再交叉排斩几下（深2／3））切成13厘米的正方块，盛入碗内加精盐，用湿淀粉25克调稀搅匀。鲜莲子去皮，去心（干莲子需蒸酥），香菇切成小块。把锅置火上烧热，用油滑锅后下猪油，加热至五成热（约110℃）时，下入鸡肉。用筷子划散10秒钟，待油温烧至七成热（约154℃）时，下入鸡肉，用筷子在锅内滑5秒钟，倒入漏勺，把绍酒、酱油、白糖、醋、味精、用湿淀粉10克调成芡汁备用。锅内留油15克，放入葱段煸至有香味，把鸡肉、鲜莲子、香菇同时入锅，将调好的芡汁加水25克搅匀倒入，浇猪油10克，迅速颠锅，煸炒均匀后淋上芝麻油，出锅装盘即成。

特点:

莲子软糯，香美可口，与嫩鸡同炒其味更佳。并有益气补虚，养血安神，益肾固精之功效。

所属菜系: 浙江菜

鲜莲烩鸭羹

原料:

用料: 蒸好鸭羹125克, 鲜莲75克, 料菇丁25克, 丝瓜丁25克。调料: 上汤2杯, 原汤1杯, 绍酒0.5汤匙, 味精、胡椒粉各1茶匙, 精盐2茶匙

制作方法:

用油起锅, 烹入绍酒, 注入上汤和原汤, 将蒸好的鸭羹、鲜莲、料菇丁丝瓜丁放在锅中, 用精盐、味精调味, 撒上胡椒粉, 待微滚, 倾在盆里。

特点:

此菜汤味鲜香, 传统汤羹。

所属菜系: 其他

鲜莲银耳汤

原料:

干银耳10克 鲜莲子30克 鸡清汤1500克 料酒 食盐 白糖 味精 各适量【来源】民间方

制作方法:

1. 将发好的银耳放一大盆内，加清汤150克蒸1小时左右，至银耳完全蒸透取出，装入碗内。2. 鲜莲子剥去青皮和一层嫩白皮，切去两头，捅去心，用水氽后，再用开水浸泡使之略带脆性，然后装入银耳碗内。3. 烧开鸡清汤，加入料酒、盐、白糖、味精少许后注入银耳、莲子碗内即可。

特点:

滋阴润肺，健脾，安神。健康人食用能消除疲劳、增进食欲、增强体质。

所属菜系：其他

鲜莲鸡丁

原料:

主料 笋鸡肉250克，鲜莲子150克，鸡蛋清60克。调料 熟大油500克(实耗120克)，盐15克，料酒25克，白糖3克，味精4克，香油10克，葱、姜水50克，湿淀粉25克，鸡汤150克，食碱25克

制作方法:

(1) 将鲜莲子倒入烧开的食碱水中稍煮，用硬毛刷去外层红色的皮，用温水冲洗干净，将莲子两头用刀削去，用细扦捅去莲子芯，在水中漂洗呈白色。鸡肉切成同莲子丁大小的丁，放在碗中加入蛋清和5克盐、10克湿淀粉，拌匀浆好。另使用一小碗对汁，内放味精、白糖、料酒、10克盐、15克湿淀粉，鸡汤备用。(2) 炒勺上旺火，倒入熟大油，烧到5成热时，将鸡丁下入划到半熟时放入莲子，待鸡丁熟时取出。(3) 原勺留底油50克，烧热后下入葱、姜，煸炒出香味倒入鸡丁和莲子，加入对好的汤汁，翻炒均匀即成。

特点:

子清香，鸡丁鲜嫩，清淡爽口。

所属菜系：其他

鲜菇扒鸭掌

原料:

鲜菇10克，鸭掌200克，菜远350克，淡汤500克，生粉50克，蚝油10克，绍酒15克，胡椒粉、麻油少许，芡汤25克，味精4克，精盐34克，上汤150克，花生油（或猪油）125克。

制作方法:

"1、洗净鸭掌，在滚水中烫过，去鸭皮。2、鲜菇去净泥草后，在头部划“十”字形刀口，洗净后用沸水烫过，再用冷水漂冻。3、把上述处理好的鲜菇用沸水烫过，再用姜汁酒（10克）、精盐煨过、隔起，把鲜菇顶部刺破、吸干水。

武火烧镬，下花生油，再下菜远加精盐炒至九成熟，聃

特点:

所属菜系：其他

鲜菇海鲜粥

原料:

材料: 粘米2汤匙半, 糯米1汤匙半, 果皮(小) 1片, 泥艸150克(约4两), 新鲜冬菇或草菇50克(约1两半), 虾仁100克(约2两半)。米的调味料: 盐半茶匙, 油半汤匙。虾的调味料: 盐1/8茶匙, 胡椒粉少许

制作方法:

(1) 粘米和糯米混合後洗净, 用热水浸1小时, 沥清水分, 加调味料腌约15分钟。(2) 果皮浸软, 洗净。(3) 虾仁洗净, 用调味料腌片刻。(4) 泥艸洗净, 用少许胡椒粉调味。(5) 米放入一个煲或一个深容器内, 加热水1000毫升及果皮, 盖上盖干, 留一开口处疏气, 高火煮10分钟, 再用中火煮20分钟。(6) 冬菇或草菇洗净切粒。(7) 把冬菇粒、草菇粒、泥艸和虾仁加入粥内, 继续用中火煮10分钟, 便可供食。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

鲜菇海鲜粥

原料:

材料：粘米2汤匙半，糯米1汤匙半，果皮（小）1片，泥艸150克，新鲜冬菇或草菇50克，虾仁100克。米的调味料：盐半茶匙，油半汤匙。虾的调味料：盐1/8茶匙，胡椒粉少许。

制作方法:

（1）粘米和糯米混合後洗净，用热水浸1小时，沥清水分，加调味料腌约15分锺。（2）果皮浸软，洗净。（3）虾仁洗净，用调味料腌片刻。（4）泥艸洗净，用少许胡椒粉调味。（5）米放入一个煲或一个深容器内，加热水1000毫升及果皮，盖上盖干，留一开口处疏气，高火煮10分锺，再用中火煮20分锺。（6）冬菇或草菇洗净切粒。（7）把冬菇粒、草菇粒、泥艸和虾仁加入粥内，继续用中火煮10分锺，便可供食。

特点:

所属菜系：微波炉菜

鲜菇虾丸汤

原料:

材料：芦虾仁600公克，草菇40公克（切块），芹菜1根（切小段），红萝卜2片，高汤1大碗。调料：盐1/4小匙，味精1/4小匙，蛋白1个，太白粉1大匙，味精1/2小匙，鱼露1小匙，油1/2小匙。

制作方法:

1、虾剁碎后，加入盐1/4小匙、味精1/4小匙、蛋白1个、太白粉1大匙，搅拌至起胶；虾泥捏成一个个球形，分别插上一小段芹菜，排盘中，移入蒸锅，以小火蒸5分钟后取出。

2、锅中倒入高汤煮滚，放入草菇、红萝卜，待再滚即入虾丸及味精1/2小匙，鱼露1小匙，油1/2小匙，煮滚即可盛碗中。

备注：虾丸可以不蒸，直接放滚水中煮8分钟即可。

来源：羹汤小品

特点:

所属菜系：粤菜

鲜菇鱼片

原料:

"鲜菇500克，生鱼肉350克，鸡蛋清1个,精盐、淀粉、生抽、姜末各3茶匙，葱5段，味精1.5茶匙，胡椒粉、香油各1茶匙，花生油2汤匙，料酒2茶匙，清汤5汤匙。

制作方法:

(1)鲜菇切片焯水。鱼肉切连刀片。姜切末。(2)锅放底油，下葱、姜炆锅，放鲜菇、精盐、生抽、味精，煸透出锅。取一碗放清汤、味精、精盐、生抽、胡椒粉、香油、淀粉，对成汁备用。(3)将鱼片用蛋清、淀粉抓匀，下入热油锅中滑透，倒入漏勺。(4)锅留底油，下鲜菇、鱼片、料酒、倒进已调好的汁，翻匀出锅滑嫩。

特点:

此菜清鲜滑嫩。

所属菜系：浙江菜

鲜蘑冬笋

原料:

冬笋200克，鲜蘑250克，盐2克，味精2克，鸡汤50克，葱段1克，姜片1克，淀粉1.5克，油15克。

制作方法:

1.鲜蘑洗净，切成厚约0.2厘米片，笋切成长约3厘米，宽2厘米，厚0.2厘米片。2.将葱姜片，鸡汤，盐，味精，淀粉放入碗中调成均匀的调汁。3.锅内放油烧热后，将笋放入略煸炒后，再放入鲜蘑煸炒，然后放调汁，翻炒即成。

特点:

口味咸鲜，色泽淡雅。

所属菜系：其他

鲜蘑拌肉片

原料:

鲜蘑三两；猪里脊肉三两；鸡蛋清一个；姜丝五分；精盐一钱；味精三分；干淀粉三分；芝麻油三钱

制作方法:

"1.将里脊肉切成一寸二分长、八分宽、一分厚的片，放入碗中，先加精盐（五分）抓拌几下，再加蛋清、淀粉抓拌均匀，投入开水锅中，用筷子划散开，见肉变成灰白色时捞

出，沥水待用。2.将鲜蘑（碎片）、肉片、姜丝、精盐、味精拌匀装盘，淋上芝麻油即成。

特点:

此菜色淡雅，味清鲜，肉质嫩。

所属菜系：其他

鲜蘑火冬瓜

原料:

冬瓜500克、罐头鲜蘑10个，火腿25克，鸡汤50克、盐、白糖、味精、胡椒面、猪油、鸡油、湿淀粉知适量。

制作方法:

1.冬瓜刮去外面的一层薄皮(青皮要保留不要刮掉)，挖去瓢、洗净，切成1.5厘米厚、六厘米长的二刀断的连刀片、放在盘内。火腿切成0.5厘米厚、5厘米长的薄片放入盘中。 2.将锅加水，烧开后放入冬瓜煮透，捞出用凉水冲凉。 3.在冬瓜中间夹一片火腿，依此方法把火腿全部夹入冬瓜内，夹好之后(此朝下)码入扣碗内、下入盐、味精、猪油、鸡汤上笼蒸透、使冬瓜入味。 4.锅上火注入少许猪油，烹入料酒炆锅，倒入鸡汤和鲜蘑，将冬瓜原汤滗入锅内(冬瓜翻扣在盘内)，再往锅内加入盐，味精、白糖、胡椒面，汤开后尝好味，用水淀粉勾稀芡、淋入鸡油，取掉盘内的扣碗，将汁浇在冬瓜夹上，鲜蘑围在冬瓜的周围即成。

特点:

瓜烂味鲜、并有火腿香味。

所属菜系：浙江菜

鲜蘑炒肉片

原料:

新鲜的鲜蘑200克，猪里脊肉300克，葱丝适量，盐、味精各适量，糖半茶匙，酱油2汤匙，淀粉少许。

制作方法:

1、将鲜蘑洗净，切片；将猪里脊肉洗净切片，用酱油、葱丝和淀粉拌匀腌上待用。2、炒锅里倒入3汤匙油，烧热后，先将鲜蘑片下锅略炒，捞出；用锅中剩下的油炒散肉片，再下鲜蘑同炒，用盐、糖和味精调味后即可出锅。

特点:

"味道香美,内含丰富营养.

所属菜系：浙江菜

鲜蘑炒马蹄

原料:

鲜蘑二两；马蹄三两；葱、姜末各一钱；精盐一钱；味精一分；
食油八钱

制作方法:

1.选用罐头（碎片）鲜蘑和清水马蹄片。2.锅放炉火上，放入食油烧热，投入葱姜末，煸炒至出香时，加入鲜蘑、马蹄、精盐、味精，翻炒均匀即成。

特点:

此菜易制作，味清鲜，宜心血管病患者食用。

所属菜系：其他

鲜蘑腐竹

原料:

鲜蘑150克，腐竹150克，花生油50克，精盐7克，味精2克，料酒5克，鸡汤200克，姜2克，水淀粉10克。

制作方法:

1.干腐竹放入盆内用冷水泡上，压一重物，泡发5小时，待胀发后，切成3厘米长的段，鲜蘑洗净，撒成小块。2.炒锅上火，放清水烧开后，下入腐竹、鲜蘑，开锅后捞出待用。3.炒锅上火，放油烧热，下入姜末略炸一下，加入料酒、鸡汤、精盐、调好味，投入腐竹、煨入味后，

特点:

色、香、味俱佳。

所属菜系：其他

鲜蘑菇炖豆腐

原料:

主料: 嫩豆腐500克。 辅料: 熟笋片25克、鲜蘑菇100克。酱油10克、精盐2.5克、味精2.5克、绍酒5克、麻油5克、素汤（大豆熬制）400克。

制作方法:

豆腐放入盘中，加入料酒，上笼蒸40分钟（旺火），去掉边皮，切成1.5厘米见方的小块。经沸水焯后，用漏勺捞出。鲜蘑菇入沸水锅煮1分钟，捞出，用清水漂凉，切成片。取砂锅一只放入豆腐，笋片和精盐，加素汤汁至浸没豆腐，置中火上烧沸后，移至小火上炖10分钟，放入蘑菇片。加酱油、味精、淋上芝麻油即成。

特点:

蘑菇鲜脆，豆腐松滑，汤纯清香。

所属菜系: 浙江菜

鲜蘑菜心

原料:

鲜蘑350克，油菜心500克，植物油500克(实耗75克)，香油10克，
精盐7克，味精2克，白糖5克，料酒5克，水淀粉15克，鸡汤300克。

制作方法:

- 1.将油菜心洗净，菜心头部劈十字刀口，深度为菜心的五分之一。
- 2.炒锅加入植物油，烧至七成热时投入菜心(分两次炸)，用勺不停翻动，至菜心软熟，捞出控净油。原锅置火上；依次加入鸡汤200克，将炸好的菜心、精盐4克，味精1克，白糖5克，翻炒片刻，将菜心取出，

特点:

色泽清雅，味道清淡鲜美。

所属菜系：其他

鲜蘑蒸鸡

原料:

鸡一只（约两斤），鲜蘑50克，葱段、姜片各适量，绍酒1茶匙，糖半茶匙，水淀粉1汤匙，盐适量。

制作方法:

1、把鸡洗净，剁成块；将鲜蘑洗净，切成厚片待用。2、用盐、糖和绍酒把鸡块腌上，再加入水淀粉和少许油拌匀，盛入碗中，将鲜蘑放在鸡块上，最后铺上葱段、姜片，入蒸锅旺火蒸30分钟，取出后挑出葱段、姜片即可。

特点:

"味道香美,内含丰富营养.

所属菜系: 浙江菜

鲜蘑豆腐

原料:

豆腐250克，鲜蘑150克，盐适量，鸡汤或水2汤匙，淀粉1汤匙，香油少许，葱丝、姜片各少许，糖少许。

制作方法:

1、将豆腐切成小方丁；鲜蘑洗净，切成丁，将豆腐丁和鲜蘑丁放入开水锅中焯一下，捞出沥干水分。2、将葱丝、姜片、盐、淀粉、鸡汤、糖和香油放入碗中，勾成芡汁。3、炒锅置旺火上，放入1汤匙油，烧至温热时下豆腐丁和鲜蘑丁同炒，炒匀使原料受热均匀，倒入勾好的芡汁，迅速翻炒，即可出锅。

特点:

"味道香美,内含丰富营养.

所属菜系：浙江菜

鲜蘑锅巴

原料:

罐头鲜蘑二两；精盐一钱；饭锅巴三两；味精一分；笋片一两；葱、姜末各二钱；青菜叶六片；食油二斤(约耗一两八钱)

制作方法:

"1.将饭锅巴掰成小片。2.锅放炉火上，放入食油烧至七成熟时，投下饭锅巴，炸至金黄色时捞出装盘。3.炸锅巴的同时，在另一只锅里放入食油三钱烧热，投下葱、

姜末煸炒出香时，先倒入罐头蘑菇水，再加开水半斤和鲜蘑、笋片、青菜叶、精盐，见水再开时，加味精，出锅装大汤碗

特点:

此菜有声、有色、有味，锅巴浸汤后香脆中有蘑菇清鲜。

所属菜系：其他

鲜蘑鸭汤

原料:

鸭肉500克，鲜蘑100克，牛肉清汤1000毫升，料酒10克，胡椒面1克，大葱5克，生姜5克，味精5克，辣椒油1克，芝麻10克（焙好）

制作方法:

1、将鲜蘑菇洗净，去蒂根，切为两半 2、鸭肉去皮，去筋膜，洗净，切成2厘米见方的块；大葱去皮，洗净，切成3厘米长的段；生姜去皮，洗净，切片 3、再将鸭肉块，蘑菇一起放入瓷盆中，加料酒、盐、胡椒面、味精搅拌均匀，腌渍入味，待用 4、把牛肉清汤放入汤锅中，加入葱段、姜片，旺火烧开后，拣出葱段、姜片，将汤倒入鸭肉、蘑菇盆中，盖上盖 5、再把鸭肉、蘑菇盆放入笼屉上，旺火蒸2个小时后，取出 6、食用时，淋上辣椒油，撒上芝麻，即可

特点:

呈红色，味香利口，肉嫩蘑鲜

所属菜系：韩国

鲜蘑龙须菜

原料:

龙须菜150克，鲜蘑（罐装）120克，盐2克，味精1克，糖1克，葱15克，姜4克，淀粉4克，香油3克，植物油20克，鸡汤50克。

制作方法:

【类别】淮扬菜

【制作过程】

1.龙须菜、鲜蘑分别用开水焯一下，捞出控去水。

2.炒锅上火，加植物油，煸葱、姜出香，冲入鸡汤，取除葱姜，加入主料，调味烧2分钟，勾芡，淋上香油即成。

【营养成份】热量242千卡，蛋白质6.5克，脂肪19.9克，碳水化合物8.9克，维生素a7微克，锌2.0毫克，膳食纤维8.9克，维生素e10.45毫克，铁5.1毫克，胡萝卜素40微克，维生素b10.04毫克，钙40毫克，烟酸3.0毫克，维生素b20.51毫克

特点:

汁白，味咸鲜，清淡，素雅。

所属菜系：其它菜系

鲜虾兰花

原料:

中虾1/2斤，西兰花 1 棵，蒜肉 1 粒。调味料：盐1/4茶匙，柠檬汁 1 汤匙，麻油1/2汤匙，糖1/2茶匙，胡椒粉少许。

制作方法:

- "(一)虾去壳挑肠，用少许盐略揉匀，再用清水冲净，抹干水份。
(二)西兰花切成花朵状，用稀盐水洗净，滤干水份，蒜肉剁成蒜茸。
(三)用盐油水将西兰花灼熟，捞起上碟，虾肉同样灼熟，晾干放上西兰花面。(四)蒜茸放入调味料中拌匀，淋上面，即可供食。

特点:

清灼味新，少脂肪，保留多量的维他命

所属菜系：其他

鲜虾奶油意大利面

原料:

" 意大利面半包,虾仁200克,大蒜3瓣,奶油半杯,西洋芹半根.

制作方法:

"特点: 西方面食, 鲜香可口, 味道独特

原料:意大利面半包,虾仁200克,大蒜3瓣,奶油半杯,西洋芹半根.

a料: 白酒半杯、番茄酱半杯、盐半茶匙、胡椒粉少许

b料: 起司粉3大匙

做法:1、虾仁去泥肠、大蒜、西洋芹切碎。

2、锅烧热, 放奶油、蒜末炒香, 加入虾仁、炒至虾仁变色后, 加入a料煮至汤汁收干。

3、烧半锅水放少许盐、将意大利面煮熟后捞出

4、煮熟的面条上、淋上虾仁酱汁、并撒些起司粉、芹菜末即可。

特点:

西方面食, 鲜香可口, 味道独特

所属菜系: 其它菜系

鲜虾扒豆苗

原料:

"豆苗400克,腌虾仁25克,绍酒、湿淀粉各0.5汤匙,精盐3茶匙,味精、胡椒粉、麻油各1.5茶匙,植物油1汤匙。

制作方法:

(1)将豆苗放在锅中干炕,加入一些油、姜汁酒,加入滚水(以辟其腥味),倒在漏勺里,沥干水分。(2)炒锅内放油0.5汤匙烧三成熟,将豆苗放回锅里抛匀。(3)炒锅内放油0.5汤匙烧至三热,将虾仁放入炒至刚熟,倾在漏勺里,滤去余油。将锅放回炉上,烹入绍酒,注入上汤,用精盐味精调味,撒上胡椒粉,用湿淀粉打芡,再将虾仁放入锅中,加入麻油和匀,扒在豆苗上。

特点:

此菜鲜香可口。

所属菜系: 浙江菜

鲜虾毛豆煲

原料:

鲜虾 酱油、

制作方法:

"材料: (2-3人量)

鲜虾酱油、

酒、淀粉毛豆

(去皮) 大葱生姜大蒜豆瓣酱沙律油混合调料麻油

200克各1茶匙1杯10厘米1块1瓣1茶匙3汤匙详见下文*1茶匙

*混合调料: 砂糖1/2茶匙, 酱油4茶匙, 酒2汤匙, 蕃茄酱1汤匙, 中式汤料少许, 水半杯), 淀粉汁(淀粉、水各1茶匙

作法:

1.用盐水洗虾, 去除虾仁的泥肠和外壳, 粘上酱油、酒及淀粉。将大葱、生姜和大蒜切成碎末。煮毛豆, 然后剥出。

煮毛豆前要撒些盐, 轻揉并放置一会儿, 煮的时间不能过长。煮好的毛豆放在帘子上, 使之尽快凉下来, 可保持颜色鲜艳。

2.用热油炒大葱、姜、大蒜, 待香味出来后, 放入豆瓣酱, 再放虾, 炒至是变色后, 倒入混合调料, 然后用淀粉勾芡, 最后放入毛豆。起锅时沿锅边浇些香油。

特点:

无

所属菜系: 其它菜系

鲜虾琼山豆腐

原料:

虾仁150克、鸡蛋清200克。精盐5克、味精10克、芝麻油1.5克、湿淀粉10克、烹调油500克（实耗油约75克）。

制作方法:

"(1)将鸡蛋磕开取蛋清放于碗中，加上汤（以4成蛋白6成上汤为度）、味精、精盐拌匀，放在钵中，用慢火蒸至仅熟取出，即为“豆腐”。(2)炒锅置旺火上加入烹调油，烧至五成热（约125℃）时，加入腌虾仁（将虾仁500克洗净吸干水分，放入用蛋清20克、味精5克、精盐5克、干淀粉6克、小苏打1.5克搅拌成的蛋清糊中，搅拌均匀置冰箱中腌2小时）150克，泡油至熟，倒入漏勺中沥去油。(3)炒锅再置火上，加入上汤、虾仁略焖，再调入味精、芝麻油、湿淀粉推芡）加熟油15克搅匀，平铺在“豆腐”上即成。

特点:

造型美观、色泽鲜明，“豆腐”软嫩，虾仁鲜香，色味俱佳。

所属菜系：其他

鲜虾蟹柳沙拉

原料:

虾5只，蟹柳2个，黄瓜1个，蛋黄酱，紫甘兰叶片少许

制作方法:

将虾煮熟，去皮；将蟹柳，黄瓜，紫甘蓝叶片切成丝，用蛋黄酱拌好；将煮熟的虾从中间剥开，放在拌好的沙拉上。

特点:

虾蟹肉洁白、嫩滑糯软，色泽淡雅鲜咸宜人

所属菜系：浙江菜

鲜豆腐皮炒青蟹肉

原料:

新鲜水豆腐皮（2张）、净蟹肉（200克）、鸡汤（1小碗）、精盐（12.5克）、菱粉（2汤匙）、鸡油（2汤匙）、黄酒（少许）

制作方法:

"[原料]: 新鲜水豆腐皮（2张）、净蟹肉（200克）、鸡汤（1小碗）、精盐（12.5克）、菱粉（2汤匙）、鸡油（2汤匙）、黄酒（少许）

[制法]:

一、先将青蟹的黄挖出，加少量的水、酒、菱粉调希再把青蟹带壳上笼蒸熟，挖出蟹肉。

二、一面起炉火，下鸡油化开，一面将豆腐皮切碎，同蟹肉、生蟹黄、鸡汤、盐、酒倒入一起炒，接着调菱粉下锅勾薄芡即好。

特点:

无

所属菜系: 其它菜系

鲜豆腐皮炒青蟹肉

原料:

新鲜水豆腐皮（2张）、净蟹肉（200克）、鸡汤（1小碗）、精盐（12.5克）、菱粉（2汤匙）、鸡油（2汤匙）、黄酒（少许）

制作方法:

一、先将青蟹的黄挖出，加少量的水，酒、菱粉调希再把青蟹带壳上笼蒸熟，挖出蟹肉。二、一面起炉火，下鸡油化开，一面将豆腐皮切碎，同蟹肉、生蟹黄、鸡汤、盐、酒道倒入一炒，接着调菱粉下锅勾薄芡即好。

特点:

所属菜系：淮阳菜

鲜贝冬瓜球

原料:

鲜贝150克。冬瓜350克。精盐13克、味精7.5克、湿淀粉50克、绍酒35克、葱姜各15克、花生油500克，清汤500克。

制作方法:

将鲜贝洗净放入碗内，加入鸡蛋清、湿淀粉和适量水抓匀上浆。冬瓜用修成直径1厘米的圆球，放入沸高汤内煨熟入味待用。炒锅内放入花生油，“中火烧至五成热（约125℃）时，放入鲜贝滑熟捞出。碗内加清汤、精盐、味精、湿淀粉调匀成汁。炒锅内留少量油，旺火烧至七成热（约175℃）时，放入葱、姜末略煸，烹入绍酒，随即加入冬瓜球，鲜贝以及调好的芡汁，迅速颠炒均匀，淋上芝麻脑装盘即成。

特点:

造型别致，质地软嫩，口味鲜美。

所属菜系：鲁菜

鲜贝鱼球

原料:

鲜贝250克 鲜鱼1尾700克

制作方法:

制法

鲜贝剔去筋膜，用高汤焯过待用。

鱼治净，片下两侧鱼肉，去大骨刺，剖花刀后切成方片，用料酒、味精、盐、葱姜汁入味，下6成熟热油中滑成鱼球至熟，下鲜贝勾薄芡装盘即成。

特点:

所属菜系：陕西菜

《百类蔬菜营养食谱》之鲜露笋、芥兰头、冲菜及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

鲜露笋

鲜露笋虽名为“笋”，但与我们一般熟悉的竹笋、冬笋、茭笋，无论在外形，或食用营养滋味都有差异。

鲜露笋含有大量的维生素和纤维质。不但烹调方便，而且味道清香爽甜。但因属进口菜蔬，故价钱普遍较一般菜蔬为高，可算是上等蔬菜。

鲜露笋含蛋白质、维生素b和纤维质。能促进新陈代谢，帮助消化。

芥兰头

芥兰头原产于欧亚边界，后来输入中国，再传到日本大量种植。芥兰头需要种植的时间相当长，食用的部分为根部。古时孔明作战时，每到一处地方，总喜欢吩咐士兵种植芥兰头，因它既能煮，又能腌作配菜。

芥兰头味带清甜，常吃能使精神爽快，心情开朗。

芥兰头含维生素a、b、和c。能温补内脏、止渴止咳，常吃精神爽朗。

冲菜

冲菜是用大头菜腌制而成的，能够保存多时。以往生活质素较低，为了能长时间保存菜蔬，于是很流行把它腌酸或咸。

冲菜带咸，买回来后应把它浸透，去除部分咸味。

斑球鲜露笋

材料：鲜露笋300克，红萝卜花、姜花各数片，石斑肉600克，蒜茸少许

腌料：盐1/2茶匙，生粉1茶匙，油1汤匙

献汁料：生抽1茶匙，盐1/4茶匙，糖1/3茶匙，生粉1/2茶匙，清水适量

做法：石斑肉切厚件加腌料腌30分钟，泡嫩油，备用。鲜露笋切去尾部，斜刀切厚片，飞油盐水，备用。烧红锅，下油，爆香姜片，炒红萝卜花、鲜露笋，石斑肉回锅，下献汁料，兜匀上碟。

芥兰头杂锦丁

材料：芥兰头1/2个，粟米粒2汤匙，瘦肉（切粒）10克，盐适量，甜菜甫10克，蒜茸1/2茶匙，虾米10克

腌料：生抽3/4茶匙，糖1/3茶匙，生粉1/2茶匙

献汁料：生抽1茶匙，糖1/2茶匙，生粉、清水适量

做法：芥兰头去外皮，切成小粒。甜菜甫、虾米略浸，洗净，切小粒。粟米粒洗净，瘦肉粒以腌料腌10分钟。烧红锅，下油，炒熟芥兰头、甜菜甫、虾米及粟米，盛起。再烧红锅，下油，爆香蒜茸，下瘦肉粒，兜炒至熟，各小粒回锅，下献汁料，兜匀上碟。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

鲜鱼

原料:

制作方法:

鱼肉味道鲜美，肉质细嫩，是营养价值较高又较易消化的食物。鱼肉中含蛋白质普遍较高，属优质蛋白，人体消化吸收率在95%以上，可供人体必需氨基酸。鱼肉蛋白中富含钾、钙，多食鱼，补充钾、钙，有助于降低血压。高血压患者多食鱼，对防止中风的发生有益。鱼肉所含脂肪为多链不饱和脂肪酸，呈液态，易被消化吸收，并能防止动脉硬化，降低血脂，抑制血小板聚集，从而减少脑血栓和心肌梗塞的形成。鱼肉中还含有钙、磷和微量元素铁、铜、碘、锌，肝中还含有丰富的维生素a、d和b族维生素。经常食鱼还可健脑益智，防癌抗癌，延年益寿。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系: 其它菜系

鲜鱼生菜汤

原料:

草鱼尾部肉 1 0 0 克, 生菜 1 0 0 克, 鸡粉 5 克, 盐 5 克, 高汤适量。

制作方法:

(1) 将草鱼肉顶刀切夹刀片, 轻轻排松。(2) 生菜平垫在汤碗底, 将鱼片码在生菜上面。(3) 起锅下入高汤烧开, 加鸡粉、盐随即倒入汤碗即可。

特点:

鲜味突出, 下饭尤佳。

所属菜系: 湘菜

鲜鱿鲛鱼茄汁煲

原料:

材料：鲜鱿鱼1只，鲛鱼480克，大头菜、洋葱各1个，鲜番茄2个，葱头1瓣（切茸），茄汁2汤匙，沙律油3汤匙，盐1/4茶匙，胡椒粉少许，姜丝1汤匙，上汤（或清水）1/2杯。调味料：盐1/4茶匙，胡椒粉少许。

制作方法:

（1）鲜鱿鱼去头除内脏，除去紫膜，洗净，横切大件，下调味料腌片刻。（3）大头菜切片，洋葱去衣切片，番茄切件。（4）中火烧热沙律油，炒香蒜茸，加入洋葱炒匀，下鲛鱼、鱿鱼炒匀，最后加入大头菜、番茄、茄汁和上汤，拌匀上盖煮至熟透，以盐、胡椒粉调味即成。（5）上桌前撒上姜丝，拌匀供食。

特点:

味道鲜浓，营养丰富。

所属菜系：浙江菜

鲜鱿鲛鱼茄汁煲

原料:

材料：鲜鱿鱼1只，鲛鱼480克，大头菜、洋葱各1个，鲜番茄2个，葱头1瓣（切茸），茄汁2汤匙，沙律油3汤匙，盐1/4茶匙，胡椒粉少许，姜丝1汤匙，上汤（或清水）1/2杯。

制作方法:

"[原料]:

材料：鲜鱿鱼1只，鲛鱼480克，大头菜、洋葱各1个，鲜番茄2个，葱头1瓣（切茸），茄汁2汤匙，沙律油3汤匙，盐1/4茶匙，胡椒粉少许，姜丝1汤匙，上汤（或清水）1/2杯。

调味料：盐1/4茶匙，胡椒粉少许。

[制法]:

（1）鲜鱿鱼去头除内脏，除去紫膜，洗净，横切大件，下调味料腌片刻。

（2）大头菜切片，洋葱去衣切片，番茄切件。

（3）中火烧热沙律油，炒香蒜茸，加入洋葱炒匀，下鲛鱼、鱿鱼炒匀，最后加入大头菜、番茄、茄汁和上汤，拌匀上盖煮至熟透，以盐、胡椒粉调味即成。

（4）上桌前撒上姜丝，拌匀供食。

[特点]:

味道鲜浓，营养丰富。

特点:

味道鲜浓，营养丰富。

所属菜系：其它菜系

鲜鱿鲛鱼茄汁煲

原料:

鲜鱿鱼1只，鲛鱼12两(约480克)，大头菜、洋葱(小)各1个，鲜番茄2个，蒜头1瓣(切茸)，茄汁2汤匙，沙律油3汤匙，盐1/4茶匙，胡椒粉少许，姜丝1汤匙，上汤（或清水1/2杯）。调味料：盐1/4茶匙，胡椒粉少许。

制作方法:

(1)鲜鱿鱼去头除内脏，除去紫膜，洗净，横切2厘米段成环状。
(2)鲛鱼洗净，横切大件，下调味料腌片刻。(3)大头菜切片，洋葱去衣切片，番茄切件。(4)中火烧热沙律油，炒香蒜茸，加入洋葱炒匀，下鲛鱼、鱿鱼炒匀，最后加入大头菜、番茄、茄汁和上汤，拌匀上盖煮至熟透，以盐、胡椒粉调味即成。(5)上桌前撒上姜丝，拌匀供食。

特点:

所属菜系：浙江菜

鲜鹿肉烧卖

原料:

鹿肉300克，鸡蛋4个，海米25克，水发干贝25克，水发玉兰25片克，淀粉20克，青红椒各少许，火腿1克，木耳1克，面粉适量，鲜汤100克，精盐适量，味精1.5克，料酒3克，鲜葱5克，鲜姜10克，芝麻油10克。

制作方法:

"【制作方法】

1、取鹿肉剁成细馅，玉兰片、海米均剁成末，干贝搓丝，青红椒、木耳、火腿分别剁细末，装盘待用。

2、取4个鸡蛋，留2个蛋清，其余装碗加入水淀粉20克，搅匀，用手勺摊12个圆皮。

3、鹿肉馅装碗，加鲜汤调匀，放海米，玉兰片末，干贝丝，加盐，味精配好口味，用蛋皮包成12个烧卖，上笼屉蒸10分钟（热透），速将2个蛋清抽成蛋泡糊，分别放在烧卖顶上，撒上备用的五色菜末，再入笼屉蒸1分钟取出，浇上白色米汤芡（米汤芡，事先做出，但不能凉用）即成。

【本品特点】

功用为补五脏，调血脉。用于虚劳羸瘦、腰膝酸软、阳痿早泄、畏寒肢冷、乳少等症。

【附注】

①发干贝，要先将干贝外层边上的筋去掉，再泡入冷水中洗净，取出后放入碗里，加适量水，小笼蒸3小时左右，使之恢复原样（用手能捏开时即可）。蒸干贝的原汤汁也可使用。

②在烹制鹿肉菜前，必须将鹿肉放入冷水中浸泡，换水漂洗，以驱除腥味，增加菜肴的鲜美滋味。

特点:

色泽红、白、黄、绿美观，味鲜，质嫩。

所属菜系：其它菜系

鲤鱼苦瓜汤

原料:

净鲤鱼肉400克，苦瓜250克，醋、糖、盐、味精各适量。

制作方法:

1、将净鲤鱼肉用餐巾纸搦干水分，切成片；苦瓜洗净，一切两半，去瓢、籽，用开水烫一下，捞出切片待用。2、汤锅放清水用旺火烧开后，放入鱼片及苦瓜片，加醋、糖、盐调味后，用文火煮5分钟，加味精即可起锅。

特点:

"鲜咸适口,味道独特.

所属菜系：浙江菜

鲨鱼归芪汤

原料:

鲨鱼1000克，当归15克，黄芪30克，料酒、精盐、花椒、葱段、姜片、生油各适量。

制作方法:

制法：先将鲨鱼皮的沙去净，去鳃，去内脏，洗净。放入生油锅中煎至金黄色。再在鱼锅中放入料酒、花椒、葱、姜，以及洗净切片的当归、黄芪，加入适量水，煮至鱼肉熟烂，调好味即成。

功效：益气养血，补虚强身。

用法：食鱼饮汤，佐餐食用。

应用：适用于气血虚损人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益气养血，补虚强身

所属菜系：其它菜系

鲫鱼汆白玉

原料:

活河鲫鱼（300-400克）1尾，白玉豆腐1盒，生姜片3片，青蒜叶切粒10克，绍酒10克，精制盐4克，味精1克，胡椒粉1克，熟猪油50克

制作方法:

1、鲫鱼杀洗干净，两面鱼背肉上用刀切成横刀纹，豆腐切成小方块，用凉水冲干净备用。2、炒锅放旺火上，下熟猪油烧热，投入鲫鱼略煎，即刻翻身再稍煎另一面，烹入绍酒，加锅盖焖一下，加入生姜片、开水（750克），盖严锅盖用旺火烧2分钟，改用中火烧6分钟，下豆腐块、盐、味精，同烧2分钟至豆腐块浮上汤面发胀时，大碗内撒入胡椒粉，先把鲫鱼捞入碗内，豆腐锅内放青蒜叶粒用勺推一下，立即舀入鲫鱼碗内即可。操作关键：鲫鱼必须活杀，煎鱼时鱼皮不宜煎黄，加水初烧时必须用旺火，使猪油乳化。

特点:

鱼汤鲜美，豆腐白嫩，香辣开胃。

所属菜系：浙江菜

鲫鱼糯米粥

原料:

糯米40克，鲫鱼2条

制作方法:

功效：健脾益胃，治脾虚食欲不振、日渐消瘦、肌肉乏力等症，亦可调养病后体虚。

作法：糯米40克，鲫鱼2条（用纱布袋装好），煲粥服用。

特点:

健脾益胃

所属菜系：其它菜系

鲫鱼羹

原料:

芡苳10克、缩砂仁10克、陈皮10克、大鲫鱼1000克 大蒜2头、胡椒10克、葱、食盐、酱油、泡辣椒、菜油各适量【来源】《饮膳正要》

制作方法:

"1. 将鲫鱼去鳞、鳃和内脏，洗净；在鲫鱼腹内，装入陈皮、缩砂仁、芡苳、大蒜、胡椒、泡辣椒、葱、食盐、

酱油备用。2. 在锅内放入菜油烧开，将鲫鱼放入锅内煎熟，再加入水适量，炖煮成羹即成。【用法】空腹食之。

特点:

醒脾暖胃。适用于脾胃虚寒之慢性腹泻、慢性痢疾等症。

所属菜系: 其他

鲫鱼过河

原料:

主料 鲫鱼一尾约750克。辅料 清汤、肥肉片、葱段、姜片、冬菇、花椒、大料、食盐、料酒、味精、鸡油各适量。

制作方法:

1、将鱼初加工后，改在一字刀，用开水一烫，控净水，腹面朝天于盘中整好形，撒上食盐、味精、肥肉片、葱段、姜片、冬菇、花椒、大料、料酒、上屉蒸熟取出，去掉配料。2、将原汁加清汤烧开，去掉浮沫，加食盐、料酒、味精浇在鱼盘内，加少许鸡油即成。

特点:

清爽、鲜嫩、味美

所属菜系：东北菜

鲮鱼汤

原料:

鲮鱼1条（约500克），蘑菇15克，猪肉50克，罐头竹笋15克，花生油60克，料酒15克，酱油20克，味精3克，鸡汤300毫升，精盐3克，大葱25克，生姜5克，大蒜3克，辣椒油0.5克

制作方法:

1、将鱼去鳃和内脏，洗净，在鱼身两侧剖斜刀 2、猪肉去筋膜，洗净，与竹笋和蘑菇切丝；大葱去皮，洗净，切3厘米长的段；生姜、大蒜去皮，洗净，均切片 3、把鱼身两侧抹上酱油，腌渍入味 4、炒锅烧热放入35克花生油，烧至八九成热时，放入腌渍入味的鲮鱼，炸至两面呈金黄色，捞出，控油。 5、再倒入炒锅内25克花生油，烧五成热，放入猪肉丝、翻炒几下，加入竹笋丝、蘑菇丝、料酒、酱油、味精、鸡汤、盐、葱段、生姜片、大蒜片。投入炸过的鱼，旺火烧开，改小火焖至汤剩下约200毫升时，拣去葱、姜、蒜，淋上几滴辣椒油，即可

特点:

汤汁鲜辣，鲮鱼鲜嫩，郁浓适口

所属菜系：韩国

鳅虾汤

原料:

泥鳅100克，虾10克，生姜5片，食盐少许。

制作方法:

[用法]①将泥鳅洗净，去内脏，虾洗净，去壳取仁，②泥鳅与虾仁共入锅煮，将熟入姜盐，再沸一沸即成，饮汤食泥鳅和虾。

[功效]补肾壮阳。

[主治]房事不节，阳痿，痛经。

特点:

主治房事不节，阳痿，痛经。

所属菜系：其它菜系

鳅鱼粥

原料:

大鳅鱼250克，粳米100克，火腿末15克，葱姜末、料酒、味精、胡椒粉各适量。

制作方法:

制法：鳅鱼开水烫死，去内脏，加葱姜、料酒、盐、火腿末，同蒸至熟烂，拣去鱼骨、鱼刺、鱼头；粳米煮粥，粥熟时加鱼肉、味精、胡椒粉，调匀即可。

功效：清热利湿。

用法：每日分2次空腹食用。

应用：适用于湿热型胆囊炎患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清热利湿

所属菜系：其它菜系

鰺鱼冻

原料:

鲜鰺鱼1000克，猪五花肉300克，料酒50克，大葱10克，精盐10克，生姜5克，味精1.5克，白糖5克，大料5克，花椒2克，辣椒酱3克，鸡蛋清1个

制作方法:

1、将鲜鰺鱼去头、鳞、鳍和内脏，洗净，由腹部取出膜，再由脊背下刀，片下鱼肉，去掉小刺，切成长3厘米、宽1.5厘米的片。2、猪五花肉去皮，切大块，洗净。3、把大葱、生姜去皮，洗净，拍松；花椒、大料用净纱布缝成小袋。4、再把鰺鱼片放入瓷盆内，入蒸锅，用旺火蒸熟，取出分装在小碟里，待用。5、把猪五花肉块放入锅中，加清水1200毫升，再放料酒、味精、葱、姜、盐、糖及花椒大料包，用大火烧开，再用温火炖烂，捞出猪肉、葱、姜和大料包。猪肉块做它用。6、用少许水与蛋清一起搅拌均匀，再搅入猪肉汤中，烧开，去浮沫，用纱布滤去渣，把汤汁分装在小碟内，晾凉，入冰箱，成冻，随吃随蘸

特点:

色泽洁白，味道清鲜，鰺鱼肉嫩

所属菜系：韩国

鳖甲炖鸽

原料:

鳖甲50克，鸽子1只。

制作方法:

制法：鸽子去毛和内脏，鳖甲打碎，放入鸽子腹内，共放入沙锅，加水适量，慢火炖熟后调味即可。

功效：益肾精，补肝血。

用法：吃鸽肉喝汤，隔日1剂，每月连服5-6剂。

应用：适用于肝肾不足，精血亏虚者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益肾精，补肝血

所属菜系：其它菜系

鳖肉滋阴汤

原料:

鳖肉800克，生地25克，地骨皮15克，知母、百部各10克，料酒，精盐、白糖、葱段、姜片、熟猪油、鸡汤各适量。

制作方法:

制法：将鳖背朝下，头伸出时，抓住颈拉出，齐颈切断，出尽血，然后用刀由颈根处至尾部剖腹，取出内脏，斩去脚爪、尾，放入热水中浸泡，抹去白黏膜，刮尽黑衣，揭去背壳，将鳖斩成6块，放入清水锅中，烧开捞出洗净。锅中放鳖肉，加入鸡汤、料酒、盐、白糖、葱、姜，用旺火烧沸后，改用文火炖至六成熟，加入装有百部、地骨皮、生地、知母（均洗净）的纱布袋，继续炖至鳖肉熟烂，拣去葱、姜、药袋，淋上猪油即成。

功效：滋阴清热，凉血润燥。

用法：食肉饮汤，佐餐用。

应用：适用于阴虚火旺，出现口咽干燥，五心烦热，干咳少痰者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴清热，凉血润燥

所属菜系：其它菜系

鳖肉滋阴汤

原料:

主料: 鳖肉800克。配料: 生地25克, 知母10克, 百部10克, 地骨皮15克。调料: 料酒、精盐、白糖、葱段、姜片、猪油、鸡汤各适量。

制作方法:

"：①将鳖背朝下，头伸出时，抓住颈拉出，齐颈切断，出尽血，然后用刀由颈根处至尾部剖腹，取出内脏，斩去脚爪、尾，放入热水中浸泡，抹去白粘膜，刮尽黑衣，揭去背壳，将鳖

斩成6块，放入清水锅中，烧开，捞出，洗净。洗净百部、地骨皮、生地、知

特点:

滋补强壮。适合于阴虚火旺及肺结核患者食用。

所属菜系: 其他

鳖肉猪髓汤

原料:

鳖1只，猪脊髓200克，生姜、葱、胡椒粉、味精各适量。

制作方法:

制法：将鳖用开水烫死，揭去鳖甲，去内脏和头、爪；将猪脊髓洗净。将鳖肉放入铝锅，加生姜、葱、胡椒粉，用武火烧沸，再用文火将鳖肉煮熟，然后放入猪脊髓，煮熟加味精即成。

功效：滋阴补肾，填精补髓。

用法：佐餐食用。

应用：适用于肾阴亏虚腰膝酸软之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴补肾，填精补髓

所属菜系：其它菜系

鳖肉补肾汤

原料:

主料: 鳖1只, 约800克。配料: 枸杞子30克, 淮山药30克, 女贞子15克, 熟地15克。调料: 料酒、精盐、葱段、姜片、猪油、鸡汤各适量。

制作方法:

"①将鳖宰杀, 去内脏, 放入热水中浸泡, 去皮膜, 去壳斩成5块, 下沸水锅, 焯去血水, 捞出, 洗净。枸杞子、淮山药、女贞子、熟地分别去杂, 洗净。

②锅中注入鸡汤, 加入鳖块、药物、料酒、盐、葱段、姜片, 煮至鳖肉熟烂, 拣去葱、姜, 淋上猪油即成。

特点:

增强体质, 调补精血, 固肾。

所属菜系: 其他

鳊鱼丝油菜

原料:

油菜心250克，鳊鱼肉150克，鸡汤500毫升，精盐20克，料酒15克，味精1.5克，胡椒面2克，干淀粉10克，鸡蛋1个，芝麻油35克，大葱10克，芝麻15克（焙好），生姜10克。

制作方法:

1、油菜心摘洗干净，放入开水锅中焯一下，捞出，用凉水冲凉后，泡上。2、鳊鱼肉洗净，去皮、刺，切成6厘米长，3厘米粗的长丝；大葱去皮，洗净，切末；生姜去皮，切片，待用。3、瓷碗内，打入鸡蛋清，用干淀粉调成糊，放盐、味精搅拌均匀，放入鱼丝拌匀，木器上蛋糊，放入开水锅中滑熟，捞出，用原水泡上。4、炒锅烧热，倒入35克芝麻油，烧热，下入葱末、姜片，炒出香味，放入油菜心、盐、料酒、胡椒面、味精、鱼丝、烧开，去浮沫，调好口味，出锅。5、食用时，将油菜心用筷子夹出，码盘四周，鱼丝放入盘中心，撒上焙好的芝麻，即可

特点:

色彩鲜明，鱼肉鲜嫩，清爽可口

所属菜系：韩国

鸡丁米汤

原料:

原料: 鸡一只(约1 2 5 0克)、土豆2 5 0克, 胡萝卜1 5 0克, 葱头1 2 5克, 大米1 5 0克, 新鲜豌豆1 0 0克。调料: 精盐适量, 味精、胡椒粉各少许

制作方法:

"将鸡除毛、内脏洗净去头脚用冷水煮沸, 除去浮沫再煮至熟透时, 捞出冷却后剔去骨, 肉切小丁(约5 0 0克); 肉切小丁, 土豆, 胡萝卜, 葱头洗净切丁大米, 豌豆洗净控干备用. 将鸡汤过箩, 放入鸡丁, 土豆, 胡萝卜, 大米, 葱头用文火熬至粥状, 放入豌豆, 加入精盐, 味精, 胡椒粉调好口味微沸即可食用.

特点:

咸鲜味美。

所属菜系: 其他

鸡丁米汤

原料:

鸡一只（约1250克）、土豆250克，胡萝卜150克，葱头125克，大米150克，新鲜豌豆100克。调料：精盐适量，味精、胡椒粉各少许

制作方法:

将鸡除毛、内脏洗净去头脚用冷水煮沸，除去浮沫再煮至熟透时，捞出冷却后剔去骨，肉切小丁（约500克）；土豆、胡萝卜、葱头洗净切丁；大米、豌豆洗净控干；备用。将鸡汤过箩，放入鸡丁土豆、胡萝卜、大米、葱头用文火熬至粥状，放入豌豆，加入精盐、味精、胡椒粉调好口味微沸即可食用。

特点:

咸鲜味美

所属菜系：浙江菜

鸡丁鲜贝

原料:

鲜贝125克，玉兰片15克，鸡肉125克，芝麻油60克，蘑菇15克，料酒15克，味精1.5克，鸡蛋清半个，淀粉50克，鸡汤50毫升，精盐10克，大葱15克，生姜10克，大蒜10克，芝麻10克（焙好）

制作方法:

1、将鲜贝切好，切开，去掉内鳃；鸡肉去筋膜，洗净，切1厘米见方的丁；玉兰片、蘑菇均切成与鲜贝同样大小的方丁；大葱、生姜和大蒜，去皮，洗净，剁末 2、再将干贝放入开水锅中氽一下，捞出，捞干 3、鸡丁放入瓷碗内，加蛋清、淀粉抓均匀 4、炒锅烧热，放25克芝麻油，烧至五成热时，放入鸡丁，至八成熟时，捞出。再倒入35克芝麻油，烧热，投入大葱末、生姜末、大蒜末煸炒出香味，投入玉兰片、蘑菇、青豆和鲜贝。翻炒几下，加入料酒、味精、鸡汤和盐等，调好口味，放入鸡丁，翻炒均匀，放少许湿淀粉勾芡，入盘，撒匀焙好的芝麻，即可

特点:

色泽鲜艳，味道清香，贝肉嫩美

所属菜系：韩国

鸡丝凉面

原料:

原料：面条500克，嫩鸡肉200克，黄瓜250克。精盐3克，酱油15克，香醋10克，味精2克，香油15克，香菜5克，鸡汤适量，料酒少许。

制作方法:

1、将鸡肉放入碗内，加入精盐、料酒各少许拌匀，上屉蒸约十分钟即熟。取出鸡肉切成细丝，或撕成细丝。黄瓜洗净，斜切成细丝。香菜洗净切成小段待用。2、将精盐、酱油、香醋、味精、香油、鸡汤放入一小碗内调成凉拌汁。3、将凉面分别盛入碗内，放入黄瓜丝、葱段，再淋入卤汁、麻酱、辣油及少许醋即成。

特点:

凉面口味清淡，味道多样（鲜、香、咸、辣、麻、酸等可随意选择），能引起食欲。而且，凉面可随伴随吃

所属菜系：其他

鸡丝拌洋菜

原料:

熟鸡脯肉100克，水发琼脂100克、熟火腿丝15克。净脆瓜丝50克，芥茉粉15克、酱油5克、精盐1克、味精1克、芝麻油10克、芝麻酱25克。

制作方法:

琼脂冷开水洗净，挤干水，切成5厘米长的段，加少许精盐、味精、芝麻油调味。鸡脯肉切成5厘米长、0.2厘米粗的长丝，围在琼脂四周，中间放脆瓜丝，再用火腿丝结顶，麻酱盛入碗，加冷沸水50克搅匀，再加精盐、酱油、味精搅匀，上桌时淋在鸡丝上。芥茉放少许精盐，加水搅拌均匀。

特点:

鸡丝鲜嫩，琼脂松脆，香辣利口。

所属菜系：浙江菜

鸡丝海蜇

原料:

海蜇皮100克、熟鸡肉300克，酱油、白糖、醋、味精、芝麻油、葱白、味汁、辣椒油。

制作方法:

海蜇皮洗净去血筋，切成粗约3毫米、长7~10厘米的丝，用沸水烫一下，再用冷水泡起；熟鸡肉切成与海蜇皮相同的丝。用酱油、白糖、醋、味精、芝麻油调成味汁。将葱白切成细丝，盛盘中垫底，鸡丝、海蜇丝合匀，盖在葱丝上，浇上味汁、淋辣椒油即成

特点:

脆嫩爽口，咸鲜香辣。

所属菜系：川菜

鸡丝海螺汤

原料:

海螺肉150克，鸡肉100克，罐头竹笋15克，水发木耳15克，水发蘑菇15克，油菜心15克，料酒10克，酱油10克，味精1.5克，鸡汤400毫升，胡椒面3克，精盐10克，大葱15克，辣椒油1克

制作方法:

1、将海螺肉由缺口处割开取肉，用刀拍一下，切成厚3厘米的片；罐头竹笋切成小片；蘑菇水发后，洗净，也切成小片；油菜心洗净，切片；水发木耳去蒂根，洗净泥沙，撕成小片 2、大葱、生姜、大蒜去皮，洗净，均切成碎末 3、再将海螺肉、竹笋、木耳、蘑菇和油菜片分别用开水氽一下，捞出，控水，盛入汤盆内，撒上胡椒面 4、把鸡汤倒入锅中，加上料酒、酱油、味精、盐、葱末、生姜末、大蒜末、汤烧开后，调好口味，撇去浮沫，冲入汤盆中，淋上辣椒油，即可

特点:

鸡丝滑嫩，海螺鲜美，口味香辣

所属菜系：韩国

鸡丝炒海螺

原料:

海螺肉125克，鸡肉100克，竹笋15克（罐头），蘑菇15克，青豆20克，花生油60克，料酒15克，味精1.5克，淀粉50克，蛋清半个，鸡汤50毫升，辣椒面2克，大葱5克，大蒜5克，生姜5克

制作方法:

1、将海螺从中间割开取肉，用刀拍个下，由上往下切为厚3毫米的片；鸡肉去筋膜，洗屈，切成长3厘米，厚2毫米的丝；竹笋和蘑菇均切成长3厘米的丝，待用 2、再将海螺片放入开水锅内，焯一下 3、鸡肉丝放入瓷碗中，加蛋清抓拌均匀 4、炒锅烧热，放入花生油，烧至五成热时，放入鸡丝，用温油滑至鸡丝变白，待八成熟时，捞出 5、炒锅再加花生油，油热时，先放入辣椒面、大葱丝、生姜丝、大蒜末煸炒出香味，再放入竹笋丝、蘑菇丝、青豆和海螺丝，翻炒均匀后，加料酒、味精、鸡汤和盐，待汤烧开后，放入鸡丝同炒几下，调好口味，放入少许湿淀粉勾芡，即

特点:

螺肉细嫩，鸡丝鲜香，味辣爽口

所属菜系：韩国

鸡丝炒面

原料:

熟鸡肉120克, 姜片, 1克, 油25克, 二汤250克, 精盐5克, 味精2克, 胡椒粉0.1克湿淀粉20克, 煎面底400克

制作方法:

"①先将煎面底放在碟中, 用油20克起锅将熟鸡肉切成细丝

②往入二汤, 用精盐、味精调味, 放入鸡肉丝, 撒上胡椒粉用湿淀粉打芡, 加包尾油5克和匀, 盖在面上便可

特点:

沪菜

所属菜系: 沪菜

鸡丝烩粉皮

原料:

熟鸡肉150克，水粉皮250克，青蒜末10克，麻油5克，精盐、味精、酱油各适量。

制作方法:

"做法：1.将熟鸡肉用手撕成丝，粉皮切成象眼块。

2.锅中放水烧开，将鸡丝倒入，添适量精盐、味精和酱油，烩一会，再下粉皮，等其烧透入味，加上麻油和蒜末即成。

特点:

所属菜系：其它菜系

鸡丝米粉

原料:

主料: 籼米(无粘性大米)500克, 鸡丝150克, 小白菜100克。调料: 植物油40克, 鸡油25克, 盐12克, 味精8克, 胡椒粉1克, 鸡汤适量。

制作方法:

【制作过程】

(1)先制出米油浆。即将米反复换水揉搓洗净, 用凉水泡胀再冲洗两次, 去水后另加凉水600克, 磨成细浆, 再放入植物油搅动, 使油浆混为一体。将细浆舀一勺放在抹好油的瓷盘内晃平上屉, 用旺火烧开水蒸熟成薄片, 揭下晾凉再切成韭菜叶宽的条形。鸡肉切丝。小白菜抽出筋洗净待用。(2)烧开鸡汤下入味精、盐、胡椒粉调好味。于此同时, 烧开一锅水下入白菜和米粉条。小白菜烫熟后, 把菜和米粉条挑入5个碗中, 撒上鸡丝、注入汤便成。

特点:

细软鲜嫩, 老少咸宜

所属菜系: 川菜

鸡丝米粉

原料:

主料: 籼米(无粘性大米)500克, 鸡丝150克, 小白菜100克。调料: 植物油40克, 鸡油25克, 盐12克, 味精8克, 胡椒粉1克, 鸡汤适量。

制作方法:

(1) 先制出米油浆。即将米反复换水揉搓洗净, 用凉水泡胀再冲洗两次, 去水后另加凉水600克, 磨成细浆, 再放入植物油搅动, 使油浆混为一体。将细浆舀一勺放在抹好油的瓷盘内晃平上屉, 用旺火烧开水蒸熟成薄片, 揭下晾凉再切成韭菜叶宽的条形。鸡肉切丝。小白菜抽出筋洗净待用。(2) 烧开鸡汤下入味精、盐、胡椒粉调好味。于此同时, 烧开一锅水下入白菜和米粉条。小白菜烫熟后, 把菜和米粉条挑入5个碗中, 撒上鸡丝、注入汤便成。

特点:

细软鲜嫩, 老少咸宜

所属菜系: 川菜

鸡丝粉卷

原料:

材料: 河粉皮75克(约2两), 鸡脏肉50克(约1两半), 竹笋、红萝卜、叉烧各25克(约6钱半), 冬菇3只。调味料: 生抽1茶匙半, 糖、姜汁、粟粉各1茶匙, 酒1茶匙, 油1汤匙。芡汁料: 糖、麻油各1茶匙, 生抽、油各1汤匙。

制作方法:

" (1) 冬菇浸软切丝。(2) 鸡腿肉切丝, 加调味料腌片刻。
(3) 红萝卜去皮切丝。(4) 竹笋和叉烧均切丝。(5) 河粉皮切出约8厘米长、6厘米阔的长方块。(6) 每块粉皮均卷上已切丝的材料
(7) 粉卷放在碟上, 用保鲜纸包裹, 留一开口处疏气, 高火煮2分钟。
(8) 汁料置盛器内, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮30秒, 淋在粉卷上

特点:

所属菜系: 微波炉菜

鸡丝粉卷

原料:

河粉皮75克（约2两），鸡脏肉50克（约1两半），竹笋、红萝卜、叉烧各25克（约6钱半），冬菇3只。调味料：生抽1茶匙半，糖、姜汁、粟粉各1茶匙，酒1茶匙，油1汤匙。芡汁料：糖、麻油各1茶匙，生抽、油各1汤匙。

制作方法:

（1）冬菇浸软切丝。（2）鸡腿肉切丝，加调味料腌片刻。（3）红萝卜去皮切丝。（4）竹笋和叉烧均切丝。（5）河粉皮切出约8厘米长、6厘米阔的长方块。（6）每块粉皮均卷上已切丝的材料（见图1-4）。（7）粉卷放在碟上，用保鲜纸包裹，留一开口处疏气，高火煮2分锺。（8）汁料置盛器内，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，高火煮30秒，淋在粉卷上即成。

特点:

所属菜系：微波炉菜

鸡丝蟹肚汤

原料:

主料 水发鱼肚300克，鸡胸脯肉200克，鸡蛋清20克。调料鸡油30克，鸡汤500克，高汤适量，胡椒粉少许，盐2克，味精少许，湿淀粉6克，葱末10克，姜末10克。

制作方法:

"(1) 将鱼肚洗干净后切成丝。(2) 将鸡胸脯肉切成丝，用鸡蛋清淀粉浆上出水。(3) 鱼肚丝用葱、姜末水文火煨透，去掉腥味，再用鸡汤煨透后去

原汤。(4) 然后加入鸡油、鸡丝、胡椒粉、盐、味精、高汤等稍煨即成。

特点:

色泽洁白，味鲜清淡，小碗盛装，别致素雅。

所属菜系: 其他

鸡丝鸟窝

原料:

鸡脯肉300克，罐头竹笋75克，青椒25克，芋头200克，鸡蛋清100克，细干淀粉50克，精白面粉25克，鸡汤125毫升，花叶生菜25克，西红柿花1朵，料酒5克，精盐3.5克，味精2.5克，豆油750克（实耗100克），水淀粉15克，芝麻油15克，鸡油15克。

制作方法:

1、将鸡脯肉去皮筋，用清水浸泡半小时，切成7厘米长和火柴棍一样粗细的丝；竹笋、青椒均切成与鸡丝同样粗细的丝；将芋头刮去皮，洗净，切成帘子棍似的丝，待作。2、将50克鸡蛋清、1克精盐、15克细干淀粉，放入碗内，调匀后，放入鸡丝，轻轻上浆，浆好后，再放入芝麻油拌匀。3、将芋头丝放入瓷盆中，加入50克鸡蛋清、1克精盐、拌匀后，加入35克细干淀粉和精白面粉搅拌均匀后，待用。4、炒锅烧热，放入豆油。烧至六成热时，将拌好的芋头丝，放入碗型带眼的模子中，抹至厚薄均匀后，将另一碗型带眼的模子按上，卡住后，放入油锅中约炸2分钟，改小火炸片刻、捞出，控油。5、炒锅炸油晾至三成热时，放入鸡丝，用筷子轻轻划散，倒入竹笋丝、青椒丝过一下油，立即倒入漏勺内控干油。原锅上火，加入料酒、1.5克精盐、味精和鸡汤，用水淀粉勾芡，倒入鸡丝、竹笋丝、青椒丝炒匀，加入鸡油。6、同时，将模子中的芋头取出，置于盘中，装入鸡丝，围上花叶生菜和西红柿花，即可。

特点:

形象逼真，鲜嫩清淡，美观大方。

所属菜系：韩国

鸡入二丁

原料:

鸡脯肉200克。熟瘦火腿肉100克、鸡蛋清一个（约25克）。湿淀粉20克、熟猪油500克（约耗50克）、清汤50克、葱段2克、味精1.5克，精盐1.5克、绍酒5克。

制作方法:

将鸡脯肉片成0.3厘米厚的片，再切成1.3厘米见方的小丁，用绍酒2克、精盐1.5克和蛋清拌匀，加淀粉1.5克浆匀。火腿切成0.5厘米厚、1厘米见方的丁葱切成段。碗内放清汤、味精，加湿淀粉5克，搅匀待用，炒锅置旺火上，下猪油烧至三成热（约66℃）时，将鸡丁入锅划散，呈玉色时倒入漏勺，锅内留油10克，放入葱段稍煸后，再放入鸡丁火腿丁，烹入绍酒3克颠锅，倒入调好的芡汁。淋上猪油15克，颠翻炒锅，起锅装盘即成。

特点:

火腿丁鲜香，鸡丁滑嫩，红白相映，色味俱佳。

所属菜系：浙江菜

鸡内金橘皮粥

原料:

鸡内金10克，干橘皮6克，糯米50克。

制作方法:

制法：鸡内金、橘皮同研细末，用小火先煎半小时，加入糯米煮成稠粥。

功效：利胆消石。

用法：每日分2次空腹食。

应用：适用于胆结石患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

利胆消石

所属菜系：其它菜系

鸡冠花鸡蛋汤

原料:

鸡冠花40克，鸡蛋1只，白糖适量。

制作方法:

[做法]将鸡冠花加水两碗，煎至一碗，去渣，将鸡蛋去壳搅匀烧开，加入白糖适量即可。

[用法]每天1次，连服7天。

[作用]清热凉血止血。适用于血热崩漏、鼻衄、吐血、便血、溺血及血小板减少性紫癜。

[评注]鸡冠花性甘凉。《玉揪药解》云：“清风退热、止衄敛营，治吐血、血崩、血淋诸失血证”。配伍鸡蛋，健脾养血。

网易健康

特点:

所属菜系： 其它菜系

鸡刨豆腐

原料:

主料: 豆腐三块。佐料: 盐、花椒面、葱、姜末各少许。

制作方法:

锅内放油，油热用葱、姜末炸锅，将豆腐放入，用勺搅炒，再放入的盐，花椒面炒好即成。

特点:

豆腐嫩鲜，经济适口。

所属菜系: 其他

鸡包鱼翅

原料:

水发鱼翅250克、仔母鸡一只约750克。火腿25克、冬笋25克、猪肉100克、菠菜心25克。猪油25克、酱油10克、胡椒1克、盐之克、料酒15克、姜葱各15克、鸡油10克、二汤25克。

制作方法:

"鸡包鱼翅

【所属菜系】川菜

【特点】颜色鲜艳，形态美观，鱼翅浓香，鸡鲜酥烂。适于冬季食用。

【原料】

水发鱼翅250克、仔母鸡一只约750克。火腿25克、冬笋25克、猪肉100克、菠菜心25克。猪油25克、酱油10克、胡椒1克、盐之克、料酒15克、姜葱各15克、鸡油10克、二汤25克。

【制作过程】

仔母鸡宰杀去毛后，从翅根开口去掉内脏，洗净后取出腿骨和颈骨待用。水发鱼翅洗净入沸水锅氽两次，去掉腥味。再加姜葱、料酒入沸水锅中烧沸，下鱼翅连氽两次捞出待用。火腿、冬笋切成二粗丝，与鱼翅拌和匀，装入鸡腹内，再用一块干净纱布把鸡包好放入盘内，开口处向上。猪肉洗净后切成3.3厘米长的条块，再将鸡腿骨、颈骨斩成3.3厘米长的段。炒锅在火上，加猪油烧至五成热（约110℃），倒入猪肉、鸡骨，加酱油、胡椒、盐、料酒、姜葱和二汤，烧开后去掉泡沫倒入烧锅，再将包好的鸡放入锅中，待沸后，用小火煨至鸡火巴翅烂时捞出，去掉纱布，将鸡摆于盘中，周围上氽熟的菠菜心。将烧鸡的原汁滗入铁锅烧浓，淋入鸡油，起锅淋于鸡上即成。

特点:

颜色鲜艳，形态美观，鱼翅浓香，鸡鲜酥烂。适于冬季食用。

所属菜系：川菜

鸡包鱼翅

原料:

水发鱼翅250克、仔母鸡一只约750克。火腿25克、冬笋25克、猪肉100克、菠菜心25克。猪油25克、酱油10克、胡椒1克、盐之克、料酒15克、姜葱各15克、鸡油10克、二汤25克。

制作方法:

仔母鸡宰杀去毛后，从翅根开口去掉内脏，洗净后取出腿骨和颈骨待用。水发鱼翅洗净入沸水锅氽两次，去掉腥味。再加姜葱、料酒入沸水锅中烧沸，下鱼翅连氽两次捞出待用。火腿、冬笋切成二粗丝，与鱼翅拌和匀，装入鸡腹内，再用一块干净纱布把鸡包好放入盘内，开口处向上。猪肉洗净后切成3.3厘米长的条块，再将鸡腿骨、颈骨斩成3.3厘米长的段。炒锅在火上，加猪油烧至五成热（约110℃），倒入猪肉、鸡骨，加酱油、胡椒、盐、料酒、姜葱和二汤，烧开后去掉泡沫倒入烧锅，再将包好的鸡放入锅中，待沸后，用小火煨至鸡火巴翅烂时捞出，去掉纱布，将鸡摆于盘中，周围上氽熟的菠菜心。将烧鸡的原汁滗入铁锅烧浓，淋入鸡油，起锅淋于鸡上即成。

特点:

颜色鲜艳，形态美观，鱼翅浓香，鸡鲜酥烂。适于冬季食用。

所属菜系：川菜

鸡块氽丸子

原料:

鸡肉300克，猪腿肉150克。蛋清1个（重约25克），味精2.5克、姜汁水5克、绍酒6克、葱结1个、盐4克、清汤400克、熟鸡油5克。

制作方法:

嫩鸡切成3.5厘米长、2.5厘米宽的方块。用沸水氽后冲去血污。猪腿肉剁成末，加蛋清、绍酒3克、盐、味精搅上劲，加入50克，搅至有韧性为止。锅置中火上，放入清汤，下鸡块，烹入绍酒，加葱结、姜汁水，沸后撇去浮沫，将锅移至小火氽煮约10分钟，移回中火，把肉茸挤成丸子10个下入锅中煮沸，撇去浮沫，移到小火上氽煮2分钟，移回中火，捞出葱，加盐、味精，出锅盛入荷叶碗，淋上熟鸡油即成。

特点:

汤清味纯，鸡块鲜嫩，肉丸肥瘦相间，松嫩可口。

所属菜系：浙江菜

鸡头粉馄饨

原料:

羊肉250克、草果2个、豌豆100克、陈皮末、生姜末、生姜汁、木瓜汁、鸡头粉、豆粉各适量、葱食盐少许。【来源】民间方

制作方法:

1.将草果，豌豆捣碎去皮，与羊肉同熬汤备用；熟羊肉切作馅，入陈皮、生姜末少许，五味调和；用鸡头粉、豆粉各适量和匀作馄饨皮。2.常法包制馄饨，加羊肉汤煮熟后，再加熟豌豆，生姜汁、木瓜汁、葱、食盐少许调匀即可。【用法】分次随量服用。

特点:

补中益气。适宜于体质虚弱者食用。

所属菜系：其他

鸡头粉馄饨

原料:

羊肉250克、草果2个、豌豆100克、陈皮末、生姜末、生姜汁、木瓜汁、鸡头粉、豆粉各适量、葱食盐少许。

制作方法:

【来源】民间方

【制作】

1.将草果，豌豆捣碎去皮，与羊肉同熬汤备用；熟羊肉切作馅，入陈皮、生姜末少许，五味调和；用鸡头粉、豆粉各适量和匀作馄饨皮。

2.常法包制馄饨，加羊肉汤煮熟后，再加熟豌豆，生姜汁、木瓜汁、葱、食盐少许调匀即可。

【用法】分次随量服用。

七把叉

特点:

补中益气。适宜于体质虚弱者食用。

所属菜系：其它菜系

鸡头粉馄饨

原料:

羊肉250克草果2个豌豆100克陈皮末生姜末生姜汁木瓜汁鸡头粉豆粉各适量葱食盐少许

制作方法:

将草果，豌豆捣碎去皮，与羊肉同熬汤备用；熟羊肉切作馅，入陈皮、生姜末少许，五味调和；用鸡头粉、豆粉各适量和匀作馄饨皮常法包制馄饨，加羊肉汤煮熟后，再加熟豌豆，生姜汁、木瓜汁、葱、食盐少许调匀即可

特点:

【功效】补中益气。适宜于体质虚弱者食用

所属菜系：浙江菜

鸡汁燕窝

原料:

燕窝25克。熟火腿丝15克、绿色蔬菜25克。精盐2克。味精1.5克、高级清汤500克、熟鸡油5克。

制作方法:

将燕窝用温水浸涨后，拣去燕毛杂质，用温水漂洗干净，放进口锅加沸水焖5分钟，捞出水后，再用沸水焖约10分钟，连续3至4次，使燕窝浸涨至绵糯，然后放在容器内放上火腿丝和焯熟的蔬菜。将炒锅置于火上，放入高汤，加精盐、味精，定味后倒入装有燕窝的容器内，最后淋鸡油即成。

特点:

燕窝洁白，汤清菜绿，鲜脆可口。

所属菜系：浙江菜

鸡汁茄子

原料:

茄子300克，青辣椒1个，红辣椒1个，鸡胸脯肉100克，豆瓣酱2汤匙，酱油半汤匙，绍酒2汤匙，糖1汤匙，醋半汤匙，葱段、姜片、蒜片各少许，盐、胡椒粉、香油各少许，水淀粉1汤匙，鸡蛋清1只。

制作方法:

1、将茄子去蒂洗净，一剖两半，再切成4公分长的段，每段各切三或四刀，末端相连；将青辣椒和红辣椒去蒂、去籽洗净，切成小片。2、将鸡胸肉切成薄片，用绍酒1汤匙、油1汤匙、水淀粉半汤匙、鸡蛋清和少量盐和胡椒粉腌十分钟。3、用绍酒1汤匙、糖、鸡粉1茶匙、水3汤匙、酱油、醋和水淀粉半汤匙勾成调味汁待用。4、炒锅烧热，下油适量，依次下茄子、青辣椒、红辣椒和鸡片，用油滑过，捞出沥干待用。5、炒锅再上火，炒香蒜片后取出蒜片，下油1汤匙和豆瓣酱，爆香葱姜，投入滑过油的几种材料和蒜片，倒入勾好的调味汁，炒匀后淋上少许香油，出锅即可。

特点:

"柔软香润,鲜咸适宜.

所属菜系：浙江菜

鸡汁茄子

原料:

茄子300克，青辣椒1个，红辣椒1个，鸡胸脯肉100克，豆瓣酱2汤匙，酱油半汤匙，绍酒2汤匙，糖1汤匙，醋半汤匙，葱段、姜片、蒜片各少许，盐、胡椒粉、香油各少许，水淀粉1汤匙，鸡蛋清1只。

制作方法:

1、将茄子去蒂洗净，一剖两半，再切成4公分长的段，每段各切三或四刀，末端相连；将青辣椒和红辣椒去蒂、去籽洗净，切成小片。2、将鸡胸肉切成薄片，用绍酒1汤匙、油1汤匙、水淀粉半汤匙、鸡蛋清和少量盐和胡椒粉腌十分钟。3、用绍酒1汤匙、糖、鸡粉1茶匙、水3汤匙、酱油、醋和水淀粉半汤匙勾成调味汁待用。4、炒锅烧热，下油适量，依次下茄子、青辣椒、红辣椒和鸡片，用油滑过，捞出沥干待用。5、炒锅再上火，炒香蒜片后取出蒜片，下油1汤匙和豆瓣酱，爆香葱姜，投入滑过油的几种材料和蒜片，倒入勾好的调味汁，炒匀后淋上少许香油，出锅即可。

特点:

成菜的味道和色泽都很好。

所属菜系：云南菜

鸡汁菜卷

原料:

白菜500克，猪肉馅100克，熟火腿50克，盐、味精、胡椒粉、料酒、葱姜汁、酱油、水淀粉、熟鸡油、清汤各适量。

制作方法:

1.将白菜洗净、取叶，用开水烫熟，浸入凉水中过凉，捞出。2.猪肉馅放入盆内，加入盐、味精、料酒、胡椒粉、酱油、葱姜汁和少许水搅打上劲，制成肉馅，熟火腿切成碎末待用。3.将菜叶沥干水分，用洁净干布沾干，平铺在案板上，再将猪肉馅放在菜叶的一端捏成长条然后将菜叶卷成卷，改刀切成寸段，码放在盘中，入笼蒸熟取出。4.炒勺上火，加入熟鸡油烧热，放入清汤、盐、味精、胡椒粉烧开，淋入水淀粉勾薄芡，浇在菜卷上，撒上火腿末即成。

特点:

形美观，味鲜香。

所属菜系：浙江菜

鸡汤抄手

原料:

主料: 加工好的少手皮适量, 瘦肉500克, 盐15克, 姜15克, 酱油25克, 香油10克, 胡椒粉1克, 味精3克, 鸡蛋1个, 凉水550克(馅用料)。调料: 盐、料酒、味精、胡椒粉、鸡汤各适量(汤用料)。

制作方法:

(1)先制出抄手馅, 即将肉剁细成泥, 盛于容器内, 加入盐、酱油、香油、胡椒粉、味精和姜水(将姜捣碎泡于100克水中)再慢慢加入清水用力劲时, 再倒入鸡汤搅匀。搅拌均匀, 每当一次水搅干时, 再加第二次水, 直至水加完搅上 (2)用抄手皮包上馅。用汤锅烧开鸡汤放入调料, 把味调好, 将包好的抄手放入汤内煮熟盛碗即成。

特点:

汤鲜味美, 皮滑馅香嫩。

所属菜系: 其他

鸡汤煮饺子

原料:

主料 小饺子皮5个，鸡肉末15克，切碎的洋白菜15克，芹菜末5克，炒熟搅碎的鸡蛋10克。辅料 鸡汤、酱油各适量。

制作方法:

"制作此饺面要软，馅要碎，口要淡，个要小，汤要鲜。

1、将鸡肉末放入碗内，加入少许酱油拌匀，再加入洋白菜末、鸡蛋末拌匀制成馅，包成饺子。2、将锅置火上，放入鸡汤，下入小饺子煮熟后，撒入芹菜末，加入少许酱油，使其具有淡淡的咸味即成。

特点:

此饺汤鲜味美，皮软馅鲜，含有丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、锌及维生素a、b1、b2、c、d、e等多种

所属菜系：其他

鸡汤银耳

原料:

用银耳12克，鲜莲子30克，鸡清汤1.5千克，盐、味精、料酒、胡椒末各适量。

制作方法:

"制作方法:

先把银耳泡胀，再将鸡清汤倒处锅内，加入盐、料酒胡椒末烧开，再加入银耳，用大火蒸，待银耳软入味，加味精即成

药膳功效:

润肺和胃、补虚强身

注意事项:

适用于血虚所致的面色苍白者，可消除皮肤黑斑、黄褐斑与黑眼圈。

特点:

润肺和胃、补虚强身

所属菜系: 其它菜系

鸡油三白

原料:

冬笋（或茭白、白菜心）（650克）、鸡脯（60克）、鸡蛋白（4只0）、鲜蘑菇（125克）、京葱末（少许）、姜米（少许）、黄酒（45克）、盐（4.5克）、味精（少许）、菱粉（45克）、鸡油（6克）、清汤（400克）。

制作方法:

一、将冬笋剥净200克至250克，切成若干个小长块；鸡脯去皮用刀背捶成细泥，与鸡蛋白放在一起，加菱粉（少许）、清汤（45克）、盐搅匀。二、开净猪油锅，将上面调好的鸡泥蛋白倒入，提起锅慢慢转动，摊成皮子（两面都要保持白色，不能有黄色）、取出，放入开水锅里略煮，使之回软。三、用葱末、姜米、猪油炆锅，将蘑菇洗净去蒂，放入煸一下，加上清汤略烩，使蘑菇缩小入味，而不变色。四、将冬笋块、鸡泥蛋皮和蘑菇放在盘里，分成三行排好。五、再用葱末、姜米、猪油炆锅，用勺子将冬笋块、鸡泥蛋皮、蘑菇推入锅内，仍成三行，加盐、酒、味精，用小温火烩约一二分钟后，一手持湿菱粉徐徐注入锅内勾芡，一手提锅慢慢转动，然后翻转过来，再提锅慢慢转几转，浇上鸡油起锅，用勺子将菜推入盘里，仍成三行不乱即好。

特点:

色白，味精，四季皆宜。

所属菜系：京菜

鸡油扁豆

原料:

主料 扁豆150克，鸡油50克。调料 料酒25克，味精5克，湿淀粉15克，鸡汤150克。

制作方法:

"(1) 将扁豆两边筋择去，洗净后用开水烫半熟，再捞出用凉水冲凉。

(2) 炒勺上旺火，把油烧热，下入扁豆，稍微炒几下即下汤、盐和料酒，炖透后加味精，用湿淀粉勾芡，再烧少许鸡油即成。

特点:

色泽绿美，味香鲜嫩。

所属菜系：其他

鸡油扁豆

原料:

主料 扁豆150克，鸡油50克。调料 料酒25克，味精5克，湿淀粉15克，鸡汤150克。

制作方法:

(1) 将扁豆两边筋择去，洗净后用开水烫半熟，再捞出用凉水冲凉。(2) 炒勺上旺火，把油烧热，下入扁豆，稍微炒几下即下汤、盐和料酒，炖透后加味精，用湿淀粉勾芡，再烧少许鸡油即成。

特点:

色泽绿美，味香鲜嫩。

所属菜系：浙江菜

鸡油莴苣笋

原料:

生净莴苣笋400克。精盐2克、味精2.5克，湿淀粉30克、熟鸡油25克、清汤25克、熟猪油750克。

制作方法:

莴苣笋切成6厘米长、2.8厘米宽的条，炒锅置中火上烧热，下猪油，烧至三成热（约66℃）时，将莴苣笋入锅，移到小火上“养”至酥软，倒入漏勺沥去油，用沸水冲去表油层，复将莴苣笋入锅加清汤，沸后加精盐、味精，用湿淀粉勾薄芡，淋入鸡油，出锅装盘即成。

特点:

素菜荤做，莴苣香糯；鸡油黄亮油润，汤汁鲜滑可口。

所属菜系：浙江菜

鸡油菜心

原料:

净菜心500克。熟火腿末15克。精盐2克，味精2克、清汤250克、湿淀粉15克、熟鸡油25克、熟猪油500克（实耗油75克）。

制作方法:

将菜心削尖，切成13厘米长，再对剖开。炒锅置旺火上烧热，下猪油至四成热（约88℃）时，将菜心排齐下锅，沸后将菜心下锅炆约2分钟，加精盐和味精。将湿淀粉调稀，边转锅边淋入芡汁，浇上鸡油，揩净锅边，出锅装入腰盘，撒上火腿末即成。

特点:

碧绿、绵糯、油润，鲜嫩。

所属菜系：浙江菜

鸡沾口蘑

原料:

"口蘑50克，鸡茸50克,熟火腿末、油菜末各少许，鸡蛋清2个,料酒10克，精盐1.5克，湿玉米粉10克，面粉少许，清汤350克，鸡油5克。

制作方法:

1.将口蘑放碗中，注入凉水浸泡1小时左右，洗净泥沙。锅中注入150克清汤加入少许料酒、少许精盐，放入口蘑，在火上煨2分钟捞出，控净水。将口蘑顶朝上放盘中，顶面撒玉米粉。 2.将鸡茸放碗中，加料酒、精盐、玉米粉、鸡油各少许，搅拌上劲。将鸡蛋清倒入盘中，用筷子抽起雪白泡沫状后，倒入鸡茸搅成糊。 3.用手将鸡茸糊挤成同口蘑一样的小丸子，放在口蘑顶上，在鸡茸糊上撒些火腿末、青菜末，上屉蒸熟后取出，另换盘将蒸好的鸡沾口蘑码在盘中。 4.将200克清汤注入汤锅中，上火烧开，撇去浮沫，加入料酒、精盐，用水将玉米粉调稀勾芡，淋上鸡油，浇在菜上即可。

特点:

所属菜系：满汉全席

鸡火甲鱼汤

原料:

甲鱼1只（约750克重）鸡片10克、火腿10克、清汤1500克，盐、味精、黄酒、葱结、姜片各适量。

制作方法:

（1）甲鱼宰杀后去内脏洗净，斩块，入开水锅焯净血水，除净黄油，洗去血沫，放入品锅内，倒入清汤，放入鸡片、火腿；加盐、黄酒、葱结、姜片等调料。（2）将调妥味的甲鱼，加盖上笼蒸半小时左右，离火，取出葱结，姜片即可上席。

特点:

所属菜系：浙江菜

鸡火鱼鲞

原料:

狼山鸡750克、火腿200克、黄鱼鲞200克。绍酒巧克、葱25克、姜25克、酱油30克、盐10克、白糖20克、花生油卫1000克（实耗100克）。

制作方法:

将狼山鸡斩成五厘米见方的块。黄鱼鲞用水泡软治净，切成块，加绍酒、葱姜浸渍后洗净。火腿切成长方块放入碗中，加绍酒上笼蒸熟。锅置火上，放入花生油，烧至七成热（约175℃）时，将鸡块用酱油拌和，投入油锅中炸至微黄色，捞出沥油。锅再置火上，投入鸡块，加入绍酒、精盐、白糖、酱油、葱姜，舀入适量清水烧沸，移小火焖至鸡块六成熟时，再投入黄鱼鲞、火腿，用小火焖30分钟即成。

特点:

鸡肉腴鲜，北腿腊香醇厚，鱼干香鲜，汤汁浓郁，堪称集美味之大成的佳肴。

所属菜系：江苏菜

鸡片海参

原料:

海参（泡软）300克，鸡肉150克，高汤、香菇、笋、酒、盐、葱、味精、水溶生粉等少许。调料酒2匙、蛋清、生粉、盐、胡椒粉、水各少许。

制作方法:

①鸡肉切片，加调料拌匀。②海参、香菇、笋切片，葱切末，放入水中，煮开后加鸡肉。③沥干水分，加高汤，加酒、盐、味精调味，用生粉勾芡。

特点:

所属菜系：其他

鸡瓜菜

原料:

仔鸡脯肉350克。甜焖瓜75克、笋尖35克、木耳10克、青豆7.5克、蛋清25克。姜15克、绍酒20克、精盐7.5克、红辣椒3克、水淀粉20克、白糖25克、葱25克、味精2克、芝麻油15克)花生油500克(实耗油75克)。

制作方法:

鸡脯肉用刀背细排、拍松。改刀成1厘米见方的丁,甜焖瓜用清水泡洗干净,切成1厘米大小的丁,其它配料同样切成丁状,生姜切成末。净鸡丁用绍酒、精盐、蛋清、淀粉拌匀上浆,取一小碗。放入盐、绍酒、白糖、鸡清汤、味精、水淀粉,调成汁待用。炒锅置火上烧热,放花生油烧至四成热(约100℃)时,放入鸡丁划油。呈白色时倒出沥油。原锅上火放少许油,投入葱姜炸香,放入配料煸炒,倒入调料汁烧沸,放入鸡丁,翻炒,淋芝麻油即成。

特点:

成菜入口鲜、甜、咸、嫩、脆,配料多样独特,具有浓厚的民间菜风味。

所属菜系:江苏菜

鸡皮慈笋

原料:

慈竹嫩笋500克、熟鸡皮100克。盐3克、味精1克、猪化油50克、鸡化油10克、姜、葱各10克、奶汤350克、料酒10克、水豆粉20克。

制作方法:

慈竹嫩笋去外壳，选前端嫩部切成薄片，漂入明矾水中，然后入锅烧沸，氽约5分钟。捞出漂入清水中。选黄色或白色鸡皮，切成约3.5厘米大的菱形，入碗加料酒，奶汤入笼蒸20分钟待用。炒锅置旺火上，下猪化油烧热（约150℃），下姜、葱炒出香味，加入奶汤烧沸后，拣去姜、葱，放入笋片烧约3分钟，加川盐；味精、鸡皮（连同蒸汁）烧入味，勾薄芡，淋上鸡化油，起锅盛入汤盘即成。

特点:

色泽淡雅，黄白相间，慈笋嫩脆，鸡片柔糯，清淡醇鲜。

所属菜系：川菜

鸡皮炒蛤蜊

原料:

主料 熟油鸡皮100克，大蛤蜊4000克，韭黄50克。调料 生菜油700克(实耗约70克)，盐5克，料酒25克，味精5克，胡椒粉1克，湿淀粉1克，湿淀粉5克，鸡汤25克。

制作方法:

(1) 韭黄切成长约3厘米的段。熟油鸡皮切成与蛤蜊肉大小相似的斜角块。蛤蜊洗净后，下入凉水中烧到壳张开后，捞出去壳，用原汤将肉过清，洗净去沙把分挤干。(2) 用味精、盐、料酒、鸡汤、湿淀粉调成卤汁。(3) 用炒勺将生菜油烧至7成热，将蛤蜊肉下勺爆炸一下后速倒出，利用原勺将鸡皮、韭黄煸一下，倒进卤汁，放入蛤蜊肉速翻几下取出装盘，撒上胡椒粉即成。

特点:

色淡黄，肉洁嫩，味鲜美。

所属菜系：其他

鸡皮笋衣

原料:

主料 净冬笋400克，熟鸡皮100克，净豆苗50克。调料 鸡油、料酒各25克，盐6克，味道5克，湿淀粉15克，胡椒粉少许，鸡汤250克。

制作方法:

"(1) 将鸡皮片成极薄的片。豆苗洗净。冬笋用开水煮熟而后亦片成片。

(2) 将鸡汤入炒勺，上火烧开，下入鸡皮、笋片和调料(盐、料酒、胡椒粉)，用小火煮透，去浮沫，加上味精调好味，加入豆苗用湿淀粉勾上芡，浇上鸡油即成。

特点:

特点

所属菜系：其他

鸡米松子

原料:

鸡胸肉300克，松子半饭碗，姜酒汁1大匙，蛋清、胡椒粉、麻油、盐、味精各适量

制作方法:

"鸡米松子

用料：鸡胸肉300克，松子半饭碗，姜酒汁1大匙，蛋清、胡椒粉、麻油、盐、味精各适量。

制法：1.鸡肉剁成泥茸状，加腌料腌20分钟。2.松子用油炸至金黄色，捞出沥去油。3.炸油保持六成热，倒入鸡茸翻炒约2分钟，见肉变色，捞起沥去油。4.松子放入盘底，鸡肉放在上面即可。

功效：养肝肾，健脑力，抗衰老。

来源:中国卫生健康网

日期:2001.7.24

特点:

养肝肾，健脑力，抗衰老

所属菜系：其它菜系

鸡米鹿筋

原料:

主料干鹿筋(腿上的筋)300克, 鸡里脊肉60克, 冬笋60克, 鸡蛋清60克。调料植物油1.2公斤(实耗60克), 熟大油800克(实耗120克)鸡油30克, 鸡汤300克, 湿淀粉18克, 碱3克, 胡椒粉少许, 蒜片10克, 料酒5克, 盐2克, 味精4克, 葱10克, 姜末6克。

制作方法:

(1) 用火燎去粘在干鹿筋上的鹿毛, 洗干净后剁成10~15厘米长的段。(2) 炒勺放文火上, 倒入植物油烧热(2~3成热)后, 放入鹿筋炸15分钟左右, 鹿筋起泡、透明、弯曲, 即可捞出沥油。然后放入热碱水(加碱1.5克)内, 加盖, 泡1小时左右, 洗去油污, 滗去水, 再用同样的热碱水泡洗一次, 然后放入开水内泡10分钟左右, 取出。把鹿筋竖起来破成两半, 再放入开水锅里氽一下, 再移入凉水中浸泡使用。(3) 把鸡里脊肉上的筋剔除, 切成0.3×0.3厘米的鸡米, 放在碗里, 再加入鸡蛋清、盐(少许)、味精(1克)后, 搅拌均匀。(4) 把冬笋洗干净后, 切成长4~5厘米、宽1~2厘米的块。将葱破开后切成3厘米左右长的段。(5) 炒勺倒入熟大油, 放旺火上烧热(4~5成), 把发好的鹿筋挤干后放入油中, 炸1分钟左右, 捞出放入盘里。炒勺内留热油(保持3~4成热200克左右), 放入拌好的鸡米, 翻炒1分钟左右, 倒出沥去油。(6) 炒勺再放在旺火上, 加入大油(30克)烧热后, 把蒜片、葱段、姜片放入, 煸出香味后, 再加入鹿筋、鸡汤、料酒、盐(2克)、味精(3克)、胡椒粉、冬笋等。待汤浇开后, 稍晃动炒勺, 并滴入调稀的湿淀粉勾芡。同时, 把炒好的鸡米均匀地撒入勺内, 再把鸡油滴入即成

特点:

色白秀汁光亮, 鹿筋柔软滑润, 鸡米鲜嫩醇香, 独具特别风味。

所属菜系: 其他

鸡粥菜心

原料:

生鸡脯肉200克，青菜心50克。熟猪肥膘肉50克、熟火腿25克、鸡蛋清30克。葱15克、姜15克、盐5克、淀粉25克、绍酒20克、味精2克、熟猪油35克、鸡清汤150克。

制作方法:

将鸡脯肉、肥膘分别斩成茸，同放碗内，加入冷鸡汤、葱姜汁、绍酒、精盐、干淀粉调匀，鸡蛋清打成发蛋，掺入鸡茸中拌和。炒锅上火烧热，放入熟猪油，烧至六成热（约132℃）时，将青菜心倒入略煸，加入鸡清汤、精盐、味精烧沸、倒入漏勺。炒锅再置火上烧热，放入熟猪油，舀入鸡清汤，加入精盐、味精烧沸，用水淀粉勾芡，然后将鸡茸倒入锅中翻炒，待鸡粥大沸时，淋入熟猪油，投入菜心翻炒，起锅装盘、撒上火腿末即成。

特点:

鸡粥洁白如雪，菜心碧绿，似玉中藏翠，清鲜爽口，为初冬佳肴。

所属菜系：江苏菜

鸡粥菜心

原料:

生鸡脯肉200克，青菜心50克。熟猪肥膘肉50克、熟火腿25克、鸡蛋清30克。葱15克、姜15克、盐5克、淀粉25克、绍酒20克、味精2克、熟猪油35克、鸡清汤150克。

制作方法:

将鸡脯肉、肥膘分别斩成茸，同放碗内，加入冷鸡汤、葱姜汁、绍酒、精盐、干淀粉调匀，鸡蛋清打成发蛋，掺入鸡茸中拌和。炒锅上火烧热，放入熟猪油，烧至六成热（约132℃）时，将青菜心倒入略煸，加入鸡清汤、精盐、味精烧沸、倒入漏勺。炒锅再置火上烧热，放入熟

特点:

鸡粥洁白如雪，菜心碧绿，似玉中藏翠，清鲜爽口，为初冬佳肴。

所属菜系：其他

鸡翅扒海参

原料:

水发刺参（500克）、嫩鸡翅（12只）、青菜心（12棵）、鲜笋（75克）、猪油（75克）、黄酒（40克）、葱姜（少许）、酱油（少许）、花椒（少许）、浓汤（1碗）

制作方法:

"一、把刺参洗净去肠，用开水烫一次，把鸡翅洗净蒸半小时，取出拆净骨头；另用笋切成1寸长的小条子，插入鸡翅内，代替拆去的翅骨。二、取砂锅，一面把刺参、鸡翅放入，加浓汤、酱油、酒、用温火炖。一面另起猪油锅，用猪油、葱、姜炸好油，将油泌入砂锅内，葱、姜不要。待刺参至八成熟时，再用猪油花椒炸油，炸好后，取去花椒不要。下菜心炒好，倒入砂锅内滚起即好。

特点:

所属菜系：其他

鸡肉

原料:

制作方法:

鸡肉为雉科动物鸡的肉。味甘性温。具有温中益气，补精添髓，延年益寿等功能。

现代研究表明，鸡肉营养丰富，乌骨鸡尤佳。据测定，每100克鸡肉中含蛋白质23.3克，钙11毫克，磷190毫克，铁1.5毫克，硫胺素0.03毫克，核黄素0.09毫克，尼克酸8毫克。还含有维生素a、c及e。这表明，鸡肉中的蛋白质含量比猪肉、羊肉、牛肉高，而脂肪含量仅占1.2%，比各种畜禽低得多，可见适当吃鸡肉，不仅能增进人体健康，还能适当控制人体发胖。

乌骨鸡在营养成分、药用价值等方面，均优于普通肉鸡。乌骨鸡的氨基酸构成与普通鸡不尽相同。普通鸡仅含10种氨基酸，而乌骨鸡含17种氨基酸，包括7种人体必需氨基酸，而且每100克鲜肉中含氨基酸31.46克，比普通鸡多2.97克。氨基酸是维持人体生理功能、构成人体组织的重要物质，由于乌骨鸡的氨基酸含量高，种类多，人体必需的氨基酸齐全，对人体有特殊的营养价值。乌骨鸡的血清总蛋白明显高于普通鸡。血清总蛋白既是构成机体组织和修补组织的原料，也是新陈代谢、维持多种生理功能的重要物质，对提高机体抵抗力、防治疾并促进身体健康具有重要作用。此外，乌骨鸡血中的胡萝卜素、维生素c和e及钙也高于普通鸡。乌骨鸡还能增加人体内细胞分裂次数，具有抗氧化、延年益寿功能。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系: 其它菜系

鸡肉丸子汤

原料:

生鸡脯肉100克，土豆75克，胡萝卜50克，芹菜40克，葱头50克，鸡蛋清1个，面包25克，牛奶150毫升，香叶1片，黄油30克。精盐、胡椒粉、味精、鸡清汤各适量。

制作方法:

1.先在生鸡脯肉上，放上洗净的葱头，30克，用绞肉机绞成细泥，放在一瓷碗中，加入蛋清、牛奶、面包用水泡软，加入盐、味精搅拌均匀成馅。2.把馅挤成小丸子，鸡清汤煮开后，下入丸子，煮熟，捞出。3.再把煮鸡丸子汤过滤干净，余下葱头去皮与胡萝卜一同切成片，芹菜摘洗干净，切成段；土豆洗净，去皮，切成丁4.平底锅烧热，化黄油，五成热翻炒葱头片、胡萝卜片、香叶、炒出香味，然后，倒入过滤后的鸡清汤，土豆丁先用鸡汤煮一下，再放入小丸子、芹菜末，加精盐、味精、胡椒粉调好口味，即可。5.食用时，每份可盛8个小丸子加汤，即可。

特点:

味浓清香，鲜美可口，鸡香诱人。

所属菜系：法国名菜

鸡肉沙拉

原料:

熟鸡脯肉200克，素沙拉750克，红白菜100克，鲜黄瓜100克，马乃司沙司50克，熟鸡蛋100克。生菜叶少许。

制作方法:

1、先制出素沙拉：将1.5公斤土豆、100克胡萝卜，去皮，切成小片；熟鸡蛋切小片；鲜黄瓜250克去皮，先一切两开、再切成小片。然后，将土豆、胡萝卜、鲜黄瓜、鸡蛋片、青豆、奶油、精盐、味精、白砂椒粉、辣酱油、马乃司沙司混合，用木铲轻轻地搅匀，装入瓦罐，入冰箱保存。2、再将熟鸡脯肉片成小片，取一半拌入素沙拉内，把沙拉摆成高桩圆馒首形，然后，把余下一半鸡脯肉拼摆覆盖在沙拉上面。3、把熟鸡蛋去皮与黄瓜均切成斜角块。再把红白菜、生菜叶一起围在沙拉周围，在鸡脯肉的上面用锥形纸卷（注）挤上马乃司沙司，即成

特点:

色泽黄白，味鲜质软。

所属菜系：法国名菜

鸡肉沙拉

原料:

净膛光鸡1只（约1.5公斤左右），肝泥子400克，奶油沙司500克，香叶2片，胡萝卜25克，葱头25克，芹菜25克，生菜叶150克，西红柿150克，鲜黄瓜150克。精盐适量。

制作方法:

束法鸡 1、先制出奶油沙司：钢精锅中放入200克黄油，上火烧热，下入200克面粉在小火上炒，搅拌均匀，出香味时，下入牛奶1.25公斤、100克酸奶油，随下随搅拌均匀，然后将1.25公斤鸡清汤也陆续倒入，边倒边搅，随之下入味精10克、精盐10克、辣酱油25克，调好口味，过萝，过入瓦罐，上浇黄油，避免干皮，即成奶油沙司，可出成品2.5公斤。2、再将洗净的净膛光鸡，放入水锅中，加入盐、胡萝卜、葱头、芹菜煮熟，放凉，然后把鸡脯剔下来，切成斜薄片，去掉胸骨，把鸡仰放在盘中，在鸡膛里加入肝泥子，再把切好的鸡脯肉贴在肝泥子上，拼摆成鸡的原型。3、取预先制好的奶油沙司放凉，浇挂在鸡的身上，将鸡身挂满均匀的沙司，放入冰箱稍冻。4、再把稍冻的鸡放入盘中，然后，在鸡的胸部点缀花草、立体方格等图案，最后在图案上挂一层胶冻汁即可，四周可配生菜，西红柿片，黄瓜片等。5、此菜为法式冷菜名肴，可供宴会用。

特点:

色泽乳白，口味鲜香，清凉适口

所属菜系：法国名菜

鸡肝粥

原料:

材料: 米1/2杯, 鸡肝112克, 姜20克, 葱1根; 调味料: 酱油1小匙, 盐1小匙, 香油1/2小匙

制作方法:

做法:

- 1.米洗净; 姜去皮, 切末; 葱洗净, 切末备用。
- 2.鸡肝洗净, 切小丁, 放入碗中, 加入姜末及酱油拌匀并腌15分钟备用。
- 3.米放入锅中, 加入2杯水煮至糜烂, 再加入鸡肝煮熟, 最后加盐调味, 撒上葱末、淋上香油即可。

注意: 此粥可以当作正餐食用, 尤其是当作早餐更有提振精神、补充体力与活力的作用。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

此粥有补肝、益肾、明目的作用, 可以帮助身体排出毒素, 使体内气血运行顺畅, 改善体质, 减少因为气滞而形成的脸色暗沉。胆固醇高者不宜多吃; 贫血或女性生理期间宜多摄龠

所属菜系: 其它菜系

鸡肝粥

原料:

雄鸡肝2具菟丝子末 15克 粟米100克 葱白2茎 食盐 胡椒粉各适量。

制作方法:

将鸡肝切细，与菟丝子、粟米同煮为粥；粥将熟，加入葱白、盐及胡椒粉调和，再煮一二沸即成。【用法】空腹食用。

特点:

【功效】养肝肾，壮阳事。治肝肾不足、筋骨痿弱、阳痿、早泄、泄泻等。

所属菜系：浙江菜

鸡肝糊

原料:

主料 鸡肝15克。辅料 鸡架汤15克，酱油、蜂蜜各少许。

制作方法:

1.将鸡肝放入水中煮，除去血后再换水煮10分钟，取出剥去鸡肝外皮，将肝放入碗内研碎。2、将鸡架汤放入锅内，加入研碎的鸡肝，煮成糊状，加入少许酱油和蜂蜜，搅匀即成。

特点:

甜咸，呈糊状，含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、锌及维生素a、b1、b2和尼克酸等多种营养素。

所属菜系：其他

鸡脚炖水鱼

原料:

用料: 鸡脚8对, 水鱼1250克, 桂圆肉10克, 冬菇25克。调料: 精盐3茶匙, 胡椒粉1茶匙, 料酒、熟猪油各0.5汤匙, 姜5片, 葱1条, 味精1.5茶匙, 清汤2杯。

制作方法:

"水鱼斩去头焯水, 刮去外面黑皮, 去壳及内脏, 改刀成块, 再次下开水中氽透, 捞出沥干水分。鸡脚去掉爪尖焯水。冬菇泡透去蒂。锅放底油, 加葱条、姜片爆香, 放水鱼、料酒煸炒后, 装汤盆内加清汤, 精盐调好

味, 冬菇、桂圆肉放边, 鸡脚放汤盆中, 上笼蒸烂, 下笼加胡椒粉、味

特点:

此菜汤清鱼鲜, 营养丰富。

所属菜系: 其他

鸡脯扒小白菜

原料:

小白菜1000克，熟鸡脯肉250克，花生油50克，精盐4克，味精2克，料酒10克，牛奶60克，水淀粉15克，葱花5克，鸡汤适量。

制作方法:

制法：将小白菜去根，洗净，用开水焯透，捞出用凉水过凉，理齐放入盘内，沥去水分。炒锅上火，放入花生油烧热，下葱花炝锅，烹料酒，加入鸡汤和精盐，放入鸡脯和小白菜，用旺火烧开，加入味精、牛奶，用水淀粉勾芡，装入盘内即成。

功效：健脑增智。

用法：佐餐食用，每周2--3次。

应用：适用于记忆力减退，注意力不易集中者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脑增智。

所属菜系：其它菜系

鸡腿蘑炖豆腐

原料:

新鲜鸡腿蘑250克，豆腐500克，鸡粉、盐、葱花各适量。

制作方法:

1、将鸡腿蘑洗净去杂撕成条；豆腐切大块，放入沸水中焯一下，捞出切小块。2、炒锅上火，放油烧热，爆香葱花，加入鸡腿蘑稍炒，放豆腐，加适量水，放鸡粉，加盐调好口味，烧沸后用小火炖至鸡腿蘑入味即可。

特点:

"味道香美,内含丰富营养.

所属菜系：浙江菜

鸡腿蘑烧牛肉

原料:

牛肉400克，鸡腿蘑250克，绍酒、盐、花椒水、葱花、姜片各适量。

制作方法:

1、将牛肉洗净切块，用开水氽一下，捞出洗净；鸡腿蘑洗净，大的适当改刀。2、将油锅烧热，倒入牛肉煸炒，烹入料酒，加入花椒水，炒出香味。3、加适量热水，放入葱、姜，烧至牛肉熟烂，加盐调好味，放入鸡腿蘑烧至入味，将汤略收即可出锅。

特点:

"味道香美,内含丰富营养.

所属菜系：浙江菜

鸡茸干贝

原料:

主料 大干贝150克，鸡胸脯肉150克，鸡蛋清100克。调料 熟大油150克，料酒25克，味精5克，盐3克，湿淀粉50克，鸡汤800克。

制作方法:

(1) 将干贝老肉剥去洗净盛碗，加入料酒、葱、姜和适量的水，上屉蒸烂后捣碎。将鸡胸脯肉去筋皮，剁成泥放入碗中，加料酒、鸡蛋清、湿淀粉、盐、味精、适量水搅匀，调成鸡茸。(2) 将炒勺烧热，放入鸡汤、料酒、盐、味精、干贝和蒸干贝的汤汁，烧开后用湿淀粉勾芡，然后把调成的鸡茸倒入勺内搅匀，待鸡茸见稠时放入大油搅匀后，盛入碗中即成。

特点:

色泽乳白，鲜嫩味美。

所属菜系：江苏菜

鸡茸干贝

原料:

干贝（175克）、鸡脯（75克）、鸡蛋白（2只）、黄酒（50克）、盐（6.5克）、味精（少许）、菱粉（20克）、清汤（350克）。

制作方法:

"一 将干贝的外筋去掉，洗净，加水蒸约二小时。二、将鸡脯的皮和筋去掉，用刀背捶成细茸，同打散的蛋白调和，加上湿菱粉和盐，再将干贝放入

调和。三、用净锅，下清汤烧滚，再用筷子将调好的鸡茸和干贝一团团地拨入汤内，加酒、盐、味精烧开即好，

特点:

色白，味鲜嫩。（京菜）

所属菜系：其他

鸡茸烩蛤士蟆

原料:

主料 干蛤士蟆100克，鸡胸脯肉100克，火腿茸30克，鸡蛋清100克。调料 大油30克，清汤适量，料酒50克，盐3克，湿淀粉30克，味精5克。

制作方法:

(1) 将蛤士蟆油洗干净，放入碗中，加入料酒10克，水适量，上笼屉用旺火蒸50~60分钟，取出，挽水撕去油粒中黑丝及膜，再加料油及水，再上屉蒸至油粒胀发，取出后用冷水洗几次，除去腥味及酒味，然后泡入水中待用。(2) 将鸡胸脯肉放在菜板上，用刀背砸成鸡茸放入碗内，加入少量高汤、鸡蛋清，搅拌成鸡泥。(3) 炒勺内放入清汤200克，在旺火上加入盐、料酒和味精，调好口味。(4) 将蛤士蟆下入汤内，再用调稀的湿淀粉勾“流芡”，将鸡泥下入，随下随搅，搅拌均匀后，加尾油，出勺倒入汤盆中，把火腿茸撒在上面即成

特点:

色泽乳白，质地软嫩，鲜香味美，营养丰富。

所属菜系：徽菜

鸡茸玉米

原料:

主料 鸡胸脯肉150克，嫩玉米粒300克，猪肥膘肉50克，鸡蛋清90克。调料 熟大油250克，盐4克，味精5克，料酒25克，葱、姜汁25克，湿淀粉55克，鸡汤400克

制作方法:

(1) 剔除鸡胸脯肉筋，与肥膘肉一起剁成细泥，放于碗中，加鸡蛋清、料酒、40克湿淀粉、100克鸡汤调匀。玉米粒洗净后蒸烂。(2) 将300克鸡汤倒入炒勺，再加盐、味精、料酒后烧开，用15克湿淀粉勾芡。(3) 此时将调匀的鸡茸慢慢倒入炒勺中，用手勺轻轻推动，待鸡茸汤将开时，加入熟大油继续搅匀，使之渗入鸡茸内，然后再放玉米粒搅匀，盛于碗中即成。

特点:

鸡茸色白，鲜嫩味美，玉米软烂。

所属菜系：其他

鸡茸竹荪汤

原料:

鸡脯肉150克，水发竹荪350克，盐、香菜叶、豆苗叶、黄瓜皮、胡萝卜鸡蛋清、高汤、水发香菇、猪油。

制作方法:

制作：将鸡脯去筋切成条，加工成茸泥，再加盐、鸡蛋清搅匀上劲。把水发竹荪剪开切成象眼片，胡萝卜切末，黄瓜皮切细丝，香菇切成花盆形状。取小汤匙12把抹上猪油，再把茸放里面抹平，装饰上香菜叶、豆子叶、胡萝卜末，黄瓜皮丝、香菇花盆块，做成各种花形，上笼蒸3分钟取出备用。把竹荪焯一遍，再用高汤氽一下放入汤盆内。再把蒸好的鸡茸浮入汤中即可。

特点:

所属菜系：其它菜系

鸡茸芦笋

原料:

原料：青芦笋450克，鸡胸肉150克，火腿末1大匙；盐12小匙，香油12小匙；色拉油1大匙，水3大匙，胡椒粉12小匙，盐12小匙；玉米粉1大匙

制作方法:

1. 芦笋削去梗部硬皮，洗净后交错放入微波炉耐热袋中，加盐和3大匙色拉油拌匀，松绑袋口，以强微波4分钟煮熟后倒置大盘中备用。2. 鸡胸肉剁成泥，与色拉油、水、胡椒粉、盐拌匀后放入深碗中，以强微波烹煮2分钟。3. 取出鸡肉泥拌入玉米粉、水，以强微波1分钟烹煮，取出搅拌，续以强微波再烹煮2分钟，再取出拌入火腿末及香油淋在芦笋上即可。

特点:

鸡肉鲜嫩，滋味醇厚。

所属菜系：浙江菜

鸡茸花菜

原料:

净花菜200克。鸡茸100克、熟火腿末15克、精盐1.5克、味精2.5克、绍酒2克、鸡汤250克、湿淀粉30克、熟鸡油10克、熟猪油50克。

制作方法:

花菜洗净切成小朵，用沸水氽熟，冷水过凉。鸡茸用清汤100克调开。炒锅置中火上烧热，下猪油25克，烧至三成热（约66℃）时，将花菜入锅略煸，烹绍酒，加鸡汤，沸后，加精盐、味精，用湿淀粉勾芡，倒入调好的鸡茸，用手勺推匀，淋入熟猪油25克，颠翻炒匀，一出锅装盘，淋上鸡油，撒上火腿末即成。

特点:

鸡茸滋润白嫩，花菜清香鲜糯。

所属菜系：浙江菜

鸡茸葵花汤

原料:

鸡里脊肉100克，鲜蘑50克，火腿25克，鸡蛋1个，鸡蛋清2个，鸡汤1公斤，精盐7.5克，味精5克，料酒10克，胡椒面2克，玉米粉5克，辣椒油1克，熟鸡油15克，白兰地酒10克

制作方法:

1、将鸡里脊肉剔净筋膜，剁成细泥，鲜蘑洗净，去蒂根，竖起顶刀切成2厘米厚的片；鸡蛋煮熟，剥皮去掉蛋白，将蛋黄碾成碎末；火腿切成细末 2、鸡蛋清用筷子抽打成泡沫状 3、再将鸡泥用少许鸡汽调开，加入精盐、料酒、白兰地酒、胡椒面、蛋清泡、玉米粉搅拌均匀，制成鸡茸汤料 4、取一个24厘米的平盘，盘上抹一层熟鸡油，将鸡茸汽料铺于盘中，用餐刀抹平，中间略凸起一些，上面撒匀收黄末，中心部们撒上火腿末，周围用鲜蘑片竖着插一圈，紧挨着鲜蘑根部平着贴成一圈，制成葵花形状，然后，上笼屉，隔水蒸熟 5、汤锅上火，放入鸡汤，烧开后，撇净浮沫，加入精盐、味精调好口味，倒入汤盆，将”葵花”从笼屉中取出，从盘上取下来，推入汤盆内，浮天汤面上，淋上辣椒油，即可

特点:

形态喜人，色泽鲜艳，入口即化

所属菜系：韩国

鸡茸蛋

原料:

主料: 仔鸡脯肉75克, 猪肥膘肉38克, 鸡蛋清7个。配料: 熟火腿丝15克, 水发香菇丝15克, 青菜叶丝5克, 调料: 绍酒15克, 精盐4克, 味精1克, 鸡清汤150克, 水淀粉15克, 熟鸡油5克, 熟猪油1000克(约耗75克)。

制作方法:

(1) 将鸡脯肉、猪肥膘肉分别剁成茸, 一起放入碗内, 加绍酒5克、精盐3克、味精0.5克、鸡蛋清1个, 搅拌成鸡茸。(2) 将6个鸡蛋清放入汤盆中, 搅打成发蛋。先舀3汤匙发蛋, 放入鸡茸中拌匀, 然后, 再将剩下的发蛋放入鸡茸中调匀。(3) 将锅置火上烧热, 舀入熟猪油, 烧至四成热, 用汤匙将鸡茸分次舀入锅内(成蛋形), 同时用筷子轻轻翻动, 待外表凝结成鸡茸蛋, 用筷子逐个托起, 放在漏勺内沥油。作完后, 原油锅移至微火上, 再放入鸡茸蛋, 轻轻翻动, 使其均匀受热(油温需保持再三至四成热, 使鸡茸蛋洁白不黄)。(4) 另取锅置旺火上, 放入熟猪油25克, 舀入鸡清汤, 加绍酒10克, 精盐1克, 味精0.5克, 再放入火腿丝、香菇丝、青菜叶丝, 烧沸后用水淀粉勾芡。同时将鸡茸蛋用漏勺捞出, 放入锅内轻轻翻动, 淋入熟猪油25克, 起锅滑入盘中, 在淋上熟鸡油即成。

特点:

成菜洁白如雪, 嫩如豆腐, 入口即化, 鲜美异常。

所属菜系: 江苏菜

鸡茸蛋

原料:

仔鸡脯肉75克，猪肥膘肉38克，鸡蛋清7个。

制作方法:

"[原料]:

主料：仔鸡脯肉75克，猪肥膘肉38克，鸡蛋清7个。

配料：熟火腿丝15克，水发香菇丝15克，青菜叶丝5克，

调料：绍酒15克，精盐4克，味精1克，鸡清汤150克，水淀粉15克，熟鸡油5克，熟猪油1000克（约耗75克）。

[制法]:

（1）将鸡脯肉、猪肥膘肉分别剁成茸，一起放入碗内，加绍酒5克、精盐3克、味精0.5克、鸡蛋清1个，搅拌成鸡茸。

（2）将6个鸡蛋清放入汤盆中，搅打成发蛋。先舀3汤匙发蛋，放入鸡茸中拌匀，然后，再将剩下的发蛋放入鸡茸中调匀。

（3）将锅置火上烧热，舀入熟猪油，烧至四成热，用汤匙将鸡茸分次舀入锅内（成蛋形），同时用筷子轻轻翻动，待外表凝结成鸡茸蛋，用筷子逐个托起，放在漏勺内沥油。作完后，原油锅移至微火上，再放入鸡茸蛋，轻轻翻动，使其均匀受热（油温需保持再三至四成热，使鸡茸蛋洁白不黄）。

（4）另取锅置旺火上，放入熟猪油25克，舀入鸡清汤，加绍酒10克，精盐1克，味精0.5克，再放入火腿丝、香菇丝、青菜叶丝，烧沸后用水淀粉勾芡。同时将鸡茸蛋用漏勺捞出，放入锅内轻轻翻动，淋入熟猪油25克，起锅滑入盘中，在淋上熟鸡油即成。

[特点]:

成菜洁白如雪，嫩如豆腐，入口即化，鲜美异常。

特点:

成菜洁白如雪，嫩如豆腐，入口即化，鲜美异常。

所属菜系：其它菜系

鸡茸蛋

原料:

仔鸡脯肉300克。猪肥膘肉50克、鸡蛋清150克、熟火腿丝25克、水发冬菇丝15克、青菜叶丝25克。鸡清汤100克。绍酒30克、精盐7.5克、味精3.5克、湿淀粉20克、熟猪油500克（实耗油75克）、鸡油20克。

制作方法:

将鸡脯肉、肥膘分别斩成茸，一起放入碗内，加调味调和成鸡茸。将蛋清放入汤盆中，搅打成发蛋。先舀入少许蛋泡，放进鸡茸中拌匀，再将剩余的蛋泡放入鸡茸中调匀。炒锅上火烧热，放入熟猪油烧至四成热（约88℃）时，用汤匙将鸡茸一匙一匙地舀入锅内（成蛋形），用时边用筷子轻轻翻动）待外表结软花鸡茸蛋时，用筷子逐个托起，放入漏勺沥油。做完后，原油锅移至微火上，再放入鸡茸蛋，轻轻翻动（油温保持三成热（约66℃），使鸡茸蛋洁白不黄）。另取炒锅上火，放入熟猪油，舀入鸡清汤，加绍酒、精盐、味精，再放入配料三丝，用湿淀粉勾芡，再将鸡茸蛋捞出，放入锅内轻轻翻动，淋入熟猪油，起锅装盘，淋上熟鸡油即成。

特点:

此菜洁白如雪，嫩如豆腐，入口即化，味道鲜美。配以红、褐、绿“三色丝”，色泽艳丽，尤宜老年人食

所属菜系：江苏菜

鸡茸银耳汤

原料:

鸡里脊肉100克，水发银耳50克，鸡蛋清2个，鸡汤1公斤，精盐7.5克，味精5克，料酒10克，胡椒面3克，玉米粉15克，芝麻油5克，芝麻15克（焙好），熟鸡油10克

制作方法:

1、将鸡里脊肉剔净筋膜，用刀背剁成细泥；银耳水发后，摘洗干净，撕成小朵，鸡蛋清用筷子抽打成泡沫状，加入玉米粉拌匀，待用
2、将鸡泥用少许鸡汤调开，加入精盐、料酒、胡椒面搅拌均匀，调成稠糊状，加入蛋清泡搅拌均匀，制成鸡茸汤料
3、取浅酒杯12个，酒杯内抹上一层熟鸡油，将鸡茸汤料逐个放入浅酒杯内，用餐刀将酒杯口抹平；再将银耳小朵插入鸡茸中，上笼屉蒸熟，取出，把鸡茸银耳从酒杯内起出，放入汤盆内，撒匀熟芝麻和芝麻油
4、汤锅上火，放入鸡汤，烧开后撇净浮沫，加入精盐、味精调好口味，倒入汤盆中，即可

特点:

美观素雅，洁白无瑕，汤清味鲜

所属菜系：韩国

鸡茸鱼翅

原料:

主料 水发鱼翅750克, 鸡胸脯肉150克, 火腿末5克, 鸡蛋清120克。调料 熟大油250克, 葱、姜汁15克, 味精、盐各5克, 料酒250克, 湿淀粉50克, 鸡汤350克。

制作方法:

"(1) 制成鸡茸。首先在葱、姜汁、料酒、盐、味精、蛋清、湿淀粉和适量的水调成的汁中, 加入用鸡胸脯肉去筋皮后剁成的细茸。把鱼翅用开水过后捞出, 再用鸡汤“套汤”几次, 盛入扣碗, 上屉蒸烂。
(2) 将鸡汤烧开后用湿淀粉勾芡。再把调好的鸡茸慢慢倾入汤内, 见鸡茸已调稠,即 加入大油,继续搅打均匀,再放入鸡翅搅匀.然后装入大碗, 撒上火腿末即成.

特点:

色白带有红点, 味浓鲜嫩。

所属菜系: 其他

鸡茸鱼翅

原料:

主料 水发鱼翅750克, 鸡胸脯肉150克, 火腿末5克, 鸡蛋清120克。调料 熟大油250克, 葱、姜汁15克, 味精、盐各5克, 料酒250克, 湿淀粉50克, 鸡汤350克。

制作方法:

"(1) 制成鸡茸。首先在葱、姜汁、料酒、盐、味精、蛋清、湿淀粉和适量的水调成的汁中, 加入用鸡胸脯肉去筋皮后剁成的细茸。把鱼翅用开水过后捞出, 再用鸡汤“套汤”几次, 盛入扣碗, 上屉蒸烂。
(2) 将鸡汤烧开后用湿淀粉勾芡。再把调好的鸡茸慢慢倾入汤内, 见鸡茸已调稠, 即加入大油, 继续搅打均匀, 再放入鸡翅搅匀。然后装入大碗, 撒上火腿末即成。

特点:

色白带有红点, 味浓鲜嫩。

所属菜系: 其他

鸡蛋

原料:

制作方法:

鸡蛋为雉科动物鸡的卵。又名鸡卵、鸡子。味甘性平。具有滋阴润燥，养心安神，养血安胎，延年益寿之功。鸡蛋是大众喜爱的食品，鲜鸡蛋所含营养丰富而全面，营养学家称之为“完全蛋白质模式”，被人们誉为“理想的营养库”。

鲜鸡蛋含的蛋白质中，主要为卵蛋白（在蛋清中）和卵黄蛋白（主要在蛋黄中）。其蛋白质的氨基酸组成与人体组织蛋白质最为接近，因此吸收率相当高，可达99.7%。鲜鸡蛋含的脂肪，主要集中在蛋黄中。此外蛋黄还含有卵磷脂、维生素和矿物质等，这些营养素有助于增进神经系统的功能，所以，蛋黄是较好的健脑益智食物。经常食用，可增强记忆，防止老年人记忆力衰退。

许多老年人担心鸡蛋中含胆固醇较多，会引起动脉硬化，因而不敢吃鸡蛋。经过数千例试验观察，科学家指出，人体内胆固醇含量之高低，主要与人体自身的调节水平有关，与进食鸡蛋，几乎没有什么关系。而且，鸡蛋中还有丰富的卵磷脂，可以防止胆固醇和脂肪在血管壁的沉积。近年，美国的一项调查报告反过来证明鸡蛋对动脉硬化、冠心病人有防治作用。美国营养学家从鸡蛋中提取卵磷脂，每天给患者吃4--6汤匙，3个月后，患者的血清胆固醇明显下降。鸡蛋中所含的微量元素硒、锌，维生素a、维生素b2均有抗癌作用。所以，经常食用鸡蛋能健身益寿。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系: 其它菜系

鸡蛋包饭

原料:

大米饭250克，鸡蛋250克，熟鸡丁50克，辣椒酱10克，味精2克，大酱25克，大葱末10克，青豆5克，鸡汤30毫升，精盐3克，熟鸡油30克

制作方法:

1、炒锅烧热化开20克熟鸡油，烧热，下入大葱末，炒成淡黄色，下入鸡丁炒几下，再放入大酱、辣椒酱炒去水分，再下入大米饭、鸡汤、味精、精盐、青豆，把米饭炒透 2、把鸡蛋打入碗内，放精盐搅匀 3、平底锅烧热，放入10克熟鸡油，烧热，把鸡蛋液倒入煎盘，用手一转，摊成大鸡蛋饼，反炒好的米饭放在鸡蛋饼的正当中，将鸡蛋饼的两栖头包起，往前一卷，一翻成卷形，放入少许底油，稍煎。 4、装盘时，用铲子慢铲，使其完整。食用时蘸大酱吃，即可

特点:

饭香蛋鲜，色泽金黄，香辣适口

所属菜系：韩国

鸡蛋汤

原料:

嫩菜叶25克，鸡蛋3只，黄酒15克，清汤适量，精盐适量，味精少许，酱油少许，熟鸡油10克。

制作方法:

①将鸡蛋磕入碗中，加黄酒、精盐少许搅匀；②锅上火，倒入清汤，放入嫩菜叶烧沸，放入黄酒、精盐、酱油、味精，倒入蛋液，待其再沸时，淋入熟鸡油即可装碗食用。

特点:

所属菜系：东北菜

鸡蛋汤

原料:

嫩菜叶25克，鸡蛋3只，黄酒15克，清汤适量，精盐适量，味精少许，酱油少许，熟鸡油10克。

制作方法:

①将鸡蛋磕入碗中，加黄酒、精盐少许搅匀；②锅上火，倒入清汤，放入嫩菜叶烧沸，放入黄酒、精盐、酱油、味精，倒入蛋液，待其再沸时，淋入熟鸡油即可装碗食用。

特点:

所属菜系：浙江菜

鸡蛋炒菠菜

原料:

菠菜350克，鸡蛋2个，油50克，盐10克葱姜末各适量

制作方法:

- 1、鸡蛋打入碗内加入盐2克搅匀待用；菠菜择洗净切3厘米长。
- 2、锅置于火上，加入油，热后倒入鸡蛋炒熟起出备用，再热余油，放葱、姜末炝锅米炒菠菜加盐，然后倒和炒好的鸡蛋和菠菜同炒几下即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

鸡蛋猪肝汤

原料:

猪肝100克，鸡蛋1只

制作方法:

"[制法]: 将猪肝洗净，切片，放入开水锅内，武火煮沸后，打入鸡蛋搅匀煮至猪肝熟，调味供用。

[功能]: 补血明目

[适用范围]: 用于皮肤干燥粗糙、眼角膜软化、视力减退、视物模糊，或贫血、气血虚弱等症。

特点:

补血明目

所属菜系: 其它菜系

鸡蛋番茄沙拉

原料:

鸡蛋500克，鲜番茄750克，葱头100克，芹菜叶10克，青椒25克，红椒25克，辣椒粉5克，芥末酱25克，生菜油50克，砂糖50克，白醋15克，精盐15克，凉开水200毫升。胡椒粉少许。

制作方法:

1、把葱头、青椒、红椒、芹菜叶摘洗干净，均切成碎末，放入凉开水加精盐、砂糖、白醋、辣椒粉、生菜油、芥末酱、胡椒粉调匀制成蔬菜沙司；鸡蛋入开水锅内，煮熟、捞入凉水中。2、再把鲜番茄洗净，消毒，切成片；熟鸡蛋去皮，切片，每两片鲜番茄间夹一片鸡蛋片，整齐地码在盘内，浇上蔬菜沙司，即可。

特点:

酸辣利口，鲜香味美。

所属菜系：法国名菜

鸡蛋花汤

原料:

主料 母鸡柳肉200克，火腿肉50克，鸡蛋清120克。调料 盐6克，胡椒粉1克，料酒25克，味精5克，湿淀粉少许，凉汤适量。

制作方法:

"(1) 将鸡柳肉去筋砸成泥，用凉汤成糊状后，加入味精、湿淀粉搅匀，再倒入蛋清混合一起。火腿蒸熟剁成末。

。(2) 把汤烧至小开(大开易将糊冲散不成团)，倾入调好的料，轻轻用勺推动不使沾锅，待已熟浮起时用细眼漏勺捞起入碗即成。

特点:

汤清淡，味鲜美，为高级汤菜之一

所属菜系：其他

鸡蛋花汤

原料:

主料 母鸡柳肉200克，火腿肉50克，鸡蛋清120克。调料 盐6克，胡椒粉1克，料酒25克，味精5克，湿淀粉少许，凉汤适量。

制作方法:

(1) 将鸡柳肉去筋砸成泥，用凉汤成糊状后，加入味精、湿淀粉搅匀，再倒入蛋清混合一起。火腿蒸熟剁成末。(2) 把汤烧至小开(大开易将糊冲散不成团)，倾入调好的料，轻轻用勺推动不使沾锅，待已熟浮起时用细眼漏勺捞起入碗即成。

特点:

汤清淡，味鲜美，为高级汤菜之一。

所属菜系：浙江菜

鸡蛋豆腐汤

原料:

豆腐，鸡蛋，青菜，金针菇，胡萝卜

制作方法:

"特点：此汤清淡可口，味美香浓。

原料：豆腐，鸡蛋，青菜（白菜或菠菜），金针菇，胡萝卜丝，盐，香油。

制法：①青菜洗净切块，豆腐切小块，鸡蛋液打散备用。

②煮开一锅水，将豆腐、金针菇、胡萝卜丝加入，水开后，将蛋液缓

慢倒入，再将青菜放入，放盐，熄火后淋上香油。

特点:

此汤清淡可口，味美香浓。

所属菜系：粤菜

鸡豆花

原料:

鸡脯肉150克。豌豆苗50克、熟火腿末25克。蛋清65克、味精0.5克、盐3克、水豆粉乃克、胡椒粉1克、清汤750克。

制作方法:

"鸡脯肉去筋，用刀背拍松，捶茸，去尽筋络，再用刀反复剁细成鸡泥，加冷清汤&&散，再放蛋清、味精、盐、水豆粉、胡椒粉等和匀。锅洗净置火上，注清汤烧沸，将鸡茸浆搅匀后入锅内,待微沸将锅移小火上煨10余分钟，使之凝聚成鸡豆花。豌豆苗入沸水中氽熟，捞入汤碗中，然后舀入鸡豆花，并灌入清汤，撒上熟火腿末即成。

特点:

洁白汤清，凝块成陀，质细软嫩，清鲜味醇。

所属菜系：川菜

鸡蹄花

原料:

公鸡脚爪500克。红油20克、蒜泥10克、椒盐10克。

制作方法:

1.鸡爪洗净去老皮，置于冷水锅中，用中火煮沸后，改微火浸煮约20分钟，将锅端离火口，待冷后捞出鸡爪。2.用小刀在主骨及小爪的背面顺开一刀，将鸡爪整骨取出，即成鸡蹄花。剔好的鸡蹄花用干净湿布盖好，以免水分散失。食时，依各入口味可分别配上红油、蒜泥、椒麻味碟蘸食。

特点:

清爽脆嫩，形美味适。

所属菜系：川菜

鸡里爆

原料:

鸡脯（125克）、猪里脊（150克）、鸡蛋白（1只）、京葱花（40克）、大蒜头片（10片）、（酱瓜米、黄酒、盐、味精、菱粉各少许、）清汤（85克）。

制作方法:

一、将鸡脯和猪里脊的皮和筋去掉，分别切成大丁；鸡蛋白打散，将鸡丁和猪里脊丁分别放进抓一抓，再放在湿菱粉中抓一抓。二、将酱瓜米、葱花、蒜片、盐、酒、湿菱粉、清汤、味精待调和在碗里（要调厚一些），这叫做黄汁。三、开温猪油锅，将鸡丁放入划至半熟时捞出，都倒入漏勺，滤去油。四、将锅放在大旺火上，放猪油（30克），当油还不太热的时候，即将鸡丁猪里脊丁倒入，跟首将黄汁倒入，炒拌几下，使黄汁完全裹在鸡丁和猪里脊丁上，然后起锅装盘（黄汁必须将鸡丁和猪里脊丁完全裹住，否则黄汁会塌下来）。

特点:

京菜

所属菜系: 其他

鸡里爆

原料:

鸡脯肉750克。猪肚30克、鸡蛋一个（重约50克）。精盐4克、碱粉3克、绍酒20克、味精1克、湿淀粉25克、熟猪油100克、蒜3克。

制作方法:

鸡脯肉剔去筋膜，片成长3.3厘米的片，加蛋清、精盐、湿淀粉上浆拌匀，猪肚头去脂皮，片成0.7厘米厚的片，在片开上面剖0.3厘米宽的斜十字花纹，然后在后面每隔0.3厘米打上直刀约1/2厚，再切成1.3厘米见方的块，用碱粉、温水泡5分钟，洗净碱味。碗内加入清汤、绍酒、味精、湿淀粉、精盐对汁待用。炒锅上火，放入熟猪油烧至五成热（约110℃），将鸡肉片放入拨散。划透捞出。将肚头放入沸水中一氽捞出，随即将肚头放入九成热（约198℃）的油内一触（约3秒钟），倒入漏勺内；炒锅内留油，烹入蒜末；将鸡肉片、肚头放入锅内，迅速倒入芡汁，颠翻沾匀使之包住主料，盛入盘内即可。

特点:

色泽洁白，肚头脆嫩，鸡肉鲜香；风味另帜。

所属菜系：鲁菜

鸡饭煲

原料:

鸡半只，姜数片葱三条切短段，蒜茸一茶匙，磨豉一汤匙半，生菜八两糖，老抽，盐八角，桂皮，果皮生粉，水适量

制作方法:

"①鸡洗净抹干水斩块，加老抽半茶匙生粉一茶匙，捞匀泡油；②下油二汤匙，爆香姜、蒜茸、磨豉下鸡兜匀。下酒一汤匙，加调味煮滚，慢火焖约十分，勾芡。取起八角，桂皮不要，熄火；③生菜洗净切段放在煲仔内，把鸡放在生菜上面，放上葱，煲滚；④用另一煲煲饭熟后倒入田鸡煲再稍煲片刻,原煲上台即可。

特点:

沪菜

所属菜系：沪菜

鸡骨草煲红枣

原料:

鸡骨草60克，红枣10枚。

制作方法:

制法：将鸡骨草、红枣分别洗净，放入沙锅内，加水750毫升，煎至250毫升。

功效：清热利湿退黄。

用法：每日1次，连服1--3个月。

应用：适用于乙型肝炎湿热较重患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清热利湿退黄

所属菜系：其它菜系

鸡骨草瘦肉汤

原料:

鸡骨草60克，猪瘦肉100克，调料适量。

制作方法:

制法：鸡骨草洗净，猪瘦肉洗净切丝，同放入锅内煮1--2小时后，去渣调味服食。

功效：清热解毒利湿。

用法：每日1次，可连续服用。

应用：适用于湿热型病毒性肝炎。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清热解毒利湿

所属菜系：其它菜系

鸭丝掐菜

原料:

主料: 熟鸭脯肉200克。配料: 掐菜150克。调料: 精盐、绍酒、醋各少许, 油少许。

制作方法:

1.将鸭脯肉切成1寸半长、1分粗的细丝。将掐菜洗净, 漂透。2.将炒锅上火烧热, 打底油, 下鸭丝、掐菜迅速烹炒, 并烹醋, 炒七成热时倒出控净水, 然后回锅再烹炒, 加入精盐, 出锅时洒点绍酒即可。

特点:

所属菜系: 满汉全席

鸭丝炒鲍鱼

原料:

鲍鱼肉125克，鸭肉100克，罐头竹笋15克，蘑菇25克，青豆20克，花生油60克，酱油15克，料酒15克，味精1.5克，淀粉50克，鸡汤50毫升，辣椒面2克，生姜5克，大蒜5克，精盐1克，芝麻5克（焙好）

制作方法:

1、将鲍鱼洗净，切成长达3厘米，厚3毫米的片；鸭肉去皮，去筋膜，洗净，切成长3厘米，厚2毫米的片；竹笋、蘑菇均切成片 2、再将鲍鱼片用开水烫好，待用 3、炒锅烧热放25克花生油，烧至五六成热时，加入鸭肉片，煸炒至八成熟，铲出，控净油 4、再将余下的35克花生油倒入炒锅内，烧热后加辣椒面，葱末、姜末、蒜末煸炒烹锅，再加竹笋、蘑菇、青豆翻炒几下，加酱油、盐、料酒、鸡汤、味精和鲍鱼片，调好口味，加入鸭肉片，翻炒几下，淋少许淀粉勾芡，盛入盘内，撒上芝麻，即可

特点:

色泽洁白，味香可口，鲍鱼肉嫩

所属菜系：韩国

鸭块焖饭

原料:

调料: 植物油 7 5 克, 大蒜 8 克, 白兰地酒 1 5 克, 茴香籽 1 5 克, 鲜薄荷叶 2 克, 精盐适量, 胡椒粉、辣椒粉各 1 5 克。

制作方法:

"1.将鸭洗净剁成 1 0 块; 大米洗净沥干; 大蒜、葱头、薄荷叶洗净切末; 备用。 2.把锅烧热后倒入植物油, 待油温 6 成时, 放入大蒜、葱头炒至微黄出香味后, 放入鸭块炒至上色, 加盐、胡椒粉、辣椒粉、茴香籽、适量清汤焖至 8 成熟后, 放入大米煮沸后, 加白兰地酒、薄荷叶末调匀用小火焖熟即可.食用时将米饭盛入盘内,放上鸭块

特点:

鲜美清香。

所属菜系: 其他

鸭掌包

原料:

·面粉,1000克,

制作方法:

·面粉,1000克,

·鲜酵母半块,

·鸭掌600克

·金针菜,100克,

·冬菇50克,

·精盐、味精、白糖、姜末、生油、麻油各适量。

做法:

1.将面粉加盐拌匀用开水冲搅,加盖焖5分钟,取出搓擦匀透,再加猪油15克揉匀成团待用;

2.将去骨鸭掌用盐水洗净,切成细末待用。金针菜、冬菇,用温水浸发洗净,切成细末,与各种调料拌匀,制成馅;

3.将面粉团摘坯、制皮,包入馅,捏成水饺形,上锅煎至金黄即可。

特点:

所属菜系: 川菜

鸭掌包

原料:

"面粉,1000克,鲜酵母半块,鸭掌600克金针菜,100克,冬菇50克,精盐、味精、白糖、姜末、生油、麻油各适量。

制作方法:

"①将面粉加盐拌匀用开水冲搅,加盖焖5分钟,取出搓擦匀透,再加猪油15克揉匀成团待用;

②将去骨鸭掌用盐水洗净,切成细末待用。金针菜、冬菇,用温水浸发洗净,切成细末,与各种调料拌匀,制成馅; ③将面粉团摘坯、制皮,包入馅,捏成水饺形,上锅煎至金黄即可。

特点:

川菜

所属菜系: 川菜

鸭泥腐片

原料:

主料 熟鸭肉50克，油皮2张。调料 精盐2.5克，味精2克，绍酒5克，鸡油10克，鸡鸭汤1000克，豆苗数棵。

制作方法:

1. 熟鸭肉切成细末，放在一个碗内备用。油皮用手撕碎，用清水泡上。姜去皮切成极细的细末，用水泡上，取用其汁。2. 把炒勺放旺火上，放入高汤，加精盐、味精、绍酒、姜汁、鸭末，把泡油皮的水滗出，也放入勺内，撇去浮沫，尝好味，放入鸡油，倒入汤碗内，放上豆苗即成。

特点:

所属菜系：鲁菜

鸭泥腐片

原料:

主料 熟鸭肉50克，油皮2张。调料 精盐2.5克，味精2克，绍酒5克，鸡油10克，鸡鸭汤1000克，豆苗数棵。

制作方法:

1. 熟鸭肉切成细末，放在一个碗内备用。油皮用手撕碎，用清水泡上。姜去皮切成极细的细末，用水泡上，取用其汁。2. 把炒勺放旺火上，放入高汤，加精盐、味精、绍酒、姜汁、鸭末，把泡油皮的水滗出，也放入勺内，撇去浮沫，尝好味，放入鸡油，倒入汤碗内，放上豆苗即成。

特点:

味道鲜香，系清真的传统汤菜。

所属菜系：浙江菜

鸭肉粥

原料:

鸭肉250克，大米100克，食盐等调料各适量。

制作方法:

制法：将鸭肉洗净，切小块，大米洗净，同放入锅中，加清水适量，共煮成粥。加食盐少许调味即可。

功效：补脑益智，滋阴养血。

用法：早、晚分服。

应用：适用于阴血不足引起的心烦失眠、记忆力减退者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脑益智，滋阴养血

所属菜系：其它菜系

鸭脚扎

原料:

用料: 鸭脚3对, 鸭杂3副, 叉烧肉80克, 香菜2棵, 姜2片。调料: 生抽1汤匙, 白糖、蒜茸、麻油、胡椒粉各1.5茶匙, 葱1棵, 绍酒0.5汤匙, 卤水适量, 植物油2汤匙。

制作方法:

1.将鸭脚剪去脚趾, 洗净; 2.将鸭杂洗净沥干, 鸭肝洗净切成块, 将鸭肠翻汤洗干净; 3.葱洗净切段。将鸭肝、鸭肠、姜片、绍酒、胡椒粉放在碗内拌匀。4.将鸭脚、叉烧肉、鸭肝各1肝, 用鸭肠扎成1撻, 即成鸭脚扎。5.将1汤匙植物油放炒锅内烧三成热, 爆香姜片、葱段、放入卤水, 煮开锅后改用微火滚20分钟, 放入鸭脚扎煮熟。6.炒锅内放植物油1汤匙烧三成热, 爆香蒜茸、放入绍酒、生抽、白糖、麻油、胡椒粉、水, 用微火煮至汁常有, 放入鸭脚扎, 使之吸收汁料味, 盛出装盘用香菜或西兰花拌边即

特点:

此菜形美味香, 别具特色。

所属菜系: 其他

鸭腰烧口蘑

原料:

主料 鸭腰12个，水发口蘑100克。辅料 冬笋10克，熟火腿10克，豌豆15克。酱不同、水淀粉、味精、绍酒、白糖、猪油、鸡汤。

制作方法:

1、将口蘑用开水泡十分钟捞出，去净口蘑根上的泥沙，用水洗净，切成厚片。冬笋、火腿切成片。将鸭腰煮熟，捞在凉水内泡二十分钟，用刀将鸭腰外皮划一道口，剥去外皮切成二半，放入开水内烫一下捞出。2、久内放猪油少许，油烧热时，用酱油炸锅，添汤，加精盐、绍酒、白糖少许，再放入鸭腰、口蘑、冬笋、火腿、豌豆。汤烧开后移在小火上煨三分钟，放入味精，用水淀粉勾芡，加点明油翻一个个，出久盛盘即成。

特点:

鲜嫩不腻，香气扑鼻。

所属菜系：东北菜

鸳鸯戏飞龙

原料:

"飞龙肉200克,鸡脯肉50克,口蘑、蛋清、火腿、菜心适量

制作方法:

1.飞龙肉切薄片，用蛋清糊上浆，下开水锅氽透捞出； 2.用150克蛋清搅成蛋泡糊，鸡脯肉制成茸，加在蛋泡糊中拌匀，倒在模子中成鸳鸯形，用红、绿辣椒饰嘴、眼及翅膀，上笼蒸熟取出； 3.飞龙片、火腿片、鲜蘑、油菜心下鸡清汤中烧开捞入碗中，余汤烧开撇净浮沫，调好味后倒入汤碗，再放入蒸好的鸳鸯即成。

特点:

所属菜系：东北菜

鸳鸯戏飞龙

原料:

飞龙肉200克，鸡脯肉50克，口蘑、蛋清、火腿、菜心适量。

制作方法:

1.飞龙肉切薄片，用蛋清糊上浆，下开水锅氽透捞出； 2.用150克蛋清搅成蛋泡糊，鸡脯肉制成茸，加在蛋泡糊中拌匀，倒在模子中成鸳鸯形，用红、绿辣椒饰嘴、眼及翅膀，上笼蒸熟取出； 3.飞龙片、火腿片、鲜蘑、油菜心下鸡清汤中烧开捞入碗中，余汤烧开撇净浮沫，调好味后倒入汤碗，再放入蒸好的鸳鸯即成。

特点:

所属菜系：东北菜

鸳鸯戏飞龙

原料:

"飞龙肉200克,鸡脯肉50克,口蘑、蛋清、火腿、菜心适量

制作方法:

(1)飞龙肉切薄片，用蛋清糊上浆，下开水锅氽透捞出；(2)用150克蛋清搅成蛋泡糊，鸡脯肉制成茸，加在蛋泡糊中拌匀，倒在模子中成鸳鸯形，用红、绿辣椒饰嘴、眼及翅膀，上笼蒸熟取出；(3)飞龙片、火腿片、鲜蘑、油菜心下鸡清汤中烧开捞入碗中，余汤烧开撇净浮沫，调好味后倒入汤碗，再放入蒸好的鸳鸯即成。

特点:

所属菜系：东北菜

鸳鸯薄乳

原料:

主料: 鸡蛋7个, 鸽蛋5个。配料: 瘦猪肉末150克, 虾茸100克, 马蹄5个, 青豆20粒, 水发发菜5克, 熟火腿末油菜末各2.5克。调料: 料酒15克, 精盐1.5克, 酱油10克, 葱姜末少许, 清汤200克, 鸡油10克, 面粉少许, 湿玉米粉25克。

制作方法:

1.将5个鸡蛋和5个鸽蛋分别放入锅中, 注入清水, 上火煮熟, 捞出后剥去蛋皮, 用刀竖着切成两半, 掏出蛋黄, 蛋白放入盘中, 用干玉米粉少许撒在蛋黄坑内。用刀将马蹄拍碎, 再剁成末。2.将瘦猪肉末、虾茸放在盆中, 加入马蹄末和料酒、精盐、湿玉米粉、面粉清汤、葱姜末各少许, 再加入1个鸡蛋, 搅拌上劲成馅。3.用手将馅挤成小丸子, 放在鸡蛋、鸽蛋的坑内, 用小刀抹平。再将1个鸡蛋入碗中打散, 将鸡蛋液抹在馅上。在鸡蛋馅上点两粒青豆做眼睛; 在鸽蛋馅上点上两瓣青豆做眼睛。将水发发菜、油菜末、火腿末撒上面, 上屉蒸熟取出码在盘中。4.锅中注入200克清汤, 加入精盐、料酒、酱油各少许, 上火烧开, 撇去浮沫用水调稀玉米粉, 倒入锅中勾成汁, 淋上鸡油, 浇在菜上即可。

特点:

所属菜系: 满汉全席

鸳鸯豆腐

原料:

主料: 豆腐半块, 猪肉馅、大白菜叶、海米各少许。佐料: 花椒面、盐、酱油、味素、葱、姜末、淀粉各少许。

制作方法:

"(1)将豆腐加入盐、花椒面、海米、酱油、葱、姜末、味素拌成馅, 白菜叶用开水烫一下放在凉水中冷却, 然后用半片白菜叶卷上豆腐馅,

另一半卷肉馅, 摆在盘内, 上屉蒸熟; (2)锅内放一勺汤、少许盐, 用淀粉勾浇在蒸熟的卷子上即成。

特点:

菜样漂亮, 滋味鲜香。

所属菜系: 其他

鸳鸯酥盒

原料:

面粉150克，熟猪油50克，豆沙馅75克，桂花糖馅75克，花生油750克(红耗40克)。

制作方法:

1.将面粉用细罗筛过，分别制成水油皮面和油酥面。将两种面各分成15份，用水油皮面包上油酥面，揉圆后再擀长，卷成筒状，轻轻压扁，再擀长。然后从长的一端卷起至剩下8分时，将未卷上的一端擀成薄片，用刀从中间切开，再分向左右拉长，贴在圆卷的两端，再用刀从圆圈中间切两半，然后用手压成两个圆剂将有层次的一面扣在下面，擀成圆皮，共做30个。2.将豆沙馅和桂花糖馅各分成15份，分别包入擀好的圆皮中呈饺状。将一个豆沙馅饺和一个桂花糖馅饺的馅肚对在一起，馅边相搭，用手捏牢，呈带有裂缝的圆盒状，再将圆边捏成花边，即成生酥盒，用温花生油炸至金黄色捞出即可

特点:

所属菜系：满汉全席

鸳鸯雪花卷

原料:

猪肥膘（300克）、鸡肉（75克）、葱（20克）、火腿（40克）、鸡蛋（2克）、湿菱粉（40克）、干菱粉（40克）、黑芝麻（65克）、白芝麻（75克）、黄酒（少许）、精盐（少许）、青菜心（12棵）、味精（少许）。

制作方法:

一、将猪肥膘下开水锅煮得六成熟，取出片成薄片，将鸡肉切成茸。将火腿、葱都切成细末。再将鸡茸、火腿末、葱末、酒、盐混和调匀。二、把肥膘摊开，表面撒一层薄薄的干菱粉，再把鸡茸、火腿末、葱末放上，卷成指头大小的圆形卷子4条，放入湿菱粉内拖一拖，再在外面滚满白芝麻，再滚黑芝麻，下油锅炸透取出，每条切成斜刀块四块，放在菜盘周围。三、取青菜心下油锅，加盐、味精炒透，放在菜盘中央即好。

特点:

色美观，味香脆。

所属菜系：淮阳菜

鸳鸯雪花卷

原料:

猪肥膘（300克）、鸡肉（75克）、葱（20克）、火腿（40克）、鸡蛋（2克）、湿菱粉（40克）、干菱粉（40克）、黑芝麻（65克）、白芝麻（75克）、黄酒（少许）、精盐（少许）、青菜心（12棵）、味精（少许）。

制作方法:

一、将猪肥膘下开水锅煮得六成熟，取出片成薄片，将鸡肉切成茸。将火腿、葱都切成细末。再将鸡茸、火腿末、葱末、酒、盐混和调匀。二、把肥膘摊开，表面撒一层薄薄的干菱粉，再把鸡茸、火腿末、葱末放上，卷成指头大小的圆形卷子4条，放入湿菱粉内拖一拖，再在外面滚满白芝麻，再滚黑芝麻，下油锅炸透取出，每条切成斜刀块四块，放在菜盘周围。三、取青菜心下油锅，加盐、味精炒透，放在菜盘中央即好。色美观，味香脆。

特点:

所属菜系: 其他

鸳鸯鱼枣

原料:

主料: 净鱼肉200克。配料: 油菜叶150克。调料: 料酒10克, 精盐1克, 鸡蛋清3个, 干玉米粉20克, 面粉少许, 红曲粉少许, 花生油500克(约耗30克)。

制作方法:

1.将净鱼肉片成厚3分的片, 切成长1寸、宽3分的长方条, 放入碗中, 加入料酒、精盐各少许, 腌5分钟左右。用水将油菜叶洗净, 切成细丝。2.将鸡蛋清放入盘中, 用筷子抽起, 呈雪白泡沫状, 然后加入玉米粉, 拌匀成高丽粉, 分放在两个碗中, 其中一个碗内加入红曲粉, 拌匀呈红色。3.坐煊锅, 注入250克花生油, 烧至七成热, 下入油菜丝, 炸成深红色时捞出控净油, 撒在圆盘中。4.坐煊锅, 注入500克花生油, 烧至四成热, 将鱼条先沾一层面粉, 再分成两份: 一份裹满高丽糊入煊锅中用温油炸熟捞出, 控净油; 将另一份鱼条裹满含有红曲粉的高丽糊入曲锅中用温油炸熟, 捞出控净油, 在圆盘的油菜松上面分两边码上红、白两色鱼条, 即成鸳鸯鱼枣造型。

特点:

所属菜系: 满汉全席

鸳鸯鸡粥

原料:

主料、辅料: 鸡里脊条 1 5 0 克, 鸡蛋用蛋清 6 只, 绿色茶叶 7 5 克。调料: 干生粉 4 0 克, 盐 2 克, 味精 2 克, 黄酒 2 . 5 克, 鸡汤 6 0 0 克, 油 1 5 0 克。

制作方法:

一、鸡里脊剔净筋, 斩成细泥, 加干生粉、黄酒、盐、味精、蛋清、清水, 搅匀, 成白色鸡茸。二、绿菜叶下沸水锅焯水加少许碱水, 用漏勺捞起, 沥去水, 用冷水浸透, 斩成细泥。三、锅内放鸡汤 5 0 0 克、盐、味精、黄酒, 烧沸, 下水生粉勾成玻璃芡, 随即边将鸡茸徐徐倒入, 边用勺子轻轻推匀。待鸡茸翻滚时, 加油, 继续推匀, 使油全部渗入鸡粥, 出锅, 装入大汤碗中。四、另用锅, 烧热后, 放少许油, 晃动, 加少许鸡汤, 烧沸后下水生粉勾玻璃芡。再加菜泥和匀。淋少许油。出锅, 倒在鸡粥一半面上即成。

特点:

绿白双色, 肥滑, 鲜香。

所属菜系: 浙江菜

鸳鸯珍珠汤

原料:

偏口鱼肉500克。鸡蛋清20克、香菜梗20克。精盐5克、绍酒15克、熟猪油20克、清汤150克。酱油10克。

制作方法:

将偏口鱼肉去皮洗净，在冷水中浸泡10分钟，捞出用刀背砸成细泥放入碗内，加精盐、绍酒、鸡蛋清、熟猪油和水搅匀成鱼料子（以能在水中漂起为宜）。炒锅内放水烧至五成热时，将鱼料捏成直径1厘米的丸子下锅氽熟）捞出放汤碗内。将蛋清打成蛋泡糊，取羹匙2个，匙底抹少许熟猪油，将蛋泡做成两个鸳鸯形上笼旺火蒸熟取出。汤锅内加清汤旺火烧沸，加精盐、酱油、撇去浮沫，加香菜梗，淋上芝麻油浇在汤碗内，把“鸳鸯”轻轻推入汤碗内即成。

特点:

汤清色艳，鱼丸白晶，形象生动。

所属菜系：鲁菜

鸽蛋百莲汤

原料:

鸽蛋2个，川百合20克，莲子肉30克，糖适量。

制作方法:

制法：川百合、莲子肉洗净，放入锅内煮炖半小时后，改用小火炖至莲子酥烂时，磕入鸽蛋，再煮几分钟至蛋熟时，加入适量糖，待糖溶化后即可。

功效：益肾固精，延年益寿。

用法：饮汤食蛋、百合和莲子。每日一次，连服10--15天。

应用：适用于肾精不固引起的阳痿早泄，腰膝酸软无力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益肾固精，延年益寿

所属菜系：其它菜系

鸽蛋银耳汤

原料:

水发银耳20克，鸽蛋12个，豌豆苗5克，清鸡汤1.5公斤，盐7.5克，糖5克，熟鸡油25克，芝麻10克（焙好）

制作方法:

1、将银耳用温水泡2小时左右，洗净杂质，削净黄根，加工成小朵，用开水烫焖2-3遍，待软透后，滗净开水，换用清汤泡上 2、再将豆苗择洗干净，鸽蛋外皮亦用凉水冲洗干净 3、模子用水洗净，再用净布擦干，在模子内面均匀地抹上薄薄一层鸡油，然后把鸽蛋打入模子里，不要把鸽蛋黄打碎，再摆上两叶洗净的豌豆苗，上笼蒸5分钟左右，取出，放入凉开水内，将蒸好的鸽蛋由模子内倒出，用冷水泡上 4、走汤时，须先将鸽蛋放入清汤内烫透，然后将银耳盛入汤碗，注入清汤，再将鸽蛋放在碗中央 5、食用时，往汤碗中撒入芝麻，即可

特点:

鸽蛋鲜嫩，银耳适口，汤清味美

所属菜系：韩国

鸿图鸭

原料:

光鸭（1只，1400克）、火腿片（75克）、冬笋片（75克）、鲜菇片（75克）、干贝、鸡蛋白（6克）、葱、姜片、黄酒、盐、菱粉、清激发（300克）

制作方法:

"一、将鸭从尾部剖开，去头，去脚，去内脏，洗清，然后加酒、葱、姜上笼蒸约一小时半。二、将鸭子取出，拆去骨头后切成小片，放在碗里，加火腿片、冬笋片、鲜菇片、盐、酒、清汤、上笼将鸭片等蒸熟（约十分钟）。三、将鸡蛋白加清汤和盐打发，上笼蒸约三分钟后取出,放在盘中. 四、将蒸熟的鸭片,火腿片等倒入锅内,加上清汤,下湿菱粉勾薄芡后起锅,推在蛋白上面即好.

特点:

(福建菜)

所属菜系：闽菜

鹅肉补阴汤

原料:

鹅肉、瘦猪肉各250克，淮山药30克，北沙参、玉竹各15克，精盐、味精、料酒、胡椒粉、姜片、鸡清汤、鸡油各适量。

制作方法:

制法：将鹅肉、猪肉分别洗净，放入沸水锅中氽透，捞出，沥干水，切成丝，待用。把淮山药、北沙参、玉竹分别去杂，清水洗净，装入纱布袋中扎口，待用。将煮锅刷洗干净，置于火上，注入鸡汤，放入鹅肉丝、猪肉丝、药袋、精盐、料酒、胡椒粉、生姜片，锅加盖，共煮至肉熟烂，淋上鸡油，以味精调味即成。

功效：益气补虚，养阴润肺，生津止渴。

用法：佐餐食用。

应用：适用于肺胃阴虚之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益气补虚，养阴润肺，生津止渴

所属菜系：其它菜系

鹅肝酱煎鲜贝

原料:

法国鹅肝酱3片. 鲜干贝6粒. 芦笋6支. 洋葱100克. 红萝卜30克. 洋葱20克, 切片加盐炒热, 绞成泥酱。调味料:盐. 糖. 太白粉

制作方法:

1.鲜贝略泡水, 即泡冰水急速冷却, 取出在侧边切一半深, 加入葱、姜、盐、酒约10分钟, 再煎至两面黄, 上盘。 2.芦笋取花蕊部分, 以盐水烫熟, 作盘饰。 3.取出鹅肝酱, 略煎, 置于鲜贝上, 淋上酱汁, 芦笋装饰即可上桌。

特点:

"材料与手艺搭配, 呈现出高雅的菜相,入口即化,味道极为鲜美

所属菜系: 法国名菜

鹅黄肉

原料:

猪肉250克、鸡蛋4个，荸荠75克。盐3克、胡椒粉2克、味精1克。鸡蛋豆粉35克、葱10克、姜10克、油500克、泡辣椒10克、酱油15克、醋10克、糖20克。

制作方法:

荸荠洗净，去皮，与猪肉分别剁细，装碗加盐、胡椒粉、味精、鸡蛋豆粉、葱花、姜末拌匀成馅。鸡蛋调散，入炙好的锅摊成蛋皮，将蛋皮铺案上，抹蛋清豆粉。中放馅料，然后将蛋皮卷成宽约5厘米、厚约0.7厘米的长方形，再用刀切成“佛手”形。炒锅置旺火上，放油烧热（约150℃），放入佛手卷入锅炸熟呈黄色时捞出，装盘。下油烧热，将泡辣椒丝炒熟，下酱油、醋、糖烹成鱼香滋汁，淋于佛手卷上即成。

特点:

色泽金黄，形如佛手。外酥内嫩，汁浓味香。

所属菜系：川菜

鹌鹑

原料:

制作方法:

鹌鹑为雉科动物，又名鹑鸟、宛鹑、赤喉鹑、红面鹌鹑。味甘性平。具有补益五脏，清热利湿，强筋健骨，延年益寿之功。

鹌鹑肉嫩味美，香而不腻，营养价值极高，自古以来就被人们列为野禽上品的名贵佳肴。难怪民间传说：“要吃飞禽，还数鹌鹑”。据测定，每100克鹌鹑肉中含蛋白质24.3克，脂肪12.3克，碳水化合物1.5克，热量39.61千焦，灰分1.0克，钙70毫克，磷238毫克，铁2.19毫克，维生素a1000国际单位，硫胺素0.11毫克，核黄素0.86毫克，尼克酸0.3毫克及水分72.9克等。鹌鹑蛋含完全蛋白质13.5%，比等量的鸡蛋多1.7%，所含维生素比鸡蛋含量高1-3倍。所含赖氨酸、胱氨酸也比鸡蛋高。特别是鹌鹑蛋中富含卵磷，是高级神经活动不可少的营养物质，且蛋中血清胆固醇含量较低。故常食鹌鹑的肉、蛋能延年益寿。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系：其它菜系

鹌鹑山药粥

原料:

鹌鹑2只，山药50克，粳米100克，姜、葱、盐各适量。

制作方法:

制法：活杀鹌鹑，去毛及内脏，洗净去骨，剔出鹌鹑肉，切成小碎块。将山药快速冲洗干净，粳米淘洗干净。将粳米、山药、鹌鹑肉同时放入锅内，先用旺火烧开，改用文火慢煮，至粥成，加姜、葱、盐少许即可。

功效：益气养血，健脾和胃。

用法：隔日1次服食。

应用：适用于体虚乏力之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益气养血，健脾和胃

所属菜系：其它菜系

鹌鹑炒洋葱

原料:

鹌鹑3只，洋葱250克，花生油、酱油、醋、姜、白糖、精盐适量。

制作方法:

"制法：1.将鹌鹑去毛和内脏，切成2厘米长、1厘米宽的小块。洋葱剥去外皮，切成8瓣。

2.在锅内加适量花生油烧热，鹌鹑肉放入锅内急炒，至8成熟时加入洋葱，再加入其他佐料，拌匀，熟后即可。

疗效：这道菜适合身体虚弱、神经衰弱、气血亏损、脾胃不和、消化不良、心跳气短、血压过高，动脉硬化、各种出血、老年人病后恢复期的人食用。

特点:

所属菜系：其它菜系

鹌鹑肉片

原料:

鹌鹑肉150克，冬笋25克，冬菇5朵，青瓜适量，鸡蛋清1个。

制作方法:

制法：先将洗净鹌鹑肉切成薄片，用鸡蛋清和生粉拌匀；将冬笋、冬菇、青瓜切成片状。再将鹌鹑片在大油锅中炒熟，用漏勺捞出。最后在锅内放少许油，将冬笋、冬菇煸炒，倒适量鸡汤，煮五分钟左右，倒入鹌鹑肉。调味后，放入青瓜，勾芡盛于盘中。

功效：补益脾肾，强健身体。

用法：佐餐食用。

应用：适用于脾肾亏虚，体弱乏力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益脾肾，强健身体

所属菜系：其它菜系

鹌蛋嵌节瓜

原料:

节瓜（中型）2个，半肥瘦猪肉50克（约1两半），冬菇1只，咸蛋黄（切粒）半只，鹌鹑蛋8只，虾米半汤匙。调味料：糖半茶匙，姜汁、水、油各1茶匙，粟粉1茶匙，生抽1茶匙半，胡椒粉少许。芡汁料：蚝油1汤匙，胡椒粉少许，糖1平茶匙，水1汤匙半。

制作方法:

（1）虾米、冬菇浸软後切碎。（2）半肥瘦猪肉洗净，剁碎，用调味料腌片刻，加入虾米和冬菇拌匀。（3）节瓜去皮去籽，切出8等份，挖通中央，扫上粟粉。（4）把（2）嵌进节瓜内，每个嵌半满置碟上，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，高火煮1分锺。（5）每个节瓜环里，放进一个新鲜鹌鹑蛋，用牙签刺孔，高火煮30秒。（6）芡汁淋在瓜环上，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，高火煮1分锺，即可供食。

特点:

所属菜系：微波炉菜

鹌蛋嵌节瓜

原料:

材料: 节瓜 (中型) 2个, 半肥瘦猪肉50克 (约1两半), 冬菇1只, 咸蛋黄 (切粒) 半只, 鹌鹑蛋8只, 虾米半汤匙。调味料: 糖半茶匙, 姜汁、水、油各1茶匙, 粟粉1茶匙, 生抽1茶匙半, 胡椒粉少许。

制作方法:

(1) 虾米、冬菇浸软後切碎。(2) 半肥瘦猪肉洗净, 剁碎, 用调味料腌片刻, 加入虾米和冬菇拌匀。(3) 节瓜去皮去籽, 切出8等份, 挖通中央, 扫上粟粉。(4) 把(2)嵌进节瓜内, 每个嵌半满4), 置碟上, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮1分锺。(5) 每个节瓜环里, 放进一个新鲜鹌鹑蛋, 用牙签刺孔, 高火煮30秒。(6) 芡汁淋在瓜环上, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮1分锺, 即可供食

特点:

所属菜系: 微波炉菜

鹌蛋嵌节瓜

原料:

材料: 节瓜 (中型) 2个, 半肥瘦猪肉50克, 冬菇1只, 咸蛋黄 (切粒) 半只, 鹌鹑蛋8只, 虾米半汤匙。调味料: 糖半茶匙, 姜汁、水、油各1茶匙, 粟粉1茶匙, 生抽1茶匙半, 胡椒粉少许。芡汁料: 蚝油1汤匙, 胡椒粉少许, 糖1平茶匙, 水1汤匙半。

制作方法:

(1) 虾米、冬菇浸软後切碎。(2) 半肥瘦猪肉洗净, 剁碎, 用调味料腌片刻, 加入虾米和冬菇拌匀。(3) 节瓜去皮去籽, 切出8等份, 挖通中央, 扫上粟粉。(4) 把(2)嵌进节瓜内, 每个嵌半满(4), 置碟上, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮1分钟。(5) 每个节瓜环里, 放进一个新鲜鹌鹑蛋, 用牙签刺孔, 高火煮30秒。(6) 芡汁淋在瓜环上, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮1分钟, 即可供食

特点:

所属菜系: 微波炉菜

鸚鵡學舌

原料:

主料: 嫩菠菜、鮮豬肝(也可用醬豬肝或豬口條)。調料: 鹽、姜末、蒜泥、香油。

制作方法:

菠菜洗淨，保留紅色的嫩菜根，在沸水中焯一下立即放在冷水中沖涼，瀝淨余水。如果菠菜太長，可改刀切成3——4寸長。菠菜和豬肝片分別撒上鹽、姜末、蒜泥、味精，拌勻。如果是醬豬肝或醬口條則可直接切薄片備用。碼盤時用綠菜葉墊底，菠菜帶紅根的部分根朝外在盆子里碼一圈，<

特点:

紅嘴綠鸚哥，配上肉色的豬肝或口條，色彩鮮亮，誘人食欲。此菜富含蛋白質、鈣、鐵和多種維生素及纖維素

所属菜系: 其他

鸕鹑滋阴汤

原料:

鸕鹑一只，生姜5克，淮山药15克，油、盐适量。

制作方法:

制法：鸕鹑宰后洗净，去内脏；姜洗净、去皮、拍破；淮山药洗净。同放入瓦煲内，煲内加适量水，炖至肉烂，加油盐调味即可。

功效：补虚强身，益心健肺。

用法：饮汤食肉。

应用：适用于心肺气虚体弱短气乏力，心悸咳嗽者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补虚强身，益心健肺。

所属菜系：其它菜系

鹰扬虎视

原料:

盐水大是250克腌腊猪舌205克盐水鸡丝150克，张飞牛肉100克，香肠100克，蛋卷150克，蛋黄糕100克，蛋白糕50克，皮黄80克，大红辣椒2个，花椒籽1粒，西兰花100克，麻油莴笋50克

制作方法:

"配料:

盐水大是250克腌腊猪舌205克盐水鸡丝150克，张飞牛肉100克，香肠100克，蛋卷150克，蛋黄糕100克，蛋白糕50克，皮黄80克，大红辣椒2个，花椒籽1粒，西兰花100克，麻油莴笋50克

制作方法:

1.先将猪舌、蛋黄糕、蛋白糕分别切成雀翅片；皮蛋切成羽毛片；张飞牛肉切成羽毛片和瓜子片；大红辣椒切成瓜子片；蛋卷、香肠分别切成片；西兰花切成小朵，蛋糕刻成鹰嘴和鹰爪；黄瓜切刻成松针和花的枝杆；香菇切成松枝。

2.取大白盘1个，把拌好的盐水鸡丝放入盘子上端，堆摆成雄鹰雏型，再依次用张飞牛肉、猪舌、蛋黄糕、蛋白糕、皮蛋等片料，拼摆出鹰翅、鹰身，嵌入刻好的鹰嘴和鹰爪，鹰即拼摆完成。

3.香莴笋切片摆成荷叶，置雄鹰左下方，红辣左下方，红辣椒摆成荷花；蛋卷、大虾、香肠、西兰花堆摆成荷塘小景；鹰的左面拼摆成松树，全菜即成。

风味特点:

鹰，形桥健，性凶猛。被视为精于有力的象征，中国古成语中就有“鹰扬虎视”、“鹰撮霆击”“鹰击长空等等，这些成语都是形容气势威武，也有勇猛之意，比喻人之雄心壮志，这里以其形入菜，意在祝愿食者投奔广阔的天地，展示才华，另外盘中点缀以红花绿草，则寓意春意盎然，功成名就。构思新颖，色泽艳丽，用料多样，可食性强。

特点:

鹰，形桥健，性凶猛。被视为精于有力的象征，中国古成语中就有“鹰扬虎视”、“鹰撮霆击”“鹰击长空等等，这些成语都是形容气势威

武，也有勇猛之意，比喻人之雄心壮志，这里以其形入菜，意在祝愿食者投奔广阔的天地，展示才华，另外盘中点缀以红花绿草，则寓意春意盎然，功成名就。构思新颖，色泽艳丽，用料多样，可食性强。

所属菜系：川菜

鹿胶粥

原料:

鹿胶10克 腰米50克【来源】《寿世青编》

制作方法:

先以粳米煮粥，将熟时，加入鹿胶，使其烊化，调匀即成。【用法】空腹食之。

特点:

温补肝肾强筋壮骨，活血消肿。治肝肾阴虚畏寒肢冷、阳痿遗精、腰脚酸软及乳痈初起等症。

所属菜系：其他

鹿茸三珍

原料:

鹿茸20克、水发鱼翅、水发海参、干贝、鸡脯肉各250克、盐5克、料酒10克

制作方法:

"鹿茸三珍

背景知识:

北京宫廷菜。用料都是名贵上品，营养丰富，味道极美。曾是清代皇宫贵族、官宦大户的冬季时令佳肴。鹿茸，名贵中医补药；三珍，是指鱼翅、海参和干贝，都富有滋补作用，且易消化。

原料:

鹿茸20克、水发鱼翅、水发海参、干贝、鸡脯肉各250克、盐5克、料酒10克

制法:

将鹿茸、干贝洗净，加调料上锅蒸制；

将海参、鱼翅用开水氽透，将鸡脯肉切成肉末，拌入鸡蛋清和调料；

将鱼翅、海参、干贝、鸡肉丸和鹿茸一次码入气锅内，加清汤调料蒸制一小时即可。

营养成分:

胆固醇：12毫克

碳水化合物：2克

蛋白质：40克

脂肪：14克

热量：308大卡

特点:

有滋补作用，且易消化

所属菜系：其它菜系

鹿茸三珍

原料:

鹿茸20克，水发鱼翅，海参，干贝，鸡脯肉各250克。

制作方法:

"用料：鹿茸20克，水发鱼翅，海参，干贝，鸡脯肉各250克。

烹饪方法：将鹿茸，干贝加调料上锅蒸制。将海参，鱼翅，用开水氽透将鸡

脯肉切成末，拌入鸡蛋清和调料。将鱼翅，海参，干贝，鸡肉丸和鹿茸一起放入汽锅中加清汤调料蒸制1小时即可。

特点：北京宫廷菜,用料均为上品,营养丰富,味道极美.

特点:

"北京宫廷菜,用料均为上品,营养丰富,味道极美.

所属菜系：北京菜

鹿茸三珍

原料:

"鹿茸20克,水发鱼翅、水发海参、干贝、鸡脯肉各250克,盐5克,料酒10克

制作方法:

1、将鹿茸、干贝洗净,加调料上锅蒸制; 2、将海参、鱼翅用开水氽透,将鸡脯肉切成肉末,拌入鸡蛋清和调料; 3、将鱼翅、海参、干贝、鸡肉丸和鹿茸一次码入气锅内,加清汤调料蒸制一小时即可。

特点:

"冬季时令佳肴,富有滋补作用,且易消化

所属菜系: 浙江菜

鹿茸杞子乌鸡汤

原料:

鹿茸片25克，枸杞子25克，乌骨鸡1只，生姜3片

制作方法:

"[制法]: 1.鹿茸片、枸杞子、生姜（去皮）分别用清水洗净，生姜用刀背拍碎；乌骨鸡剖净，去内脏，洗净斩件，备用。

2.将备用料一齐放入炖盅内，加清水适量，盖好，用文火隔水炖4小时，调味供用。

[功能]: 补益气血、补肾养肝

[适用范围]: 用于身体虚弱、面色苍白、手脚不温、精神疲乏、头晕目眩、头痛、妇女产后体虚等症。

特点:

补益气血、补肾养肝

所属菜系: 其它菜系

鹿茸水鸭汤

原料:

水鸭1只，鹿茸20克，生姜3片

制作方法:

"[制法]: 1.水鸭剖净，去内脏，洗净斩件；生姜刮去皮，洗净切片。

2.将以上备用料一起放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，调味供用。

[功能]: 补肾壮阳、益精补髓

[适用范围]: 用于身体虚弱、腰膝痿弱、遗精、阳萎早泄；或老年人阳气亏损、手脚冰冷、喜暖畏寒、气虚血弱、头晕脚软等症。

特点:

补肾壮阳、益精补髓

所属菜系: 其它菜系

鹿茸炖乌鸡

原料:

乌鸡250克 鹿茸10克

制作方法:

"[关键词]鹿茸乌鸡药膳

功效

温宫补肾，益精养血。适用于宫冷、肾虚精衰不孕者，症见婚久不孕，月经不调，经血色淡量少，小腹冷感，腰酸无力等。

用料

乌鸡250克鹿茸10克

制法

乌鸡洗净，切块，与鹿茸一齐置炖盅内。加开水适量，文火隔水炖熟，调味服食。

注意

服本品期间，节制房事。忌食生冷、寒凉之品。

特点:

温宫补肾，益精养血

所属菜系: 其它菜系

鹿茸炖羊肾

原料:

鹿茸5克，菟丝子15克，小茴香9克，羊肾1对，精盐、料酒、葱、姜、生油、胡椒粉各适量。

制作方法:

制法：将鹿茸润透切片，烘干碾成末。菟丝子、小茴香装入纱布袋中，扎口，葱、姜拍碎。羊肾剖开，去臊膜，洗去尿臊味，切成片，放入油锅中稍煸一下。将药袋、葱、姜、料酒、盐同入锅中，注入清水，用武火烧沸，撇去浮沫后，改文火炖至羊肾熟。拣去药包、葱、姜，撒入鹿茸末，烧沸，用盐、胡椒粉调味即可。

功效：温补肾阳，益精填髓。

用法：佐餐食用。

应用：适用于肾阳不足之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

温补肾阳，益精填髓

所属菜系：其它菜系

鹿茸虫草酒

原料:

鹿茸20克，冬虫夏草90克，高粱酒1500毫升。

制作方法:

制法：将酒坛用清水冲洗干净，控尽水分，待用。把鹿茸、冬虫夏草分别洗净，将鹿茸切成片，冬虫夏草切成碎末，待用。将茸片和冬虫夏草放入酒坛内，加入高粱酒1500毫升，密封浸泡10--15天，过滤后即可饮用。

功效：温肾壮阳，益精养血。

用法：每次20毫升，每日2次。药渣晒干为末，每次冲服3克。

应用：适用于肾阳虚所致腰膝酸软无力，畏寒肢冷，男子阳痿、不育者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系：其它菜系

鹿角菜蛤蚧水鱼汤

原料:

蛤蚧尾 1 对，水鱼 1 只（约 5 0 0 克），鹿角菜 1 2 0 克，生姜、红枣适量。

制作方法:

"做法

水鱼剖净，去肠脏，其余各材料洗净，一齐放入煲内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 2 小时，调味供用。

说明

本汤治症乃因肺肾阴虚、虚火灼肺所致，此时，正虚邪恋，虚实夹杂，治之既需清肺热，又需养肾阴。汤中鹿角菜为海萝科植物海萝、鹿角海萝的藻体，含有牛黄酸、多糖、碘、钾、钠、硅、磷、铁、钙、镁等，性味甘咸寒，质滑润，功能清热、化痰、润肺。蛤蚧含有蛋白质，有雄性激素和雌性激素作用，功能补肺肾、平喘咳。水鱼滋肾阴、清虚热。合而为汤，共奏清热化痰、养阴润肺之效。

参考草石蚕田鸡汤。本汤与草石蚕田鸡汤均有清肺、化痰、润燥之效，均可用于肺阴虚、虚火上炎之咳嗽气喘。所不同者，草石蚕田鸡汤尚能滋养脾胃，适于肺胃阴虚者，本汤则能滋养肾阴，适于肺肾阴虚者

特点:

清热化痰，养阴润肺。肺肾阴虚、虚火上炎，症见咳嗽气喘，痰中带血，神疲乏力，手足烦热，大便燥结，舌红少苔，脉来细数，或痰火瘰癧。对于肺结核、支气管哮喘、肺癌、支气管扩张颈淋巴结核、淋巴结炎等属于肺肾阴虚、虚火上炎见有上症者，可用本汤治之。

所属菜系：粤菜

鹿鞭壮阳汤

原料:

猪肘肉500克、肥母鸡500克。鹿鞭2条，枸杞15克、山药200克。料酒30克、胡椒粉2克、味精1克、花椒3克、盐3克、姜35克、葱30克。

制作方法:

鹿鞭用温水发透，刮去粗皮杂质，剖开，洗净后切成3厘米长的段。母鸡肉切成条块，猪肘洗净，山药润软后切成2厘米厚的瓜子片，枸杞去杂质待用。锅内倒入清水，放入姜、葱、料酒和鹿鞭，用武火煮15分钟，捞出鹿鞭，原汤暂不用。如此3次。用砂锅置火上，加入适量清水，放入猪肘、鸡块、鹿鞭，用武火烧开，除去浮沫，加入料酒、葱、姜、花椒用炆火炖二个半小时，除去姜葱，将猪肘肉捞出作它用。将山药、枸杞、食盐、胡椒粉、味精放入锅中，改用武火炖至山药酥烂。用碗一个，先捞出山药铺底，上盛鸡肉块。鹿鞭、枸杞，随后倒入原汤即成。

特点:

肉料软烂，汤汁浓配，鲜香味美，滋补佳品，并具有温补、壮阳、健脾之功效。

所属菜系：川菜

麒麟冬瓜

原料:

材料: 冬瓜200克(约5两半), 大腿50克(约1两半)。芡汁料: 蚝油1汤匙, 糖1茶匙, 粟粉1茶匙, 水2汤匙, 葱粒、蒜茸各1茶匙。

制作方法:

" (1) 冬瓜切出1厘米阔的厚片, 每片中央刻一刀。(2) 火腿切片, 大小与冬瓜夹相称。(3) 把火腿片嵌进瓜片中, 用保鲜纸包看, 留一开口处疏气, 高火煮3分锺。

(4) 芡汁料放碗内, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮3分锺, 淋瓜皿片上, 便可供食。

特点:

所属菜系: 其他

麒麟冬瓜

原料:

材料: 冬瓜200克(约5两半), 火腿50克(约1两半)。芡汁料: 蚝油1汤匙, 糖1茶匙, 粟粉1茶匙, 水2汤匙, 葱粒、蒜茸各1茶匙。

制作方法:

(1) 冬瓜切出1厘米阔的厚片, 每片中央刻一刀 (2) 火腿切片, 大小与冬瓜夹相称 (3) 把火腿片嵌进瓜片中, 用保鲜纸包看, 留一开口处疏气, 高火煮3分锺。(4) 芡汁料放碗内, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮3分锺, 淋瓜皿片上, 便可供食

特点:

所属菜系: 微波炉菜

麒麟大桂鱼

原料:

桂鱼1条, 1250克净、水发冬菇75克、火腿75克、鸡蛋2只、肉丝40克、麻油少许、姜丝少许、味精少许、笋50克、胡椒少许、葱丝少许、黄酒少许、萝卜少许、菱粉少许、白糖少许、精盐少许、酱油少许

制作方法:

一. 将桂鱼的肉拆下, 头尾留好。鱼肉切成20块枣块(零零碎边角留下)、用味精、盐、糖、胡椒拌和腌一下。二. 将冬菇、火腿、笋切成小花片(冬菇、火腿各留下一半切成丝留着)、然后1块鱼、1片火腿、1处冬菇、1片笋片, 依次在盆内装成像鱼身一样, 放入笼内蒸十五分钟。三. 将鸡蛋打碎, 去掉蛋白, 用菱粉与蛋黄拌成糊状, 涂在鱼的头尾上, 放入生油锅内氽一下。再将肉丝、冬菇丝、葱姜丝加酱油、糖、味精红烧后, 放在鱼头上做麒麟须。四. 将蒸好的鱼身装到头尾中间, 再用鸡汤加些糖、味精、盐、黄酒、麻油、菱粉烧成沙司, 浇在鱼身上即好(不要浇头尾)。五、鱼头上用萝卜雕成麒麟角装在鱼头上, 鱼四周用一些有色彩的原料围边(用料的品种可根据自己的喜爱决定)。

特点:

味美, 色五彩

所属菜系: 粤菜

麒麟桂鱼

原料:

桂鱼一条（重约1250克）。鸡蛋清3个、番茄酱100克、罐樱桃1颗、胡萝卜25克、绿色蔬菜25克。精盐10克、味精4克、绍酒50克、芝麻油25克、酱油25克、白糖25克、姜片25克、熟菜油1000克、葱段15克、陈皮10克、八角10克、熟猪油2000克、湿淀粉40克。

制作方法:

将桂鱼剖洗净，沿颌部取下鱼头，劈开，不要劈断，尾部以臂鳍为界斜刀斩下，剖十字花刀，在椎骨内侧片开3厘米。鱼身对剖开，取下脊椎骨。然后将头、椎骨放尾部放入品锅，加陈皮、八角、绍酒、白糖、酱油、姜片、葱段、味精腌渍15至20分钟，待用。将两片鱼的中段，去肚裆、鱼皮及刺，片成0.3厘米厚的片，然后切细丝，用精盐、鸡蛋清味精、湿淀粉，拌匀捏上劲待用。把绿色蔬菜，胡萝卜、姜片、葱段均切成细丝、鸡蛋清（1个）打成蛋泡糊，蒸熟待用。将炒锅置旺火上，下熟菜油，烧至八成熟（约200℃）。把腌渍过的鱼头尾，脊椎落锅炸至熟脆，捞起沥干油，涂上芝麻油，将头尾分别放于盘的两端，脊椎放中间。将炒锅置中火上，下入熟猪油，烧至五成热（约110℃）时，投入鱼丝，用筷子划散后，倒入漏勺沥去油。原炒锅内留底油，回置火上，放入绍酒15克，精盐2.5克、白糖10克、番茄酱100克，味精0.5克投入一半鱼丝，用湿淀粉10克勾芡，盛放在盘中脊椎的一边，炒锅洗净置火上，投入绿色蔬菜丝略煸，加绍酒10克、精盐2.5克，味精1.5克，清汤30克。湿淀粉10克，再倒入另一半鱼丝，翻锅，盛放在盘中脊椎的另一边。盘的两边分别缀以胡萝卜丝和葱丝。鱼眼部位粘放上直径2厘米左右的圆形蛋泡糊，上面再放半颗樱桃、姜丝围放在头部下方即成。

特点:

形象逼真，鲜嫩爽滑，酸甜适口。

所属菜系：浙江菜

麒麟石斑

原料:

石斑鱼, 熟火腿肉, 香菇, 笋片

制作方法:

"特点: 此菜外形美观, 汤汁浓厚, 鱼肉味道鲜美。

原料: (1) 石斑鱼1尾(约700克)

(2) 熟火腿肉(或家乡肉)、香菇、笋片各14片

(3) 油菜16棵 (4) 葱段10克。

调味料: a:(1)盐10匙(2)料酒10大匙(3)淡色酱油10匙(4)味精少许
(5)胡椒粉10匙(6)葱油10匙

b:(1)淀粉1匙(2)水1匙

做法:1、鱼去鳞、去鳃, 洗净后用刀将鱼身两面肉片取出, 头、尾留着

饰盘用。

2、鱼肉切成长方块(2厘米×5厘米), 约14片, 以调味料a (1) -

(6) 腌15分钟。

3、腌好之鱼肉和材料 (2) 依序重复排成两排, 将头、尾也排列上

去, 蒸锅里水烧开后, 以大火蒸约10分钟, 熄火。

4、青江菜洗净, 剖两半, 用开水烫, 取出围在鱼身旁。

5、蒸鱼后的汁加少许清水以调味料b水淀粉勾英, 淋于鱼身, 另烧

热2大匙油浇于其上即成。

特点:

此菜外形美观, 汤汁浓厚, 鱼肉味道鲜美。

所属菜系: 粤菜

麒麟豆腐

原料:

材料：板豆腐250克（约6两半），金华火腿150克（约4两），冬菇5只，葱或香菜粒适量。调味料：糖1茶匙，生抽1茶匙半，油2茶匙。芡汁料：上汤75毫升，粟粉半汤匙，麻油、胡椒粉各适量。

制作方法:

"（1）冬菇浸软切片（，用调味料腌片刻。（2）火腿切片。（3）豆腐切厚片。（4）豆腐片排在碟上，中间夹著火腿片和冬菇片，盖上保鲜纸，留一开口处疏气，高火煮2—3分锺。（5）芡汁拌匀在盛器中,加入葱粒或香菜粒,盖上保鲜纸,留一开口处疏气,高火煮1分锺,淋在豆腐上,即可供食.

特点:

所属菜系：微波炉菜

麒麟豆腐

原料:

主料: 板豆腐250克(约6两半), 金华火腿150克(约4两), 冬菇5只, 葱或香菜粒适量。调味料: 糖1茶匙, 生抽1茶匙半, 油2茶匙。芡汁料: 上汤75毫升, 粟粉半汤匙, 麻油、胡椒粉各适量。

制作方法:

(1) 冬菇浸软切片, 用调味料腌片刻。(2) 火腿切片。(3) 豆腐切厚片。(4) 豆腐片排在碟上, 中间夹著火腿片和冬菇片, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮2—3分锺。(5) 芡汁拌匀在盛器中, 加入葱粒或香菜粒, 盖上保鲜纸, 留一开口处疏气, 高火煮1分锺, 淋在豆腐上, 即可供食。

特点:

所属菜系: 微波炉菜

麒麟鲈鱼2

原料:

鲈鱼，香菇，火腿，笋片，姜片

制作方法:

"特点：著名广州菜,此菜装盘十分讲究,几种配料切片拼配,犹如批甲麒麟.

用料：鲈鱼1000克，香菇六个，火腿300克，笋片150克，姜片20克，

精盐8克，料酒25克，胡椒粉，味精各2克，葱段，香油各15克。

烹饪方法：鲈鱼切下头尾从中段背部剖开成两大片，每片斜切成六小片，然

后用精盐，味精，胡椒粉腌一下，香菇对切成12片。鱼头鱼尾排开置于盘中，鱼肉，香菇，火腿，笋片各取一片组成一组，共12组，放入蒸笼蒸8分钟，精盐，味精，水，香油，淀粉勾芡淋在蒸好的鱼上即可。

特点:

" 著名广州菜,此菜装盘十分讲究,几种配料切片拼配,犹如批甲麒麟.

所属菜系：粤菜

麒麟鲈鱼

原料:

鲈鱼 1 0 0 0 克 香菇 6 个, 火腿 3 0 0 克, 笋片 1 5 0 克 姜片 2 0 克, 精盐 8 克, 酒 2 5 克, 胡椒粉、味精各 2 克, 葱段、香油各 1 5 克

制作方法:

(1)鲈鱼切下头、尾, 从中段背部剖开成 2 大片, 每片斜切成 6 小片, 然后用精盐、酒、胡椒粉、味精腌一下, 香菇泡软对切成 1 2 片; 鱼头、尾排开置于盘中, (2)鱼肉、香菇、火腿、笋片各取 1 片组成一组, 共 1 2 组, 排好后放入蒸笼中蒸 8 分钟, 精盐、味精、水、香油、淀粉勾芡淋在 。

特点:

"著名广州菜,此菜装盘十分讲究, 几种配料切

所属菜系: 粤菜

麒麟鲈鱼

原料:

"鲈鱼 1 0 0 0 克,香菇 6 个,火腿 3 0 0 克,笋片 1 5 0 克,姜片 2 0 克,精盐 8 克,酒 2 5 克,胡椒粉、味精各 2 克,葱段、香油各 1 5 克

制作方法:

1、鲈鱼切下头、尾,从中段背部剖开成 2 大片,每片斜切成 6 小片,然后精盐、酒、胡椒粉、味精腌一下,香菇泡软对切成 1 2 片; 2、鱼头、尾排开置于盘中,鱼肉、香菇、火腿、笋片各取 1 片组成一组,共 1 2 组,排好后放入蒸笼中蒸 8 分钟,精盐、味精、水、香油、淀粉勾芡淋在蒸好的鱼面上即可。

特点:

所属菜系: 浙江菜

麒麟鲈鱼

原料:

鲈鱼1000克,

制作方法:

·鲈鱼1000克,

·香菇6个、火腿300克,

·笋片150克,

·姜片20克,

·精盐8克,

·酒25克,

·胡椒粉、味精各2克,

·葱段、香油各15克。

烹饪方法

1.鲈鱼切下头、尾，从中段背部剖开成2大片，每片斜切成6小片，然后用精盐、酒、胡椒粉、味精腌一下，香菇泡软对切成12片；

2.鱼头、尾排开置于盘中，鱼肉、香菇、火腿、笋片各取一片组成一组，共12组，排好后放入蒸笼中蒸8分钟，精盐、味精、水、香油、淀粉勾芡淋在蒸好的鱼面上即可。

趣闻

麒麟是古代神话传说中的一种动物，形状象鹿，有角，全身有鳞甲。古人多用其作为吉祥的象征，也借喻杰出的人才，因此在北京的故宫、颐和园等皇家宫殿的大门旁，都有金光闪闪的麒麟镇守。此菜是因其形似麒麟皮甲而命名的。几种用料切成片状，拼配而成，颜色不同，均匀有序，犹如身披鳞甲的麒麟，悦目诱人。

·鲈鱼1000克,

·香菇6个、火腿300克,

·笋片150克,

·姜片20克,

- 精盐8克,
- 酒25克,
- 胡椒粉、味精各2克,
- 葱段、香油各15克。

烹饪方法

1.鲈鱼切下头、尾，从中段背部剖开成2大片，每片斜切成6小片，然后用精盐、酒、胡椒粉、味精腌一下，香菇泡软对切成12片；

2.鱼头、尾排开置于盘中，鱼肉、香菇、火腿、笋片各取一片组成一组，共12组，排好后放入蒸笼中蒸8分钟，精盐、味精、水、香油、淀粉勾芡淋在蒸好的鱼面上即可。

趣闻

麒麟是古代神话传说中的一种动物，形状象鹿，有角，全身有鳞甲。古人多用其作为吉祥的象征，也借喻杰出的人才，因此在北京的故宫、颐和园等皇家宫殿的大门旁，都有金光闪闪的麒麟镇守。此菜是因其形似麒麟皮甲而命名的。几种用料切成片状，拼配而成，颜色不同，均匀有序，犹如身披鳞甲的麒麟，悦目诱人。

特点:

著名广州菜。主料为鲈鱼或其它淡水鱼配料为火腿、冬菇、肥猪肉，茼蒿蒸而成。此菜装盘十分讲究，几种配料切片拼配，犹如披甲麒麟，故取此名。

所属菜系：粤菜

麒麟鲈鱼

原料:

鲈鱼 1 0 0 0 克 香菇 6 个, 火腿 3 0 0 克, 笋片 1 5 0 克 姜片 2 0 克, 精盐 8 克, 酒 2 5 克, 胡椒粉、味精各 2 克, 葱段、香油各 1 5 克

制作方法:

"鲈鱼切下头、尾, 从中段背部剖开成 2 大片, 每片斜切成 6 小片, 然后用精盐、酒、胡椒粉、味精腌一下, 香菇泡软对切成 1 2 片; 鱼头、尾排开置于盘中,

鱼肉、香菇、火腿、笋片各取 1 片组成一组, 共 1 2 组, 排好后放入蒸笼中蒸 8 分钟, 精盐、味精、水、香油、淀粉勾芡淋在

特点:

所属菜系: 粤菜

麦冬虾仁

原料:

水发麦冬100克，鲜虾仁300克，精盐、味精、白糖、高汤、生抽、料油、淀粉、黄酒各适量。

制作方法:

将虾仁加入淀粉抓匀过油炸制，再放入麦冬一起炸熟出勺，另起锅倒入虾仁、麦冬、加入调味品烹制而成。

特点:

口味咸香，止咳化痰。

所属菜系: 其他

麦芽党参茯苓牛肚汤

原料:

牛肚 500 克, 生麦芽 100 克, 党参 50 克, 淮山药 50 克, 茯苓 50 克, 陈皮 6 克, 八角茴香 6 克, 生姜、红枣适量。

制作方法:

做法

(1) 生麦芽、党参、淮山药、茯苓、陈皮、八角茴香、红枣(去核)、生姜洗净。

(2) 牛肚浸透, 洗净, 切件, 放入锅内, 加清水适量, 文火煲半小时, 再放入其它材料, 煲 2 小时, 调味供用。

说明

本汤治证实为脾胃虚弱所引起的肠胃功能紊乱, 治之既需健脾开胃以治其本, 又需消食化滞以治其标。汤中生麦芽含有淀粉酶、转化糖酶、蛋白分散酶、蛋白质、卵磷脂、麦芽糖、葡萄糖等, 性味甘平, 功能消食和胃, 善助淀粉类食物之消化, 尤宜于治疗米、面、薯、芋之积滞不化。党参、茯苓、淮山药、陈皮同用, 既能健脾益气, 又能运脾渗湿, 并有补而不滞之特点。八角茴香气味芳香而温和, 所含的挥发油(主要为茴香醚、小茴香酮、甲基胡椒酚、茴香醛)能促进肠胃移动各分泌, 排除肠内积气, 有良好的开胃进食用。牛肚性味甘平, 健脾开胃, 虽属肉类, 但不腻滞, 故亦选用之。合而为汤, 共奏消补并举、标本兼顾之效。

特点:

健脾开胃, 消食化滞。胸虚胃弱、食欲不振或食少难消, 症见脘腹痞胀, 不思饮食, 大便溏薄, 倦怠乏力。亦可用于消化不良、胃、十二指肠球部溃疡、慢性胰腺炎、胆囊炎、肺结核等属于脾虚而运化无力见有上症者。

所属菜系: 粤菜

麻仁当归猪𧰨汤

原料:

猪𧰨肉 5 0 0 克，火麻仁 6 0 克，当归 9 克，蜜枣 5 个。

制作方法:

做法

(1) 火麻仁、当归洗净，猪𧰨肉洗净，切块。

(2) 把全部用料放入锅内，加清水适量，武水煮沸后，文火煲 2 小时，调味供用。

说明

本汤滋阴润肠。汤中火麻仁又称大麻仁、麻子仁、麻仁，性味甘平，含有脂肪油、蛋白质、挥发油、维生素（E、B1）、卵磷脂、植物甾醇、亚麻酸、葡萄糖酸等，功能润肠通便，内服后，其所含脂肪油在肠中遇碱性肠液便产生脂肪酸，可刺激肠壁，使分泌增多，蠕动增快而起缓下作用，《神农本草经》说它“主补中益气，肥健”《药品化义》说“麻仁能润肠，体润能去燥，专利大肠气结便秘。”当归养血润燥、滑肠通便，蜜枣健脾滋润。猪𧰨肉健脾养血滋润。合而为汤，补阴血、润肠燥、通大便，可作润肠通便的常用汤品。

注意

感冒发热、大便滑泄者不宜用本汤。

特点:

养血润肠。病后或老人及妇女产后，血虚津枯，症见便秘，便结难排。亦可治习惯性便秘属阴血不足、肠中燥结者。

所属菜系：粤菜

麻仁栗子糕

原料:

火麻仁、芝麻仁各适量，栗子粉30克，玉米粉30克，红糖适量。

制作方法:

"【制作方法】

1、火麻仁研成细末。芝麻仁淘净，沥去水分。芝麻、火麻仁末、玉米粉放入盆内拌匀，再加栗子粉、红糖、清水调和，做成糕坯。

2、将糕坯上笼用武火蒸15~20分钟即成。服法：每日1次，作早餐食用。

特点:

此糕具有补肾、润肠、滋养补虚作用。可防治肠胃燥热、大便秘结、肝肾两亏、腰脚无力等症。

所属菜系： 其它菜系

麻仁酥鸭

原料:

"鲜笔鱼肝油条（重约1000克），姜15克、红辣椒30克、葱20克，酱油25克，绍酒类5克，精盐1.5克，味精1克，湿淀粉10克，鲜汤250克，胡椒粉1.5克,芝麻油10克,熟猪油100克.

制作方法:

"1、将笔鱼宰杀洗净,沥干,切成4厘米长、2厘米宽的骨牌块。2、红椒去籽，和姜一丐分别切成丝。葱白切成段，葱叶切成葱花。3、炒锅上旺火，下猪油60克，烧至八成热，放入鱼块翻炒几下，加红椒、姜、葱白、绍酒、精盐、酱油，煸炒一下，放入鲜汤，焖烧两三分钟，至汤汁收紧，再加入味精、猪油30克、葱花，用湿淀粉勾芡，淋入麻油，撒上胡椒粉即成。

特点:

肉质细嫩，甘甜可口，油而不腻，浓香四溢。

所属菜系：湘菜

麻仁酥鸭

原料:

肥鸭1只2000克，味精1.5克，芝麻50克，花椒20粒，熟猪肥膘肉50克，花椒粉1克，熟瘦火腿10克，葱15克，香菜100克鸡蛋1个，干淀粉50克，鸡蛋清3个，面粉50克，绍酒25克，芝麻油10克，精盐8克，花生油1000克（约耗100克），白糖5克，姜15克

制作方法:

1、将净鸭用绍酒、精盐、白糖、花椒和拍破的葱姜腌约2小时，上笼蒸至八成烂，取出晾凉，先切下头、翅、掌，再将鸭身剔净骨，从腿、脯肉厚的部位剔下肉切成丝。火腿切成末。肥膘肉切成细丝。鸡蛋在碗内，放入面粉、干淀粉10克、清水50克，调制成糊。香菜摘洗干净。2、将鸭皮表面抹一层蛋糊。摊放在抹过油的平盘中，把肥膘肉丝和鸭肉丝放在余下的蛋糊内，加入味精拌匀，平铺在鸭皮内面，下入油锅炸呈金黄色捞出，盛入平盘里。3、将蛋清打起发泡，加入干淀粉40克，调匀成雪花糊。铺在鸭肉面上，撒上芝麻和火腿末。炒锅内放入花生油，烧至六成热，放入麻仁鸭酥炸，面上浇油淋炸，至底层呈金黄色滗去油，撒上花椒粉，淋入芝麻油，捞出切成5厘米长、2厘米宽的条，整齐地摆放盘内，周围拼上香菜即成。

特点:

形态美观，色调柔和，集松泡、酥脆、软嫩、鲜香于一体

所属菜系：湘菜

麻仁酥鸭

原料:

"鲜笔鱼肝油条（重约1000克），姜15克、红辣椒30克、葱20克，酱油25克，绍酒类5克，精盐1.5克，味精1克，湿淀粉10克，鲜汤250克，胡椒粉1.5克,芝麻油10克,熟猪油100克.

制作方法:

"1、将笔鱼宰杀洗净,沥干,切成4厘米长、2厘米宽的骨牌块。2、红椒去籽，和姜一丐分别切成丝。葱白切成段，葱叶切成葱花。3、炒锅上旺火，下猪油60克，烧至八成热，放入鱼块翻炒几下，加红椒、姜、葱白、绍酒、精盐、酱油，煸炒一下，放入鲜汤，焖烧两三分钟，至汤汁收紧，再加入味精、猪油30克、葱花，用湿淀粉勾芡，淋入麻油，撒上胡椒粉即成。

特点:

肉质细嫩，甘甜可口，油而不腻，浓香四溢。

所属菜系：湘菜

麻仁香酥鸭

原料:

肥鸭1只.....2000克 味精.....1.5克 芝麻.....50克 花椒.....20粒 熟猪肥膘肉.....50克 花椒粉.....1克 熟瘦火腿.....10克 葱.....15克 香菜.....100克 姜.....15克 鸡蛋.....1个 干淀粉.....50克 鸡蛋清.....3个 面粉.....50克 绍酒.....25克 芝麻油.....10克 精盐.....8克 花生油.....1000克（约耗100克） 白糖.....5克

制作方法:

"step:

1、将净鸭用绍酒、精盐、白糖、花椒和拍破的葱姜腌约2小时，上笼蒸至八成烂，取出晾凉，先切下头、翅、掌，再将鸭身剔净骨，从腿、脯肉厚的部位剔下肉切成丝。火腿切成末。肥膘肉切成细丝。鸡蛋在碗内，放入面粉、干淀粉10克、清水50克，调制成糊。香菜摘洗干净。

2、将鸭皮表面抹一层蛋糊。摊放在抹过油的平盘中，把肥膘肉丝和鸭肉丝放在余下的蛋糊内，加入味精拌匀，平铺在鸭皮内面，下入油锅炸呈金黄色捞出，盛入平盘里。

3、将蛋清打起发泡，加入干淀粉40克，调匀成雪花糊。铺在鸭肉面上，撒上芝麻和火腿末。炒锅内放入花生油，烧至六成热，放入麻仁鸭酥炸，面上浇油淋炸，至底层呈金黄色滗去油，撒上花椒粉，淋入芝麻油，捞出切成5厘米长、2厘米宽的条，整齐地摆放盘内，周围拼上香菜即成。

注意:

盛大蛋清的容器要洁净，不能有油、盐、碱和生水，用抽子顺一个方向搅打，中途别停，一气呵成，打成雪花状，以插入筷子立定不倒为度。

特点:

麻仁香酥鸭是湖南创新名菜。注重工艺造型，讲究原料配合，形态美观，色调柔和，集松泡、酥脆、软嫩、鲜香于一体，深受四方宾客欢迎。

所属菜系：湘菜

麻仁香酥鸭

原料:

肥鸭1只2000克，味精1.5克，芝麻50克，花椒20粒，熟猪肥膘肉50克，花椒粉1克，熟瘦火腿10克，葱15克，香菜100克，姜15克，鸡蛋1个，干淀粉50克，鸡蛋清3个，面粉50克，绍酒25克，芝麻油10克，精盐8克，花生油1000克（约耗100克）白糖5克

制作方法:

1、将净鸭用绍酒、精盐、白糖、花椒和拍破的葱姜腌约2小时，上笼蒸至八成烂，取出晾凉，先切下头、翅、掌，再将鸭身剔净骨，从腿、脯肉厚的部位剔下肉切成丝。火腿切成末。肥膘肉切成细丝。鸡蛋在碗内，放入面粉、干淀粉10克、清水50克，调制成糊。香菜摘洗干净。2、将鸭皮表面抹一层蛋糊。摊放在抹过油的平盘中，把肥膘肉丝和鸭肉丝放在余下的蛋糊内，加入味精拌匀，平铺在鸭皮内面，下入油锅炸呈金黄色捞出，盛入平盘里。3、将蛋清打起发泡，加入干淀粉40克，调匀成雪花糊。铺在鸭肉面上，撒上芝麻和火腿末。炒锅内放入花生油，烧至六成热，放入麻仁鸭酥炸，面上浇油淋炸，至底层呈金黄色滗去油，撒上花椒粉，淋入芝麻油，捞出切成5厘米长、2厘米宽的条，整齐地摆放盘内，周围拼上香菜即成。注意：盛蛋清的容器要洁净，不能有油、盐、碱和生水，用抽子顺一个方向搅打，中途别停，一气呵成，打成雪花状，以插入筷子立定不倒为度。

特点:

形态美观，色调柔和，集松泡、酥脆、软嫩、鲜香于一体

所属菜系：湘菜

麻婆豆腐

原料:

豆腐10两(约400克), 牛肉末、青蒜苗段各适量。豆豉、豆瓣、辣椒粉、花椒粉、盐、酱油各适量。

制作方法:

①将豆腐切小方块, 置开水锅中加盐稍浸泡, 沥干水。②牛肉剁成末煸炒至酥香, 加调料和肉汤烧开后下豆腐烧烹勾芡、下蒜苗, 撒上花椒粉即成。

特点:

具有麻、辣、烫、嫩、酥、香、鲜的独特风味。

所属菜系: 其他

麻婆豆腐

原料:

原料：豆腐10两(约400克)，牛肉末、青蒜苗段各适量。调料：豆豉、豆瓣、辣椒粉、花椒粉、盐、酱油各适量。

制作方法:

1.将豆腐切小方块，置开水锅中加盐稍浸泡，沥干水。2.牛肉剁成末煸炒至酥香，加调料和肉汤烧开后下豆腐烧烹勾芡、下蒜苗，撒上花椒粉即成。

特点:

如玉镶琥珀，具有麻、辣、烫、嫩、酥、香、鲜的独特风味。

所属菜系：浙江菜

麻婆豆腐

原料:

嫩豆腐500克，瘦猪肉100克，植物油25克，豆瓣辣酱10克，淀粉5克，酱油、精盐、味精、姜各适量。

制作方法:

"制法: 1.将豆腐切成长块，出水后沥干。瘦猪肉斩成肉末。

2.锅内放油，烧热后，加入猪肉末、豆瓣辣酱、姜末，煸炒数下；然后加入豆腐、酱油、精盐以及适量清水，烧开后加味精，并用淀粉勾芡即成。

特点:

所属菜系: 其它菜系

麻婆豆腐

原料:

牛肉末（或猪肉末）（65克）、葱末（4克）、辣油（4克）、豆豉（10克）、花椒粉、大蒜末、酱油、嫩豆腐（200克）、辣椒粉、精盐、鸡汤（130克）、菱粉、黄酒

制作方法:

"一、先将嫩豆腐切成3分斜方块，用滚水煮二分钟，以去除石膏味，沥干水分。二、另起旺猪油锅，将牛肉末和豆瓣酱一起炒，再放辣椒粉、酱油、豆豉、辣油、黄酒、盐

、蒜末，炒到入味，再放豆腐和鸡汤100克，用小火焖成浓汁，再加菱粉收一下，放葱末、花椒粉、味精即好。

特点:

味麻辣，四季皆宜。（川菜）

所属菜系：川菜

麻油火鸡肾

原料:

材料: 急冻火鸡肾3—4个, 榨菜1小块, 姜2片, 葱段1条。腌料: 花椒盐(或粗盐) 1汤匙, 绍酒2汤匙, 姜汁1/2汤匙, 胡椒粉少许。调味料: 麻油、糖各少许。

制作方法:

(1) 榨菜先用冻开水冲净, 吸干水分, 切成丁方薄块, 加入砂糖1汤匙拌匀, 使榨菜吸收糖之甜味, 加入少许麻油拌匀, 待用。(2) 火鸡肾解冻后, 以姜片、葱段出水, 洗净, 抹干, 加入腌料拌匀, 腌至过夜使入味, 取出略冲净, 上碟, 以大火隔水蒸至熟透, 备用。(3) 置火鸡肾块于深碗内加入调味料拌匀后, 放入榨菜块再拌至均匀, 即可挟上碟供食。

特点:

所属菜系: 川菜

麻油素面

原料:

材料乌东素面半把（超市食品柜台有售），紫菜少许，碗豆仁5-6粒。调味料水20毫升 酱油1汤匙 麻油数滴

制作方法:

1、在汤锅内煮水，水沸后将乌东素面放入，煮到自己喜欢的软硬程度时捞起装盘。2、将120毫升水加酱油煮开，放入碗豆仁，煮熟后熄火，将此汤汁全部淋在素面上。3、将紫菜切丝点缀在汤面上，滴数滴淋油既成。

特点:

碧绿洁白相衬，味道清淡。

所属菜系：浙江菜

麻油素面

原料:

材料乌东素面半把（超市食品柜台有售），紫菜少许，碗豆仁5——6粒。调味料水20毫升 酱油1汤匙 麻油数滴

制作方法:

1、在汤锅内煮水，水沸后将乌东素面放入，煮到自己喜欢的软硬程度时捞起装盘。2、将120毫升水加酱油煮开，放入碗豆仁，煮熟后熄火，将此汤汁全部淋在素面上。3、将紫菜切丝点缀在汤面上，滴数滴淋油既成。

特点:

"色鲜明,为清香、鲜嫩爽口

所属菜系：浙江菜

麻油鸡2

原料:

鸡腿400克, 油80克, 香油20克, 料酒, 酱油各125克。

制作方法:

"特点: 四川风味菜,成菜色泽红,鸡肉酥软,汁味厚,开人胃口.

用料: 鸡腿400克, 油80克, 香油20克, 料酒, 酱油各125克。

烹饪方法: 将鸡腿切成2厘米的块, 姜切成2厘米的薄片, 蒜拍碎。

炒锅加油置于旺火上, 放入姜蒜炒香, 再加入鸡块, 酱油, 香油, 料酒, 糖一同翻炒, 待汤汁干时即可

特点:

" 四川风味菜,成菜色泽红,鸡肉酥软,汁味厚,开人胃口.

所属菜系: 川菜

麻油鸡

原料:

"蒸烂的鸡1只,什件50克,菠菜、水发木耳备25克,油1500克,酱油40克醋25克,葱花、蒜片备2克,料酒30克,盐,1克,味精,10克,白糖30克香油,10克,水淀粉50克

制作方法:

"①什件切片用开水焯一下。菠菜切段。②用碗把酱油、醋、糖、盐、淀粉、味精、葱、蒜、料酒及什件、菠菜、木耳调成汁;

③勺内放油,等油七成热,鸡下油炸透捞出,去大骨撕成条,码放盘里。坐勺倒上汁炒熟淋香油,浇在鸡肉上即成。

特点:

川菜

所属菜系: 川菜

麻粉肘子

原料:

猪肘子500克。核桃仁50克、白豆20克、黄瓜15克。葱10克、花椒5克、绍酒10克、精盐4克、姜2克、麻酱2克、醋3克、蒜5克。

制作方法:

将肘子肉刮洗干净，放入锅内煮至九成熟时，捞出切成长4.5厘米、宽2厘米、厚1厘米的块再放入锅内，加上葱椒、绍酒、精盐用旺火烧沸，用湿绿豆淀粉、芝麻酱慢慢倒入锅内，随倒随搅，煮沸后倒入碗内，晾凉后放入冰箱内冷却后即成麻粉，切成象眼块。再用炒锅，放入清汤、精盐烧沸勾芡，再放入葱椒、绍酒、姜汁、葱油调匀后即成“白玉卤”，晾凉待用，再用芝麻酱、清汤、精盐、醋蒜末搅匀成糊，均匀地抹在肘子上，再将肘子与制好的麻粉拌匀盛入盘内，核桃仁、毛豆、黄瓜丝摆在上面，鲜花椒用沸水烫一下，拍扁放在中间，浇上“白玉卤”即成。

特点:

麻粉软滑，卤汁晶莹，时肉透烂，肥而不腻，荤素搭配，清爽适口入最宜夏令食用。

所属菜系：鲁菜

麻花

原料:

糯米粉700克，粳米粉300克，白糖200克，油150克。

制作方法:

"①把糯米粉和粳米粉拌和，加适量清水搓揉成粉团，分成若干份胚子搓条拧花待用。白糖入锅内，加少许冷水煮成糖汁；②把油放入净锅内至见烟时，将油锅端离火，兑入煮好的糖

汁，再端回火口，然后将生胚逐只入油内粘满糖汁，浮出油面，呈金黄色时，捞出，滤尽油。

特点:

(京菜)

所属菜系: 其他

麻花腰子

原料:

猪腰 250克，熟猪肥膘 175克，鸡蛋 1个，干淀粉 25克，味精 1克，精盐1克，绍酒 25克，熟猪油 500克（约耗75克）

制作方法:

（1）将腰子撕去皮，用刀剖成两片，批去腰臊，片成6厘米长，3厘米宽的薄片16片，将肥膘也片成同样的薄片，将两种片料浸鸡蛋清后，两面蘸上干淀粉，放在盘内待用。（2）将虾仁斩茸放入碗内，加入味精0.5克，绍酒 5克和盐搅拌均匀，涂在肥膘上，将腰片盖上，用刀在腰片中部顺划三条4厘米长的口子（连肥膘划通），用手捏住一头，从中间长口内反穿过来成麻花形。（3）炒锅上火，放熟猪油，烧至五成热离火，将麻花腰逐个放入过油两分钟，炒锅去油再上火，倒入麻花腰，晃动炒锅，干煎1分钟，将绍酒20克，味精1/2克喷洒在麻花腰上，起锅装盘即可。

特点:

菜品色泽鲜艳，形似麻花，软嫩鲜美，味香爽口。

所属菜系：鲁菜

麻花野鸡

原料:

野鸡脯肉450克。熟猪肥膘45克、虾仁50克、咸雪菜叶15克、蛋皮10克、水发冬菇10克、青菜叶10克、蛋清25克、花生油750克，干淀粉15克、精盐7.5克、绍酒30克、味精2克。

制作方法:

将野鸡脯肉、熟肥膘肉分别批成长7厘米、宽3厘米的薄片、雪菜叶漂洗后切成同样大小的片。虾仁斩成茸，加入蛋清、干淀粉、精盐、绍酒搅匀成糊。将肥膘肉片两面拍上干淀粉，放入盘中，将虾糊涂在肥膘上，再盖上鸭脯片，在鸭脯片上抹一层鸡蛋清，贴上雪菜叶。然后在中间划3刀（每刀约3.5厘米长的口子），两头相连，用手捏住一头，将另一头从中间刀口中反穿过来，拉成麻花形，再逐个抹上鸡蛋清，将蛋皮、冬菇、青菜末撒在麻花野鸭上。锅置火上烧热，放入油烧至四成热（约100℃）时，锅离火，将麻花野鸭逐一放入油中；至鸭肉色呈乳白，倒出沥油。原锅上火，放入麻花野鸭，煎约1分钟，同时烹入绍酒、味精，起锅装盘即成，

特点:

形如麻花。柔软鲜嫩。底壳香脆。

所属菜系：江苏菜

麻茸包

原料:

面粉300克，糖1/3杯，发粉2茶匙，熟猪油1/2汤匙，清水1/2杯。
芝麻酱1/4杯，熟糯米粉1/4杯，糖1/2杯，熟猪油（凝固）2汤匙。

制作方法:

①面粉、发粉，糖拌匀，筛2次，加入猪油搓揉，分多次加入清水，随加随搓至柔软，用湿布盖好，候发酵约20分钟。将馅各用料调匀，分成16份。②将粉团搓匀，分成16份，逐件放在案板上橄扁成四周薄中间稍厚，将麻茸馅放在包皮中央，右手执起包皮捏成密折收口，包底垫以白纸，放入蒸笼中隔沸水猛火蒸15分钟至熟（家庭火炉蒸的时间需较长），即可趁热供食。

特点:

所属菜系：粤菜

麻蓉凉糕卷

原料:

主料 江米500克，豆沙250克。辅料 芝麻蓉150克，京糕150克，清水750克。

制作方法:

1.将江米洗净，放入盆内，加入清水，用旺火蒸熟。取出后，用面棍搅成江米团，冷却后待用。2.将芝麻蓉撒在案板上，把冷却后的江米团放在芝麻蓉上，擀成长方片，在长方片上抹一层豆沙，卷成如意卷形切块，用京糕丁点缀即成。

特点:

软粘香甜，芝麻味浓。

所属菜系：其他

麻辣兔肉

原料:

野兔肉200克，鸡蛋50克，淀粉10克，黄瓜片25克，精盐2.5克，料酒10克，酱油5克，味精1克，生姜10克，大葱10克，辣椒油15克，花椒面1克，花生油500克（实耗50克），干红辣椒5克，芝麻油3克。

制作方法:

1、取兔肉洗净，去筋膜，切成均匀的薄片，放入瓷盆中，加清水浸泡半小时，发白后，去其血污，沥干水分，加料酒、精盐、鸡蛋、淀粉上浆，拌匀； 2、锅烧热，倒入花生油，烧至四成热时，下入兔肉片滑散至熟时，倒入漏勺沥油，余油倒入油罐。 3、净锅烧热，放入25克花生油。五成热时，放入干红辣椒段，炸香，捞出，再下入花椒面，炒匀出香味，投入葱片、姜片、黄瓜片，倒入兔肉片，加精盐、料酒、酱油、辣椒油、味精、翻炒均匀，撒入芝麻油，出锅，入盘。 4、食用时，配春饼同时吃，即可。

特点:

色泽红黄，麻辣嫩鲜，饼薄如纱

所属菜系： 韩国

麻辣冬瓜

原料:

冬瓜500克，干辣椒若干，花椒末适量，香油2茶匙，盐、酱油、糖各半茶匙。

制作方法:

1、将冬瓜削去外皮，去瓢、籽，洗净切成小片待用；将干辣椒去籽、去蒂待用。2、将冬瓜片投入开水锅中煮3-4分钟至熟后捞出，沥干水分，加入盐、酱油、糖和花椒末。3、炒锅中倒入香油，烧至七分热时，放入干辣椒，炸香后捞出干辣椒，将炸出的红油趁热淋在冬瓜片上，拌匀后即可食用。

特点:

"汁浓味鲜,麻辣飘香,瓜嫩爽滑.

所属菜系：浙江菜

麻辣冬笋

原料:

净冬笋400克。红辣椒1个、绿蔬菜100克。精盐3.5克、味精2.5克、芝麻酱10克、麻辣油6克、精盐3.5克、红辣椒1个、熟猪油750克（实耗油100克）。

制作方法:

笋切成4厘米长、1厘米宽的条，红辣椒切末。炒锅置中火上，下猪油烧至三成热（约66℃）时，将冬笋入锅“养”约5分钟捞出。锅内留油少许，再把冬笋入锅，放上红椒末略煸，加入精盐3克、水150克。用旺火烧沸，再用小火炖经3分钟，至汤汁剩下1/3时，加入芝麻酱（用水调稀）和味精2克，颠翻炒锅，起锅装在盘的中间。另取炒锅置火上，下猪油15克，将绿蔬菜入锅略煸加入盐、味精各0.5克，煸熟后滗出卤水，浇在冬笋的两边，淋上麻辣油即成。

特点:

冬笋脆嫩，鲜辣麻香。

所属菜系：浙江菜

麻辣子鸡

原料:

净子鸡1只，大红辣椒100克，大蒜15克，植物油、绍酒、黄醋、精盐、酱油味各适量。

制作方法:

1.子鸡去净大小骨头，斩成一点五厘米见方的肉丁儿，放入碗内加入酱油、绍酒抓匀，红辣椒去籽，切成碎末；大蒜切成一厘米长斜段。2.锅内放油500克，烧至七成热时，将鸡丁儿下锅拨散后迅速捞起，待油烧至七成熟时，再将鸡丁儿下锅稍炸一下，捞出沥油。3.锅内留余油50克，放入红辣椒，微炒，把炸好的鸡丁儿放入拌炒，加进精盐、黄醋、酱油、大蒜、味精，颠翻几下，出锅即可。

特点:

麻辣鲜咸，味极鲜、软嫩滑口

所属菜系：浙江菜

麻辣子鸡

原料:

净笋鸡1只（约500克），大红辣椒100克，花生油1000克，湿淀粉25克，料酒15克，大蒜15克，味精1克，花椒2克，芝麻油5克，醋10克，酱油20克，精盐1克。

制作方法:

1、笋鸡净膛后，去掉大小骨头，洗净，切成1.5厘米见方的丁，放入碗内，加5克酱油、15克湿淀粉和料酒，抓匀；红辣椒洗净，去蒂，去籽，切成1.2厘米见方的块，花椒洗净，拍碎；大蒜去皮，切成1厘米长的小片。2、炒锅旺火烧热，放入花生油1000克，烧至七成热时，将鸡丁下锅，炸成金黄色，捞出，控油，倒去余油入油罐。3、炒锅烧热，倒入50克花生油，放入红辣椒和花椒，加1克盐，稍炒几下，随即把炸好的鸡丁放入炒拌，加醋、酱油、大蒜、味精，放入湿淀粉，勾芡，翻几下，即出锅，盛入盘中，淋上芝麻油，即可。

特点:

呈金黄色，脆香滑嫩，有辣酱味。

所属菜系：韩国

麻辣手撕鸡

原料:

光鸡（1只，900克）、白糖（15克）、精盐（15克）、味粉（4）、麻酱（40克）、芥辣酱（75克）、猪油（75克）、干葱头（75克）

制作方法:

一、将光鸡洗净，去内脏，装在盆里上笼蒸熟，取出后切去头、脚、翼、鸡肉拆片，原汁用碗盛起。二、葱头拍烂，与白糖、精盐、味粉、麻酱加入原汁中搅匀候用。三、鸡骨斩件装盘，鸡肉放在面上，加原汁搅匀后，再和芥辣酱匀（芥辣酱不能先下，因先下遇糖味不香辣），鸡头、脚、翼砌成原鸡形即成。

特点:

客家菜

所属菜系: 其他

麻辣毛豆

原料:

毛豆500克，猪瘦肉100克，植物油50克，白糖半匙，酱油一匙，四川豆瓣辣酱2匙，味精，花椒粉，黄酒各适量。

制作方法:

1.毛豆洗净后，剥去豆荚，留豆待用；猪瘦肉洗净，切成0.3厘米的见方丁 2.炒锅放置火上，待锅烧热后，放入油20克，油热后投入肉丁煸炒，烹入黄酒和酱油，熟后盛出。 3.炒锅洗净，烧热后倒入油30克，待油热后，下豆瓣辣酱煸炒几下，再放毛豆炒匀，加白糖，黄酒，炒至毛豆成熟，倒入肉丁，加味精，花椒粉再翻炒几下，即可出锅。

特点:

所属菜系: 其他

麻辣牛肉

原料:

牛臀尖肉500克（黄瓜条肉），豆油500克（实耗75克），大葱50克，生姜25克，精盐20克，酱油20克，料酒15克，白糖25克，花椒5克，芝麻10克（焙好），辣椒油5克，干红辣椒5克，味精5克，牛肉汤750毫升，芝麻盐15克。

制作方法:

1、牛肉改成两个整齐的块；大葱去皮；洗净，剖开切成段；生姜切成片；干红辣椒洗净，去把、籽，切成1厘米长的节；芝麻焙好炒熟。2、牛肉用葱段、生姜片、精盐、料酒腌1小时，沸水旺火上笼蒸烂，取出晾凉，改切成4厘米长，1厘米宽的条。3、炸锅烧热，放入豆油，烧五成热，放入牛肉条，炸干水分，捞出，控油。4、锅内放豆油75克，烧热，放入花椒，炸糊后捞出，弃之。油稍凉一些，放入干红辣椒炸成紫黑色时，加入葱、姜炒一下，放入牛肉汤，加酱油、味精、牛肉条，用中等火力将汁收浓，汁尽时浇上辣椒油，撒上焙好的芝麻。5、食用时拣去辣椒、葱段和姜片，入盘。

特点:

口味香辣，牛肉鲜嫩，酥香爽口。

所属菜系：韩国

麻辣牛肉丝

原料:

: 牛瘦肉500克, 花椒面5克, 辣椒面10克, 上汤100克, 料酒1汤匙, 葱、姜、香油各适量。

制作方法:

将牛肉洗净去掉筋皮, 顺着纹路改成0.4厘米厚的大片, 再切粗丝, 用盐、料酒和拍破的姜、葱将肉丝拌匀, 腌20分钟。烧热锅, 下油烧至七成熟时, 将肉丝下入油锅内, 炸干水气捞出。锅内留适量油, 将姜、葱煸出香味, 烹入上汤、料酒、盐、味精, 再放入炸好的牛肉丝, 用小火慢慢收下水分, 然后再加辣椒面、花椒面翻炒均匀, 去掉姜、葱, 淋上香油即可。

特点:

所属菜系: 浙江菜

麻辣狗肉

原料:

净狗肉 500 克, 尖椒 50 克, 花椒 3 克, 大蒜 20 克, 油 50 克, 酱油 25 克, 盐、味精各少许, 料酒 15 克, 干辣椒 5 克, 鸡汤适量。

制作方法:

(1) 净狗肉用白水煮八成熟, 晾凉后切 2 厘米左右见方的块。尖椒切大象眼片。(2) 起锅放少许油加入蒜片、干辣椒爆香, 投入狗肉, 加明油、料酒、酱油、味精、鸡汤小火炖烂, 大火收汁, 淋明油、料酒, 放花椒末, 出锅。(3) 另起锅放少许油, 煸炒建交, 加盐、味精出锅装在盘中心即可。

特点:

色泽油亮, 味微麻辣, 肉质软烂。

所属菜系: 湘菜

麻辣猪肝

原料:

主料 猪肝200克，炸花生米75克。调料 混合油75克，花椒10粒，干辣椒8克，盐3克，料酒13克，味精3克，酱油、湿淀粉各20克，葱、姜、蒜、糖各8克，汤适量，醋少许。

制作方法:

(1) 肝、葱、姜切成片，干辣椒切节，葱切段。将肝用盐和料酒拌匀，用湿淀粉浆好再拌些油。(2) 用料酒、湿淀粉、葱、姜、蒜、糖、酱油、味精和汤对成汁。(3) 炒勺烧热往油，油热后先下辣椒、花椒，炸至黑紫色，再下猪肝片，待肝熟透即速注汁入勺，汁开后稍翻炒，滴醋，并加入炸花生米即成。

特点:

麻辣味浓，肝鲜嫩，花生米香脆。

所属菜系：川菜

麻辣猪肝

原料:

主料 猪肝200克，炸花生米75克。调料 混合油75克，花椒10粒，干辣椒8克，盐3克，料酒13克，味精3克，酱油、湿淀粉各20克，葱、姜、蒜、糖各8克，汤适量，醋少许。

制作方法:

(1) 肝、葱、姜切成片，干辣椒切节，葱切段。将肝用盐和料酒拌匀，用湿淀粉浆好再拌些油。(2) 用料酒、湿淀粉、葱、姜、蒜、糖、酱油、味精和汤对成汁。(3) 炒勺烧热往油，油热后先下辣椒、花椒，炸至黑紫色，再下猪肝片，待肝熟透即速注汁入勺，汁开后稍翻炒，滴醋，并加入炸花生米即成。

特点:

麻辣味浓，肝鲜嫩，花生米香脆。

所属菜系：浙江菜

麻辣猪肝

原料:

"猪肝200克，炸花生米75克,混合油75克，花椒10粒，干辣椒8克，盐3克，料酒13克，味精3克，酱油、湿淀粉各20克，葱、姜、蒜、糖各8克，汤适量，醋少许。

制作方法:

(1) 肝、葱、姜切成片，干辣椒切节，葱切段。将肝用盐和料酒拌匀，用湿淀粉浆好再拌些油。(2) 用料酒、湿淀粉、葱、姜、蒜、糖、酱油、味精和汤对成汁。(3) 炒勺烧热往油，油热后先下辣椒、花椒，炸至黑紫色，再下猪肝片，待肝熟透即速注汁入勺，汁开后稍翻炒，滴醋，并加入炸花生米即成。

特点:

麻辣味浓，肝鲜嫩，花生米香脆。

所属菜系：川菜

麻辣田鸡腿

原料:

大活田鸡.....1500克 酱油.....25克 小红辣椒.....50克 醋.....10克 大蒜.....50克 味精.....2克 花生油.....1000克（实耗100克） 花椒粉.....1克 湿淀粉.....50克 料酒.....50克 香油.....10克 盐.....5克

制作方法:

step:

1、用右手持刀在田鸡头部横刺一刀，用左手拉着皮往左扯去，然后撕破腹部，去内脏并洗净，在背脊骨紧连后腿处斩下两腿，用刀背敲断腿骨，再将再腿砍开，装盘待用。

2、红辣椒去蒂去籽，洗净后切成斜方块。大蒜切斜段。用酱油、醋、味精、香油、湿淀粉和少许汤兑成汁。

3、田鸡腿用少许盐和酱油拌匀，再用湿淀粉浆好。将花生油烧沸，下入田腿脚炸一下即捞出，待油内水分烧干时，再下入田鸡腿重炸焦酥呈金黄色，倒漏勺滤油。锅内留一两油，下入红椒后加盐炒一下，再放入花椒粉、大蒜、田鸡腿，倒入兑汁颠几下，装入盘内即成。

注意:

亦可将葱、姜、蒜和红辣椒均切成末，加花椒粉烹制叫“椒麻田鸡腿”。

特点:

此为长沙家常名菜，麻辣香酥，味鲜可口，宜于下酒。

所属菜系：湘菜

麻辣田鸡腿

原料:

大活田鸡1500克，酱油25克，小红辣椒50克，醋10克，大蒜50克，味精2克，花生油1000克（实耗100克），花椒粉1克，湿淀粉50克，料酒50克，香油10克，盐5克

制作方法:

"1、用右手持刀在田鸡头部横刺一刀，用左手拉着皮往左扯去，然后撕破腹部，去内脏并洗净，在背脊骨紧连后腿处斩下两腿，用刀背敲断腿骨，再将再腿砍开，装盘待用。2、红辣椒去蒂去籽，洗净后切成斜方块。大蒜切斜段。用酱油、醋、味精、香油、湿淀粉和少许汤兑成汁。3、田鸡腿用少许盐和酱油拌匀，再用湿淀粉浆好。将花生油烧沸，下入田腿脚炸一下即捞出，待油内水分烧干时，再下入田鸡腿重炸焦酥呈金黄色，倒漏勺滤油。锅内留一两油，下入红椒后加盐炒一下，再放入花椒粉、大蒜、田鸡腿，倒入兑汁颠几下，装入盘内即成。注意：亦可将葱、姜、蒜和红辣椒均切成末，加花椒粉烹制叫""椒麻田鸡腿""。

特点:

麻辣香酥，味鲜可口，宜于下酒。

所属菜系：湘菜

麻辣白菜

原料:

主料: 大白菜芯和叶750克, 干辣椒10克。调料: 植物油100克, 盐、味精各5克, 料酒25克, 酱油30克, 花椒25粒。

制作方法:

(1) 将大白菜洗净掰成块, 干辣椒切成节待用。(2) 炒勺注油烧热后, 把花椒放入稍炒几下, 再下入干辣椒待炒变色时, 再加入白菜和盐翻炒几下, 随即加入料酒、酱油、味精, 同时翻炒均匀即成。

特点:

咸香适口, 麻辣有味。

所属菜系: 其他

麻辣肉丁

原料:

主料 瘦猪肉200克，炸花生米75克。调料 植物油75克，花椒10粒，干辣椒8克，辣椒面2克，盐2克，料酒25克，味精3克，湿淀粉20克，酱油、葱各20克，姜、蒜、糖各12克，醋少许。

制作方法:

(1) 将猪肉切成中指大小的四方丁，用盐、料酒、酱油拌匀，用湿淀粉浆好拌些油待用。(2) 用料酒、湿淀粉、葱、姜、蒜、糖和酱油、味精对成汁。(3) 将炒勺烧热注油，油开后下花椒，炸黄后挑除，再下辣椒炸成黑紫色后下入肉丁，翻炒几下，再加上辣椒面。将对好的汁倒入勺内，汁开时翻动数次，滴醋少许，加入炸花生米即成。

特点:

麻辣香鲜，适口。为四川名菜之一。

所属菜系：川菜

麻辣肉丁

原料:

瘦猪肉200克，炸花生米75克。调料 植物油75克，花椒10粒，干辣椒8克，辣椒面2克，盐2克，料酒25克，味精3克，湿淀粉20克，酱油、葱各20克，姜、蒜、糖各12克，醋少许。

制作方法:

(1) 将猪肉切成中指大小的四方丁，用盐、料酒、酱油拌匀，用湿淀粉浆好拌些油待用。(2) 用料酒、湿淀粉、葱、姜、蒜、糖和酱油、味精对成汁。(3) 将炒勺烧热注油，油开后下花椒，炸黄后挑除，再下辣椒炸成黑紫色后下入肉丁，翻炒几下，再加上辣椒面。将对好的汁倒入勺内，汁开时翻动数次，滴醋少许，加入炸花生米即成。

特点:

麻辣香鲜，适口。

所属菜系：川菜

麻辣肉丁

原料:

主料 瘦猪肉200克，炸花生米75克。调料 植物油75克，花椒10粒，干辣椒8克，辣椒面2克，盐2克，料酒25克，味精3克，湿淀粉20克，酱油、葱各20克，姜、蒜、糖各12克，醋少许。

制作方法:

(1) 将猪肉切成中指大小的四方丁，用盐、料酒、酱油拌匀，用湿淀粉浆好拌些油待用。(2) 用料酒、湿淀粉、葱、姜、蒜、糖和酱油、味精对成汁。(3) 将炒勺烧热注油，油开后下花椒，炸黄后挑除，再下辣椒炸成黑紫色后下入肉丁，翻炒几下，再加上辣椒面。将对好的汁倒入勺内，汁开时翻动数次，滴醋少许，加入炸花生米即成。

特点:

麻辣香鲜，适口。为四川名菜之一。

所属菜系：浙江菜

麻辣肉丁

原料:

瘦猪肉200克，炸花生米75克，植物油75克，花椒10粒，干辣椒8克，辣椒面2克，盐2克，料酒25克，味精3克，湿淀粉20克，酱油、葱各20克，姜、蒜、糖各12克，醋少许。

制作方法:

(1) 将猪肉切成中指大小的四方丁，用盐、料酒、酱油拌匀，用湿淀粉浆好拌些油待用。(2) 用料酒、湿淀粉、葱、姜、蒜、糖和酱油、味精对成汁。(3) 将炒勺烧热注油，油开后下花椒，炸黄后挑除，再下辣椒炸成黑紫色后下入肉丁，翻炒几下，再加上辣椒面。将对好的汁倒入勺内，汁开时翻动数次，滴醋少许，加入炸花生米即成。

特点:

麻辣香鲜，适口。为四川名菜之一。

所属菜系：川菜

麻辣萝卜丝

原料:

萝卜500克，辣椒油1汤匙，香油1汤匙，酱油10克，盐、??、花椒油各适量。

制作方法:

1、将萝卜洗净，切成细丝，用少许盐将萝卜丝拌匀，腌5分钟左右，将水挤干，把萝卜丝放入盘中待用。 2、将酱油、辣椒油、香油、盐、味精、花椒油倒在一起勾兑成调味汁，浇在萝卜丝上，拌匀即可。

特点:

"香辣脆口,口味适宜.

所属菜系: 浙江菜

麻辣蚕豆

原料:

嫩蚕豆六两；葱、姜末各一钱；精盐一钱；红辣椒粉五分；白糖五分；花椒粉二分；味精一分；食油一两

制作方法:

"1.将嫩蚕豆洗净沥干。2.锅放炉火上，加入食油烧热，投入葱、姜末煸出香味时，加入蚕豆翻炒匀，再加精盐、白糖、水（少许）、辣椒粉，继续

炒约一分钟左右，加味精、花椒粉炒匀出锅即成。

特点:

此菜蚕豆青绿，味咸、甜、麻、鲜，最宜佐餐下酒。

所属菜系：其他

麻辣豆腐

原料:

主料南豆腐2块，瘦牛肉100克，青蒜50克。调料植物油100克，豆瓣酱50克，辣椒粉、酱油各8克，料酒20克，四川豆鼓20克，味精8克，湿淀粉20克，汤15克，花椒粉1克，葱、姜各10克

制作方法:

(1)牛肉剁碎。豆鼓剁细末。葱、姜切末。青蒜剖开切段。豆腐切1.5厘米见方的丁块，用开水泡上。(2)炒勺注油烧热，先下牛肉，煽炒去水分后，将豆瓣酱、葱、姜末和豆鼓下勺炒酥，再下入辣椒粉，炒变色时注汤、酱油和料酒，再下入豆腐，用小火火靠透入味，再放入味精后，用湿淀粉勾芡，撒上青蒜。花椒粉成盘即成。

特点:

味麻辣香，为四川便菜。

所属菜系：川菜

麻辣豆腐

原料:

豆腐 一斤 猪肉 二两 菜油 一两五钱 郫县豆办 一两 盐 三分 花椒面 二分 蒜苗 一两五钱 豆豉 十余粒 酱油 五钱 麻辣面 四钱 水豆粉 一两五钱 汤 八两

制作方法:

1、将豆腐切成五分见方的颗 2、把瘦多肥少的肉剁成碎粒，蒜苗切成五分长节子，豆豉用刀按细 3、炒锅置中火，下菜油至五成热时下碎肉，肉炒干水汽后，下豆办、豆豉，炒出香味，下辣椒面（若火太大，可将锅暂端离火口），炒出红油放盐、酱油，同时下豆腐；豆腐下锅后烧约三分钟下蒜苗（注意铲动以免巴锅）；蒜苗一变色（颜色生绿、熟而不蔫），用水豆粉勾芡，起锅装碗，菜面上撒上花椒面即成。

特点:

色深、味厚、麻辣烫鲜

所属菜系：东北菜

麻辣豆腐

原料:

水豆腐半斤、郫县豆瓣酱、葱姜蒜切碎、辣椒面、四川麻椒、蒜苗、肉粒调料: 花生油、盐、味精、料酒、酱油

制作方法:

锅入火上, 下入三两左右的油, 下入郫县豆瓣酱、葱姜蒜辣椒面、四川麻椒、蒜苗、肉粒煸炒, 炒出红油, 下入高汤然后下入焯过水的豆腐, 下入以上调料。烧至亮汁亮油, 色泽红亮即成。

特点:

所属菜系: 浙江菜

麻辣面

原料:

" 面条250克,辣椒3根,葱2根,高汤半杯。

制作方法:

"特点: 北方面食, 味道辛辣, 鲜香可口

原料:面条250克,辣椒3根,葱2根,高汤半杯。

a: 辣椒酱3大匙、辣油1大匙、盐少许。

做法: 1、辣椒、葱切末。

2、将a料、辣椒末加高汤拌匀即为酱料。

3、面煮熟, 捞出, 置于盘中, 加上酱料、葱末即可。

特点:

北方面食, 味道辛辣, 鲜香可口

所属菜系: 其它菜系

麻辣鸭肠胰

原料:

主料 鸭肠胰(即肠上柳叶形的东西)500克。调料 植物油80克, 葱姜各30克, 蒜25克, 干辣椒15克, 花椒20粒, 酱油20克, 盐油20克, 盐6克, 料酒30克, 胡椒粉、汤适量, 湿淀粉25克, 醋少许。

制作方法:

(1) 将鸭肠中接近肛门处一段很细的支肠去掉, 把鸭胰撕下, 先在水内剖开把屎洗去, 放在一个容器中, 用盐揉搓掉肠液, 再用水漂洗干净。(2) 然后用旺火、开水把鸭肠胰迅速烫透, 捞出散开晾凉, 再切成5厘米长的段。葱剖开切2厘米长的段。姜、蒜切片。干辣椒切节。(3) 再用酱油、湿淀粉、料酒、醋(少许)、胡椒粉和汤对成汁。(4) 将炒勺烧热注油, 先把花椒炸糊后捞出弃掉, 再下入辣椒炸成黑紫色, 然后下肠胰、葱、姜、蒜翻炒、并将对好的汁倒入, 待汁开时, 再翻炒几下即成。

特点:

味道麻辣, 脆嫩鲜香。

所属菜系: 其他

麻酱凉面

原料:

原料：面条500克，瘦猪肉150克，黄瓜150克，芝麻酱150克。豆油30克，精盐3克，味精2克，味精2克，葱5克，蒜1头，酱油、香菜少许，湿淀粉适量。

制作方法:

1、将瘦猪肉切成细丝，加入湿淀粉抓匀浆好。黄瓜洗净，斜切成细丝。葱、香菜、蒜切成碎末待用。2、油热后，用葱末炝锅，再下入浆好的肉丝煸炒，肉丝变色后，加入少许酱油炒熟取出晾凉。3、把切好的黄瓜丝、熟猪肉丝、蒜末、香菜末逐层撒在凉面上。芝麻酱放入拌匀即可食用。

特点:

所属菜系：其他

麻酱凤尾

原料:

嫩莴笋尖400克。细盐3克、芝麻酱10克、酱油10克、味精0.5克、芝麻油10克。

制作方法:

莴笋尖去皮，修整齐后，在粗端改成四瓣（切开部分为莴笋尖长度的 $\frac{3}{5}$ ），放入沸水锅内焯至断生捞出，撒上少许细盐拌匀摊开，整齐摆放于盘内，淋上由芝麻酱酱油、味精、芝麻油调成的味汁即成。

特点:

质地脆嫩，酱香浓郁，鲜美可口，清爽宜人。

所属菜系：川菜

麻酱凤尾

原料:

嫩莴笋尖400克。细盐3克、芝麻酱10克、酱油10克、味精0.5克、芝麻油10克

制作方法:

莴笋尖去皮，修整齐后，在粗端改成四瓣（切开部分为莴笋尖长度的 $\frac{3}{5}$ ），放入沸水锅内焯至断生捞出，撒上少许细盐拌匀摊开，整齐摆放于盘内，淋上由芝麻酱、酱油、味精、芝麻油调成的味汁即成。

特点:

质地脆嫩，酱香浓郁，鲜美可口，清爽宜人。

所属菜系：其它菜系

麻酱凤尾

原料:

嫩莴笋尖400克。细盐3克、芝麻酱10克、酱油10克、味精0.5克、芝麻油10克。

制作方法:

【制作过程】

莴笋尖去皮，修整齐后，在粗端改成四瓣（切开部分为莴笋尖长度的3/5），放入沸水锅内焯至断生捞出，撒上少许细盐拌匀摊开，整齐摆放于盘内，淋上由芝麻酱酱油、味精、芝麻油调成的味汁即成。

特点:

】质地脆嫩，酱香浓郁，鲜美可口，清爽宜人。

所属菜系：川菜

麻酱凤尾

原料:

嫩莴笋尖400克。细盐3克、芝麻酱10克、酱油10克、味精0.5克、芝麻油10克。

制作方法:

莴笋尖去皮，修整齐后，在粗端改成四瓣（切开部分为莴笋尖长度的 $\frac{3}{5}$ ），放入沸水锅内焯至断生捞出，撒上少许细盐拌匀摊开，整齐摆放于盘内，淋上由芝麻酱酱油、味精、芝麻油调成的味汁即成。

特点:

质地脆嫩，酱香浓郁，鲜美可口，清爽宜人。

所属菜系：川菜

麻酱拌豆腐

原料:

嫩豆腐150克，芝麻将50克，榨菜末50克，白糖5克，精盐4克，味精3克，芝麻油25克。

制作方法:

1.豆腐切成一厘米半见方的丁，投入沸水锅内略烫，捞起，滤去水分。2.芝麻酱用芝麻油化开，放入精盐、榨菜末、白糖、味精拌匀，浇在豆腐丁上即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

麻酱白菜丝

原料:

大白菜500克 新鲜山楂75克 精制盐4茶匙 芝麻酱75克 绵白糖100克
冷鸡汤25克

制作方法:

1.取用大白菜芯洗干净，甩干水分，切成细丝，加少许盐揉一下，腌出水分后挤干，放入大碗里备用。2.山楂洗干净，先切开剥去核，再批成薄片，放在大白菜丝碗里一边，撒上绵白糖100克左右。3.取小碗放芝麻酱，加冷鸡汤25克，化开成麻酱汁，4.把白菜丝装入树叶形盆里，叠上山楂片，淋上麻酱汁。

特点:

"脆嫩爽口,鲜咸微甜.

所属菜系: 浙江菜

麻酱紫鲍

原料:

主料 水发鲍鱼250克。辅料 麻酱25克。精盐、绍酒、味精、油、鸡汤。

制作方法:

1、把水发鲍鱼洗净，切成蓑衣形的花刀块。2、勺内放入猪清油约30克、35克，把麻酱放入勺内煸炒片刻，再将鲍鱼放入勺内炒至麻酱起泡时，加精盐、绍酒、味精、鸡汤再炒片刻，用水淀粉勾少许芡出勺即成。

特点:

做法简单，口味鲜香。

所属菜系：东北菜

麻酱紫鲍

原料:

主料干鲍鱼250克，芝麻酱50克。调料盐3克，碱面、香菜末各15克，味精3克，料酒10克，鸡汤500克。

制作方法:

"(1) 用温水将干鲍鱼泡软放入铝锅内加水烧热，用文火将鱼炖软时捞出片成大片，放入盆中，加入温碱水将鱼片光至胀大变厚，呈米黄色时捞出，放入冷水中洗净去碱味，然后移至开水锅中烫透，捞出将水分控去。(2) 炒勺放入鸡汤加入盐,味精和料酒把味调好,再放入鲍鱼片,汤开时将浮沫撇去,转为小火将麻酱油淋入汤中,待汤烧至变成稀流汁后盛入碗内,撒入香菜末即可

特点:

鱼肉鲜美，有麻酱香味，汤醇厚。

所属菜系：其他

麻酱紫鲍

原料:

水发鲍鱼肉200克。芝麻酱75克。酱油5克、绍酒20克、白糖、精盐、葱姜末各10克。

制作方法:

将鲍鱼两面交叉剖直刀法，再切成宽1厘米的条，投入开水中一分捞出备用。炒锅内加花生油少许，用中火烧至七成热（约175℃），放入葱姜末，炸出香味，随入鲍鱼、酱油、绍酒、白糖、精盐、清汤烧开，打去浮沫，加入芝麻酱、味精，用手勺搅匀，淋上鸡油即成。

特点:

味鲜质嫩，具有浓郁的芝麻酱清香。

所属菜系：鲁菜

麻酱菠菜

原料:

菠菜500克，麻酱50克，葱、姜、蒜、味精、精盐、醋各适量。

制作方法:

1.选择小而均匀的菠菜摘去老叶，切根洗净；葱、姜切末；蒜去皮，捣碎成泥；再将麻酱，葱姜末，蒜泥、精盐、味精、香油、醋一同放碗内搅匀。对成调味汁。2.取锅加水烧沸，放入整棵菠菜稍烫片刻，出浸入凉开水中过凉，再挤去水分，一棵棵整齐的摆放在盘内，同对好的调味卤汁一块上桌，吃时蘸

特点:

碧绿美观，清香利口。

所属菜系：浙江菜

麻雀粳米粥

原料:

麻雀5只，枸杞子30克，菟丝子50克，粳米100克，姜、葱、盐适量。

制作方法:

制法：活杀麻雀，去毛、内脏、头、爪、足，用水冲洗干净，剔除骨头，剁成小碎块。将粳米用水淘洗干净，然后同麻雀碎块、菟丝子、枸杞子同煮，待粥成后加姜、葱、盐、味精即成。

功效：壮阳补精，益肝固肾。

用法：每日早、晚酌量食。

应用：适用于肾气不足之衰弱者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

壮阳补精，益肝固肾

所属菜系：其它菜系

麻雀肉饼

原料:

麻雀5只 猪瘦肉200克 豆粉 豆油 白糖 盐 黄酒各适量

制作方法:

1. 将麻雀肉、猪肉洗净后一同剁成肉泥。 2. 将碗内加入适量豆粉、豆油、白糖、盐、黄酒，拌匀，和面，加肉泥，做成肉饼，蒸熟食用。

特点:

补肾壮阳。适用于中老年人阳气衰败、脏腑虚损、精神萎靡、体倦乏力。

所属菜系：浙江菜

黄埔炒蛋

原料:

用料: 去壳鸡蛋250克。调料: 精盐2茶匙, 味精1茶匙, 熟猪油350克。

制作方法:

鸡蛋液加入味精、精盐及熟猪油, 搅成蛋浆。炒锅洗净放在中火上, 下油搪锅后倒回油盆, 再下油0.5汤匙倒入蛋浆, 边倒边铲、边下油, 炒至刚熟装盘

特点:

此菜鲜嫩香滑, 因制法源于广州黄埔, 故名

所属菜系: 粤菜

黄枸杞鼓汁粥

原料:

枸杞50克 豉汁50克 糯米100克

制作方法:

"[关键词]枸杞药膳

【来源】经验方

【原料】枸杞50克豉汁50克糯米100克

【制作】先将枸杞水煎，去渣取汁；再将粳米洗净下入汁内煮粥，候熟，下豉汁，搅拌后再二三沸即成。

【用法】随意食用。

【功效】补益肝肾，和养胃气。适用于体虚久并五劳七伤，房事衰弱、腰膝无力等症。

特点:

补益肝肾，和养胃气

所属菜系: 其它菜系

黄梨焖鸡

原料:

材 料: 鸡块600克; 玉米粉1汤匙(用清水2汤匙混和); 生葱用于拌饰(切成细丝)5 克。调味料: A: 胡椒粉1茶匙; 嫩姜(剁细)10克; 蕃茄酱2汤匙; 濠油2汤匙; 白酒2汤 匙。 B: 黄梨(切成1/2厘米楔状)200克; 鲜辣椒(去核切丝)5克; 盐1/2茶匙。

制作方法:

1.将鸡块放进一个22寸的陶瓷锅里, 以混合的a料调味料腌约1小时。 2.加进b料。 3.加盖以中功率档煮约10分钟。 4.拌入玉米粉浆。 5.保持时间5分钟。 6.以生葱拌饰。

特点:

所属菜系: 其他

黄油两吃

原料:

蟹油（200克）、蟹黄（200克）、鸡蛋白（200克）、菱粉（75克）、葱姜（少许）、黄酒（少许）、精盐（少许）、白糖（少许）、香菜末（少许）、胡椒粉（少许）、面粉（75克）

制作方法:

一、先准备好蟹黄。再把葱、姜下热猪油锅，跟着再下蟹黄和酒、盐、糖炒熟，取出放在盘内。二、将蟹油放入用蛋白、盐、菱粉、面粉调的稀酱内拌一拌，再一个个放入旺火大油锅内炸熟，取出镶黄旁边，再在蟹黄上面撒少许香菜末，胡椒粉即好。

特点:

所属菜系：淮阳菜

黄泥煨鸡

原料:

活新嫩三黄（黄嘴、黄脚、黄毛）母鸡1只

制作方法:

"[原料]:

活新嫩三黄（黄嘴、黄脚、黄毛）母鸡1只（重约1250克），虾仁、京冬菜、白糖各50克，猪肉丁150克，火腿丁香菇葱、姜各25克，鸡肫、绍酒、酱油各100克，大虾米16克，味精1克，盐200克，猪网油250克，鲜荷叶4张，熟猪油80克，芝麻油、芝麻酱、葱白段各少许。

[制法]:

一、将活鸡宰杀，褪尽毛，在翅膀腋下开一个长约3厘米的小口，挖去内脏，切除肛门，洗净晾干，再用刀背拍断鸡脚、翅膀、腿骨、颈骨，放入钵里，加酱油50克、绍酒25克、精盐5克、葱末和姜汁各少许，腌30分钟。

二、将鸡肫肝切成片。炒锅上火，放猪油50克，烧至五成热，先下葱段、姜片炒香，再将肫片、虾仁、冬菜末、猪肉丁火腿丁香菇大虾米等配料倒入炒和，加酒、酱油各25克，放味精1克、白糖适量，至配料刚熟时起锅倒入碗内。将配料从鸡翅下刀口放入腹内，然后将鸡头塞进开口处。再将葱切成细茸，拌上少许猪油，涂遍鸡身，并用猪网油将鸡包好，再用荷叶包严，用绳子扎成椭圆形。

三、将封酒坛的黄泥敲碎，加食盐、绍酒和水拌和成厚糊，放在湿布上（黄泥厚约3.4厘米），在黄泥中间放上捆好的鸡，将湿布四角拎起，把鸡身包紧，然后将湿布揭去，改用废纸包裹。用竹签在泥面上戳一小孔，以供烘烤时排出热气，防止泥层破裂。最后将包好的鸡放进烘箱，用旺火烘烤40分钟，使黄泥烘干取出，用湿泥将小孔涂没，再入烘箱烘烤30分钟后，改用文火煨烤（每隔20分钟翻一次身），共烘煨四五小时即熟。食前先敲掉泥壳，除去小绳和荷叶，将鸡装盘，淋麻油少许，带芝麻酱、葱白段供蘸食。

[特点]:

皮色黄亮，鸡肉酥嫩，上筷骨肉即离，香气扑鼻，原汁原味，滋味异常鲜美。

特点:

皮色黄亮，鸡肉酥嫩，上筷骨肉即离，香气扑鼻，原汁原味，滋味异常鲜美。

所属菜系: 其它菜系

黄泥煨鸡

原料:

活新嫩三黄（黄嘴、黄脚、黄毛）母鸡1只（重约1250克），虾仁、京冬菜、白糖各50克，猪肉丁150克，火腿丁香菇葱、姜各25克，鸡肫、绍酒、酱油各100克，大虾米16克，味精1克，盐200克，猪网油250克，鲜荷叶4张，熟猪油80克，芝麻油、芝麻酱、葱白段各少许。

制作方法:

一、将活鸡宰杀，褪尽毛，在翅膀腋下开一个长约3厘米的小口，挖去内脏，切除肛门，洗净晾干，再用刀背拍断鸡脚、翅膀、腿骨、颈骨，放入钵里，加酱油50克、绍酒25克、精盐5克、葱末和姜汁各少许，腌30分钟。二、将鸡肫肝切成片。炒锅上火，放猪油50克，烧至五成热，先下葱段、姜片炒香，再将肫片、虾仁、冬菜末、猪肉丁火腿丁香菇大虾米等配料倒入炒和，加酒、酱油各25克，放味精1克、白糖适量，至配料刚熟时起锅倒入碗内。将配料从鸡翅下刀口放入腹内，然后将鸡头塞进开口处。再将葱切成细茸，拌上少许猪油，涂遍鸡身，并用猪网油将鸡包好，再用荷叶包严，用绳子扎成椭圆形。三、将封酒坛的黄泥敲碎，加食盐、绍酒和水拌和成厚糊，放在湿布上（黄泥厚约3.4厘米），在黄泥中间放上捆好的鸡，将湿布四角拎起，把鸡身包紧，然后将湿布揭去，改用废纸包裹。用竹签在泥面上戳一小孔，以供烘烤时排出热气，防止泥层破裂。最后将包好的鸡放进烘箱，用旺火烘烤40分钟，使黄泥烘干取出，用湿泥将小孔涂没，再入烘箱烘烤30分钟后，改用文火煨烤（每隔20分钟翻一次身），共烘煨四五小时即熟。食前先敲掉泥壳，除去小绳和荷叶，将鸡装盘，淋麻油少许，带芝麻酱、葱白段供蘸食。

特点:

皮色黄亮，鸡肉酥嫩，上筷骨肉即离，香气扑鼻，原汁原味，滋味异常鲜美。

所属菜系：江苏菜

黄焖仔鹅

原料:

鹅骨（连骨）一斤；黄酒二钱；嫩生姜五钱；精盐三分；葱一根；味精二分；蒜瓣五钱；湿淀粉二钱；酱油三钱；食油一两五钱；白糖一钱

制作方法:

"1.将鹅剁成八分见方的块；嫩姜洗净去皮，切成片；葱白切段（葱叶打结）。2.锅放炉火上，放入食油烧热，先放入姜片略炸后，再放入鸭块煸炒至

皮肉紧缩，放入白糖煸至色黄时，加入黄酒、酱油、葱结、水适量，烧开后盖上锅盖，改用小火烧烤约十五分钟，加入蒜瓣、葱白段，继

特点:

此菜色泽浅红，鹅肉软烂，鲜香味浓。

所属菜系：其他

黄焖全鸡

原料:

鸡1000克。葱10克、姜10克。八角5克、黄酱10克、酱油10克、精盐10克、湿淀粉25克。绍酒20克、花椒油200克、花生油1500克（实耗油150克）。

制作方法:

鸡宰杀好后，剥掉嘴尖、爪尖，再整鸡脱骨、洗净，酱油、黄酱调匀抹在鸡身上，放入七成热（约175℃）的油锅中，皮朝下炸至金黄色捞出沥油。炒锅上火放少许油，加葱段、姜片、八角，加入黄酱、酱油、清汤、精盐，放入鸡浇开，移至小火煨炖10分钟将鸡翻身，至炖熟时出锅沥去汤。将鸡皮朝下放入大碗内，倒入炖鸡的原汤，入笼旺火蒸20分钟，熟透出笼滗出原汤。再把鸡扣入大碗内，将原汤上火用湿淀粉勾薄芡，加绍酒、花椒油、浇在鸡上即成。

特点:

色呈枣红，味浓醇香，鸡肉软烂，原汁原味，鲜咸适口。

所属菜系：鲁菜

黄焖大排

原料:

大排二块（300克），植物油15克，葱段5克，姜片5克，精盐、料酒、酱油各适量。

制作方法:

"做法：1.将大排先用刀拍平，使其厚薄均匀，再用刀背轻轻地锤敲大排两面，使肉质松嫩，撒上精盐。

2.将锅烧热，放植物油后，将大排放入，排骨两面煎黄即铲起。

3.将葱段、姜片放入原锅余油中，煸炒起香，把煎好的大排放入锅中，加料酒、酱油和水（水量以淹没大排为度），烧沸后，转用文火焖（约2小时）至大排烂。

特点:

所属菜系：其它菜系

黄焖牛肉

原料:

净牛肉700克，水发玉兰片50克，水发黄花菜25克，水发黑木耳25克，鸡蛋2个

制作方法:

1、将净牛肉置炒锅中加清水在旺火上煮至酥嫩，取出晾凉，切成5厘米长、2厘米宽、0.8厘米厚的长条块，盛入碗内，加湿淀粉40克、鸡蛋液、味精1克、面粉、精盐3克一起搅匀挂糊。

2、取炒锅置旺火上，下芝麻油烧至六成热，将牛肉逐块挂匀浆糊放入油锅氽炸，至呈黄色时捞出。

3、原炒锅再置旺火上，留底油50克烧热，放入葱段、蒜片略煸，再下黄花、黑木耳、玉兰片、酱油、精盐、白糖、味精、牛肉、牛肉

特点:

牛肉烂而不糜，嫩而不韧，醇香爽口，滋味鲜香。

所属菜系：其它菜系

黄焖狗肉

原料:

熟狗肉250克，土豆250克，狗骨汤150毫升，红汁50克，酱油15克，料酒15克，淀粉15克，香油500克（实耗50克）味精2.5克，精盐10克。

制作方法:

1、先制出红汁：炒锅上火，放入香油，烧热，下入大料，稍炸后，再下入葱段、姜片稍炸，然后，下入大酱，稍加煸炒，即烹入料酒，下入酱油、狗骨汤、精盐，烧开后，小火煮至汤汁变浓时，将汤汁过罗，即成红汁。2、将熟狗肉片去皮，切成骨牌块，土豆去皮，洗净，切成滚刀块。3、再将炒锅烧热，放入香油，烧至七成热时，下入土豆块，炸至呈金黄色，捞出，控油，倒去余油。4、净锅。烧热，加入红汁、狗骨汤、炸好的狗肉块、土豆块、味精、料酒、酱油，烧开后，小火煨入味，放入水淀粉勾芡，淋入明油，翻炒均匀，盛入碗中，即可。

特点:

色泽杏黄，狗肉软烂，味道咸香。

所属菜系：韩国

黄焖甲鱼

原料:

甲鱼1只（重1000克左右），肥母鸡1只（重1250克左右），花椒油100克（花生油加葱姜丝、花椒配制），绍酒50克，葱、姜各15克，八角5克，酱油60克，味精、麻油各少许。

制作方法:

1、将甲鱼、鸡分别宰杀洗净，一起放入锅内，加水2500克及葱、姜、八角，旺火烧沸后，改用小火煨熟捞出。拆肉剔骨，将肉切成2厘米宽、5厘米长的条。2、炒锅烧热，下花椒油、姜葱丝炒呈黄色，放入酱油、原汤（煮甲鱼和鸡的汤）、绍酒、味精。然后把甲鱼肉和鸡肉一起放入锅内，焖烧六七分钟，淋上麻油少许即成。

特点:

清鲜香醇，营养丰富，既是美味菜肴，又是滋补上品。

所属菜系：鲁菜

黄焖甲鱼

原料:

甲鱼，肥母鸡，花椒油，绍酒，葱，姜，八角，酱油，味精，麻油。

制作方法:

将甲鱼，鸡分别宰杀洗净，一起放入锅内，加水及葱，姜，八角，旺火烧沸后，改用小火煨熟捞出，拆肉剔骨，将肉切成条；炒锅烧热下花椒油，姜葱丝炒呈黄色，放入酱油，原汤，绍酒，味精，然后把甲鱼肉和鸡肉一起放入锅内，焖烧六七分钟，淋上麻油少许即成

特点:

清鲜香醇，营养丰富，即是美味菜肴，又是滋补上品

所属菜系：鲁菜

黄焖着甲

原料:

着甲肉450克。明骨75克、猪肥膘50克。熟冬笋25克、冬菇6克、熟山药35克、蒜头15克。绍酒40克、葱25克、姜25克、酱油25克、盐7.5克、冰糖5克、淀粉25克、麻油15克。

制作方法:

将着甲肉放入锅中，加清水烧沸，移小火焖至半熟捞出除去沙粒及甲骨，切成长条块洗净沥去水，取砂锅放入竹箬垫底，将着甲肉整齐放在上面。将肥膘肉切成薄片，山药切成滚刀块，明骨洗净，放入砂锅内加绍酒和清水，加盖上火煨4小时取出，剔去硬骨，切成小块。锅置火上，加入菜油，投放葱白、姜片煸香，倒在着甲肉上，随后将着甲肉锅置火上，加绍酒，盖上锅盖烧透，加精盐、酱油、冰糖、蒜头及猪肉汤烧沸，移小火烧2小时左右，拣去葱姜。炒锅上火放油，放入葱白煸香，将山药、冬菇，冬笋及明骨放入，加绍酒焖透后将着甲连汤一起加入，烧至汤稠着芡，淋芝麻油出锅，装盘时以山药垫底，面上放着甲、明骨，最后放冬笋、冬菇。

特点:

香醇鲜嫩，卤汁明亮，甜咸适中。并有温中补虚，固肾益精之功效。

所属菜系：江苏菜

黄焖鱼翅

原料:

水发鱼翅，鸭子，老母鸡，火腿

制作方法:

"特点：著名北京谭家海味菜,此菜选用珍贵的黄肉整翅以慢火焖制,汁味浓厚,为人们称道

用料：水发鱼翅1750克，鸭子750克，老母鸡3000克，熟火腿250克，

精盐，白糖各15克，料酒，干贝各25克，葱段250克，姜块50克。

烹饪方法：干贝上笼蒸透，火腿5克切成细末，45克切成薄片。鱼翅，鸡鸭，

葱段，姜片一起放入锅中，大火烧开后去水，去葱段姜片。锅内加4000克水和火腿片和干贝大火煮15分钟小火焖六小时后取出。煸锅珠鱼翅1小时，加清汤及干贝煮开，放入鸡油糖盐煮2-3分钟取出，翻扣在盘中，锅内浓汤加淀粉收汁浇在鱼翅上，撒上火腿末即可。

特点:

"著名北京谭家海味菜,此菜选用珍贵的黄肉整翅以慢火焖制,汁味浓厚,为人们称道

所属菜系：北京菜

黄焖鱼翅

原料:

"水发黄鱼翅1750克,鸭子750克,老母鸡3000克,白糖15克,干贝245克,绍酒25克,熟火腿250克,葱段250克,精盐15克,姜块50克

制作方法:

1. 将鱼翅整齐地码放在竹筴子上。2. 将干贝用温水泡开后,用小刀去掉边上的硬筋,洗去表面泥沙,放入碗中,加适量的水,上笼蒸透,取出待用。3. 将火腿肉5克切成细末,待用;将火腿肉45克切成薄片,待用。4. 将两只母鸡、一只鸭子宰后褪尽,由背部劈开,掏出内脏,用水洗净血污,待用。5. 将水发黄鱼翅连同竹筴子放入锅内,将洗净的鸡鸭放在另备的竹筴子,然后压在鱼翅上面,将葱段姜片也放在锅内,注入清水,用大火烧开后,滗掉水,去掉葱段姜片,以去掉血腥味。6. 注入锅内4000克清水,放入45克火腿肉片和蒸过的干贝,用大火煮15分钟,撇尽沫子,再用小火焖火靠6个小时左右。这时下火,先将鸡、鸭、火腿、干贝挑出,拣净鸡、鸭碎渣,取出鱼翅(连同竹筴子)。7. 将焖火靠鱼翅的浓汗放入煊锅内,烧热,再把鱼翅(连同竹筴子)放入煊锅,煮一小时左右。然后加入清汤及干贝汤,用火煮开,放入鸡油、糖、盐、炖煮2~3分钟,使其入味后,取出放在平盘里,将鱼翅翻扣在另一盘里内;将锅内的鱼翅浓汤放入少量水淀粉,收成浓汁。这时,将浓法浇在鱼翅上面,撒上火腿末,即成。
注意: 1. 选整只黄鱼翅,即吕宋翅。2. 反复出水水腥味。3. 用小火焖煮,一般6至7小时。一是入味,二是鱼翅软烂不散。4. 水要一次加足,中途不宜加水、加汤。由于焖火靠时间较长,最后调味。

特点:

此菜翅肉软烂,杏黄透亮,柔软糯滑,味极醇鲜,整翅多汁。

所属菜系: 京菜

黄焖鲑鱼头

原料:

鲑鱼头一个（应选个稍大者）。鸡足50克、鸭掌50克、白菌25克、猪肥膘肉50克、金钩10克、大蒜25克。猪油150克、料酒10克、葱姜各10克、酱油10克、红酱油10克、冰糖20克、鸡汤750克。

制作方法:

站鱼头去鳃和牙板骨，洗净，对准鱼口从鱼顶骨处砍开（不要砍断）。鸡足、鸭掌洗净，去掉粗皮。白菌洗净，发透（稍大的可剖成两半）。猪肥膘肉切成约3厘米长、1厘米粗的条。炒锅置旺火上，下猪油烧至约200℃，放入鱼头稍炸，并烹入料酒，至鱼头略呈黄色时捞出。滗去一部分油（锅内留油约75克），将猪肉、鸡足鸭掌同料酒、葱姜放入稍火南，加入鸡汤，烧沸去尽浮沫。烧锅底垫上蔑算，再垫上鸡足、鸭掌，然后将鱼头、猪肉及汤汁全部倒入，加酱油、红酱油、金钩、白菌等，置小火上慢烧约30分钟至熟，待汤汁约剩1/3时，去掉葱姜、猪肉、鸡足、鸭掌等，然后加入冰糖和蒸好的大蒜，烧至冰糖熔化，汤汁浓稠起锅，盛于大盘内即成。

特点:

肉质细嫩，汁稠色亮。

所属菜系：川菜

黄焖鸡块

原料:

嫩鸡肉350克。笋肉75克、水发木耳75克。葱段10克、白汤250克、味精15克、湿淀粉25克，绍酒、熟猪油各35克、酱油30克、白糖10克。

制作方法:

鸡入沸水氽2分钟，捞出，冷却后切成5厘米长、2厘米宽的小块。将炒锅置旺火上烧热，下猪油25克放入葱段煸至有香味时，即可下入鸡块加绍酒、酱油、白糖及白汤，煮沸后移至微火上，炆至汤汁稠浓时，把鸡块捞出，皮朝下排放在碗底及四周。鲜笋切成滚料块，同水发木耳一起放入鸡汁锅内，略煮沸。捞出，铺在鸡块碗内，然后将剩下的汤汁滗入锅内，鸡块覆盖在盘中，锅中汤汁加入味精，用湿淀粉勾薄芡，淋入熟猪油10克，均匀地浇在鸡块上即成。

特点:

鸡块酥嫩、口味鲜汁浓，色泽黄亮。

所属菜系：浙江菜

黄焖鸡块

原料:

鸡肉（200克）、笋块（或冬菇）（65克）、黄酒（6.5克）、酱油（3克）、味精、姜、湿菱粉（8克）、葱花、精盐、白糖、鸡汤（130克）。

制作方法:

将鸡肉切成1寸见方块，先入温猪油锅煎半分钟，即加笋块或冬菇及调味（葱、姜、黄酒、酱油、湿菱粉、盐、糖、味精、鸡汤），用文火焖十分钟，随即用湿菱粉下锅勾芡即好。

特点:

鸡汁浓，带鲜甜，入口烂，淡酱色，四季皆宜。（川菜）

所属菜系：川菜

黄焖鸭肝

原料:

鸭肝100克。水发玉兰片15克、冬菇15克。白糖30克、酱油10克、葱椒泥10克。葱10克、姜10克、甜面酱15克、绍酒20克、猪油150克。

制作方法:

鸭肝洗净，放沸水中氽过，切成1.5厘米宽的条，用竹签在条上划一个小口（易进汤汁）。将水发玉兰片切成3.3厘米长的片，冬菇切成两半，均用沸水焯过。炒锅放猪油少许，烧至六成热（约132℃），放白糖炒至红色时加清汤、酱油、葱椒泥、葱段、姜片、玉兰片、冬菇煸炒，制成料汁倒入碗内。炒锅再放猪油烧至七成热（约154℃），加甜面酱炒出香味后，放鸭肝、清汤、绍酒以及制好的料汁，用小火炆5分钟，剩1/3汤汁时去掉葱姜，盛入盘内即成。

特点:

色泽红润光亮，鸭肝软嫩，味道鲜美，营养丰富。

所属菜系：鲁菜

黄焖鸭腰管廷

原料:

鸭腰（125克）、管廷（125克）、京葱末（少许）、姜米（少许）、黄酒（45克）、酱油（20克）、糖色（少许）、酱鸭卤（少许）、菱粉（45克）、清汤（250克）。

制作方法:

"一、将鸭腰放在开水锅里煮熟后取出剥去外皮，管廷（即板油上的油管）用清水洗净，也放在开水锅里煮熟，取出，翻转打铁树叶花刀，再将鸭腰和管廷一起放入开水锅内川一下，用漏勺捞出。二、用猪油、葱末、姜米炆锅，加酒、酱油、糖色、清汤、酱鸭卤，再将鸭腰和管廷倒入烧开，撇去浮沫，移在湿火焖约三分钟，再转旺火，下湿菱粉勾芡，加上酒和明油各少许以提味润色即好。

特点:

琥珀色，味浓

所属菜系：京菜

黄瓜拌虾片

原料:

虾两对 黄瓜一节 青蒜苗两棵 青菜叶三棵 酱油五钱 香油一钱 陈醋二钱 水泡木耳二钱

制作方法:

"将对虾脱皮，入开水锅里煮熟，捞出晾冷；把黄瓜洗净，直刀切成半圆片；青蒜苗、青菜叶拣洗净，直刀切成段，全部放在案上待用。这时将冷虾推

切成片。再行装盘和调味。摆盘的次序是：先用青菜叶铺底，接着将虾片摆成花样（可自选），上层将黄瓜片、青蒜苗摆上，撒上水木耳

特点:

:鲜艳美观，清香利口。

所属菜系：其他

黄瓜泡菜

原料:

黄瓜1公斤，辣椒面50克，大葱末100克，大蒜末50克，生姜末50克，食盐25克，白糖15克，虾酱50克

制作方法:

1、选小嫩黄瓜，用淡盐水搓洗干净，控净水，切约8厘米长的条，余下不足8厘米长的部分，去掉皮，剖两瓣，再切成2厘米长的小条垫铺在底层 2、再把8厘米长的段按十字线从两头相对剖口，但都不剖至底而保持整体，然后放10克盐腌渍入味 3、瓷碗内，放辣椒面、大葱末、大蒜泥、生姜末、白糖、10克盐、捣碎的虾酱糊搅拌均匀，成甜辣虾酱糊 4、再把腌渍过的黄瓜挤出水分，在刀口处涂抹匀辣虾酱糊 5、把绿色葱末放入罐底，撒少许盐（5克），再把涂沫好辣酱虾酱糊的黄瓜密实的码进去 6、把余下的甜辣虾酱糊和腌渍黄瓜的盐水泼在上边，用油约封好罐口，存放24小时后，即可食用

特点:

甜辣酸香，清鲜爽口，虾酱郁浓

所属菜系：韩国

黄瓜炒小虾

原料:

小虾150克，白糖1.5克，黄瓜125克，精盐1克，酱油35克，熟猪肉50克，料酒2克，芝麻油50克

制作方法:

1、将小虾用水洗净，剪去须和脚；黄瓜洗净，带皮切成3厘米长，1毫米厚的斜片 2、炒锅放入芝麻油，在旺火上烧热后，稍冷却，放入小虾翻两个身，加入黄瓜、料酒、糖、酱油、盐、再翻两个身，加清水50毫升，烧开，再炒，翻炒均匀，出锅，入盘，即可

特点:

红绿鲜明，虾嫩瓜脆，香嫩可口

所属菜系：韩国

黄瓜炒牛肉

原料:

牛臀尖250克（或腱子肉），芝麻油16克，酱油15克，精盐5克，白糖6克，辣椒粉0.25克，黄瓜400克，豆油25克，芝麻面6克。

制作方法:

1、先把牛肉洗净，剔净筋膜，放入冰箱冷冻一下，切得象纸一样薄，再切成约5厘米长，1.2厘米宽的小片，切均匀整齐。2、再把切好的牛肉片，放在瓷盆里，加上芝麻油、酱油、精盐、糖和辣椒粉，用手抓匀，使味渗进牛肉中。3、黄瓜洗净，去蒂，去皮，每隔3厘米的距离留一点薄薄的绿皮作为装饰，再纵切成两半，去籽后切成细条，厚薄要适中。4、炒锅烧热倒入豆油，热一下后，滑匀锅，把锅拿起转动几下，使油沾满锅面，倒进牛肉片，旺火快炒一分钟，倒入黄瓜条，再炒一会儿，直到黄瓜半熟为止，使黄瓜又嫩又脆，用芝麻面装饰，出锅，即可

特点:

肉嫩味香，黄瓜脆嫩，味鲜爽口。

所属菜系：韩国

黄瓜炒猪肉片

原料:

五花猪肉150克，黄瓜250克，芝麻油75克，水发木耳5克，鸡汤50毫升，辣椒酱10克，精盐2克，酱油25克，大葱25克，生姜15克，大蒜15克，淀粉100克。

制作方法:

1、将猪肉洗净，去筋膜，切成2厘米宽的薄片，加1克盐、10克酱油，50克淀粉，搅拌均匀。2、再将黄瓜洗净，去皮，籽，切成薄片；葱切成2厘米长的丝，生姜、大蒜均切成片；干辣椒洗净，去蒂，切丝；水发木耳摘洗干净，撒成小片。3、取小碗，放入15克酱油、1克盐、50克淀粉，少许鸡汤勾兑成芡汁。4、炒锅净后烧热，放入芝麻油，烧至七成热时下入猪肉片，划散，加姜、蒜、葱、辣椒酱及黄瓜片，拌炒片刻，倒入芡汁，汁熟，出锅，入盘，即可。

特点:

猪肉滑爽，黄瓜脆嫩，味道鲜香。

所属菜系：韩国

黄瓜炒肉丝

原料:

黄瓜250克，猪瘦肉200克；绍酒1汤匙，鸡蛋清1只，盐、鸡粉、淀粉、葱姜末各适量。

制作方法:

1、将黄瓜洗净，削去两头，平剖成两瓣，去尽瓜瓤，切成细丝，放入碗内，加少许精盐，腌约2分钟，挤去水分；猪瘦肉切成丝，放入碗内，加盐、鸡粉、鸡蛋清、干淀粉拌和均匀。2、炒锅上火，放油烧至六成热，放入肉丝划油至变白色，捞出沥油。炒锅复上火，锅内留少许油，放入葱姜末炸出香味，投入黄瓜偏炒片刻，随即放绍酒、精盐、鸡粉，用水淀粉勾芡，倒入肉丝，拌和均匀，装盘即成。

特点:

"脆嫩清口,鲜咸宜人.

所属菜系: 浙江菜

黄瓜粉皮

原料:

黄瓜2条，熟鸡蛋2个，柠檬1个，蛋黄酱100克；粉皮1张，瘦猪100克，葱25克，姜15克，大蒜头25克，香菜末15克。精盐、味精、胡椒粉、水发海米各适量。

制作方法:

1. 把黄瓜洗净、消毒，浸泡后，捞出，不去皮。纵向对切吴长条形、拎吁籽后放盐，倒扣盘中控干；熟鸡蛋用细线割开；柠檬对半切开，一切片，一半挤汁。2. 把熟鸡蛋盯蛋黄酱及柠檬汁拌匀成馅，分别放入黄瓜瓢中，并抱余下的蛋黄酱汁抹上，放盘一边。3. 盘中中间放柠檬片。4. 粉皮洗净切长条；瘦猪肉切丝；葱、姜、蒜切末。水发海米切粒。待用。5. 炒勺放熟花生油少许，放葱姜蒜末，煽炒出香味后，放肉丝、精盐、味精、海米粒，当肉丝呈白色时，放入粉皮条，快速炒匀，出勺，入盘另一边，上面撒香菜末。

特点:

呈绿白双色，酸咸双味，中法合璧。

所属菜系：法国名菜

黄瓜羹

原料:

老黄瓜500克，猪肉200克，豆腐150克，平菇15克，香菇5克，鸡蛋2个，葱白100克，辣椒酱15克，鸡汤1500毫升，竹签4根，酱油15克，葱末10克，蒜茸5克，姜末5克，胡椒粉2克，白糖15克，芝麻5克（焙好），芝麻油10克，精盐3克

制作方法:

1、把4条老黄瓜洗净，去皮，把每条黄瓜在柄的一端切下少部分，挖去黄瓜籽瓢，洗净，用盐渍一下，待用 2、猪肉洗净，剁成泥茸，放入瓷碗中，加酱油、葱末、姜末、蒜茸、胡椒面、白糖、芝麻、芝麻油、精盐搅拌均匀，入味 3、豆腐洗净，放入瓷盆中，碾碎，加盐、胡椒面、芝麻油、1个鸡蛋，拌上面粉，再倒入猪肉馅，搅拌成稀稠适宜粘合的馅心，然后，做成和黄瓜心同样大小的丸子 4、把丸子均匀地装入空黄瓜心内，盖上切成少部分黄瓜端头，用竹签逐条黄瓜通心串起来 5、煮锅放入鸡汤，加辣椒酱，放入平菇片、水发香菇和葱白丝，煮开，至无气泡时，把备好的黄瓜放入，煮开 6、再把余下的1个鸡蛋做成蛋饼，切成小块菱形片 7、黄瓜煮熟，捞出，晾凉，切小段，再按整条黄瓜排放碗内，浇原汤，撒蛋片，即可

特点:

瓜香馅嫩，汤鲜味美，香辣适口

所属菜系：韩国

黄瓜鱼鳞泡菜

原料:

黄瓜...20个盐...2大杯 白菜页...20个萝卜...1个葱...1个蒜...1个 细切的生姜...1大勺 辣椒粉...1/2杯 白糖...1/2杯

制作方法:

1. 把腌好的黄瓜洗一遍后，用刀相鱼鳞一样，切一下。2. 把切好的萝卜和辣椒搅拌后，再放葱、蒜、生姜等佐料，最后放盐搅拌。

3. 在黄瓜的隙缝里放（2），白菜也是。然后，放在密封盒里，在适当的放盐水。

详细步骤:

用料准备:

1.黄瓜：洗干净后，泡在盐水里，使黄瓜有淡淡的咸味。

2.萝卜：洗干净后，切成细长。

3.白菜：把白菜的外皮去掉后，一叶一叶拿下来，泡在盐水里。

4.葱、蒜、生姜：洗干净后，都切好。

制作要点:

制作过程中，要把黄瓜的咸味充分的去掉。并且，做好后，要马上吃最好。

食用:

黄瓜泡菜，在黄瓜缝隙里也可以不放萝卜等佐料，直接搅拌黄瓜和白菜后，用白菜包黄瓜即可。

特点:

所属菜系：其它菜系

黄瓜鸡杂汤

原料:

黄瓜鸡杂汤 主料 鸡杂100克，黄瓜50克，鸡蛋黄1个，牛奶50克。
辅料 精盐、味精、胡椒粉各1茶匙，鸡汤4杯。

制作方法:

1、将鸡杂切成片，黄瓜洗净一剖为二，切成半月片。 2、将鸡杂、黄瓜分别放入开水锅中氽熟捞出，装在汤碗内，撒上胡椒粉。 3、将牛奶倒入鸡蛋黄里搅开。 4、将汤锅置火上，放入鸡汤、精盐、料酒、味精，汤开后，把搅好的牛奶蛋黄倒入汤锅内，用手勺扒开，起锅盛入装有鸡杂和黄瓜的汤碗中即成。

特点:

青豆碧如翡翠，清鲜细嫩，悦目爽口

所属菜系：浙江菜

黄白兔圆筒

原料:

净野兔肉700克，鸡蛋2个，水发木耳25克，菠菜50克，黄花菜25克，面包75克，豆浆250毫升，面粉75克，盐5克，味精3克，胡椒面2克，酱油15克，葱段15克，姜末10克，鸡汤150毫升，豆油500克（实耗50克），鸡油25克，香菜段25克，松蘑10克，芝麻15克，（焙好）葱头1个

制作方法:

1、净野兔肉去筋膜，取350克兔肉剁成肉茸，放在瓷碗内，加盐、水淀粉及少许清水，搅拌均匀后，再加鸡蛋黄2个、姜末、味精搅拌成糊，挤成核桃大小的兔肉圆10个 2、炒锅放豆油，烧至六成热时，将肉圆逐个下锅，炸成金黄色，倒入漏勺，控油 3、余下350克净兔后腿肉350克，用清水浸泡，捞出，控干，剁成茸；面包用水泡散，挤去水分；葱头去皮，切丝，用50克豆油炒熟，放入另一个大碗里，打入2个鸡蛋清拌匀，加适量鸡油、盐、胡椒粉，搅拌均匀后，作成10个白色兔肉圆 4、炸兔肉圆放在碗中，加鸡汤、酱油；白色兔肉圆放入另一个碗中神话入蒸锅蒸熟 5、炒勺烧热，放入蒸兔肉圆的原汁，放葱段、酱油一、鸡汤、黄花菜、松蘑、木耳、菠菜段，烧开后勾薄芡，淋化鸡油，浇在炸兔肉圆上 6、白色兔肉圆子取出，放入盘的另一边 7、用50克豆油烧热，把面粉35克炒熟，放入豆浆、鸡油搅拌均匀，倒入鸡汤烧开，放白糖、味精煨浓，撒芝麻，浇在白兔肉圆上。 8、盘中间放香菜段分隔，即可

特点:

呈黄白双色，咸甜双味，爽滑清香

所属菜系：韩国

黄精炖猪瘦肉

原料:

黄精50克，猪瘦肉200克，葱、姜、料酒、食盐、味精各适量

制作方法:

【制作】将黄精、猪瘦肉洗净，分别切成长3.3厘米、宽1.6厘米的小块将黄精和猪瘦肉块放入瓦锅(砂锅)内，加水适量，放入葱、生姜、食盐、料酒，隔水炖熟。

【用法】食用时，加味精少许，吃肉喝汤

【功效】养脾阴，益心肺。适用于阴虚体质的平时调养以及心脾阴血不足所臻的食少、失眠等症。

特点:

养脾阴，益心肺。适用于阴虚体质的平时调养以及心脾阴血不足所臻的食少、失眠等症。

所属菜系：其它菜系

黄精炖猪瘦肉

原料:

黄精60克，猪瘦肉200克，调料各适量。

制作方法:

制法：将黄精、猪瘦肉洗净，切成小块，加清水、调料各适量，隔水炖熟即成。

功效：补脑益智，润心肺。

用法：佐餐食用，每周2--3次。

应用：适用于气血不足引起体弱乏力，记忆力减退者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脑益智，润心肺

所属菜系：其它菜系

黄精炖猪瘦肉

原料:

黄精50克、猪瘦肉200 克、葱、姜、料酒、食盐、味精各适量。

【来源】民间方

制作方法:

"1. 将黄精、猪瘦肉洗净，分别切成长3.3 厘米、宽1.6厘米的小块。 2.将黄精和猪瘦肉块放入瓦锅（砂锅）内，加水适量，放入葱、生姜、食盐、料酒，隔水炖熟。

【用法】食用时，加味精少许，吃肉喝汤。

特点:

养脾阴，益心肺。适用于阴虚体质的平时调养以及心脾阴血不足所致的食少、失眠等症。

所属菜系：其他

黄精炖猪肉

原料:

" 黄精,瘦猪肉

制作方法:

黄精，是一味中药，含生物碱、淀粉、糖类等。功能滋补强壮、补中益气。

瘦猪肉，含蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素等。有滋阴润燥、润肠胃、生精液、丰肌体、泽皮肤、利二便、止痛消温和补肝益血的功能。

黄精炖猪肉，有补中益气、润心肺的功效，民间常有以保健食品治疗肺结核、肺癆咳血、病后体虚等疾玻

[工艺]每次用黄精30—60克，猪瘦肉120—150克，切碎加水适量放入盆内，上笼蒸熟食用。

[特色]郁香可口。黄精，性味甘平，入脾、肺、肾经。猪瘦肉，性味甘咸、平、入脾、胃、肾经。

特点:

郁香可口。黄精，性味甘平，入脾、肺、肾经。猪瘦肉，性味甘咸、平、入脾、胃、肾经

所属菜系：其它菜系

黄精熟地脊骨汤

原料:

猪脊骨500克，黄精50克，熟地50克

制作方法:

"[制法]: 将猪脊骨洗净、斩件；黄精、熟地分别用清水洗净，与猪脊骨一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2--3小时，调味供用。

[功能]: 补肾填精

[适用范围]: 用于肾精不足之眩晕。症见眩晕耳鸣，腰膝酸软，健忘失眠，倦怠神疲，舌淡红。

特点:

补肾填精

所属菜系: 其它菜系

黄精胡桃牛肉汤

原料:

牛肉250克，黄精30克，胡桃肉30克，生姜4片

制作方法:

"[制法]: 牛肉洗净切块，黄精、胡桃肉、生姜洗净，与牛肉一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，再用文火煲2小时，调味供用。

[功能]: 补益脾肾、润肠通便

[适用范围]: 用于年老体弱、肠燥便秘，或习惯性便秘属大肠津液不足者。症见大便干结难排，几天不解。

特点:

补益脾肾、润肠通便

所属菜系: 其它菜系

黄精鸡膏

原料:

黄精50克，老雄鸡1只，冰糖100克。

制作方法:

制法：先将老雄鸡宰杀去净毛、去内脏及脂肪，切小块放于锅内，加水10升烧煮开，改为文火炖至5小时左右时，将黄精加入，继续炖时，不时有泡沫及油脂浮起，随时除去。待汤汁炖剩至约1升时，过滤2--3遍最后成为透明样的液体。再将此液汁放入锅内再煮熬1--2小时至液汁剩0.5升时，加入冰糖至完全溶化即停火，将汤汁盛入容器，放置3--4小时，汤汁就凝冻起来而成透明的固体鸡膏。将鸡膏切块即可。

功效：强肝健肾，抗衰防老。

用法：每日3次，每次嚼食1块。

应用：适用于肝肾虚者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

强肝健肾，抗衰防老

所属菜系：其它菜系

黄羊大米粥

原料:

黄羊肉100克 大米100克 淮山药30克 白扁豆15克【来源】民间方

制作方法:

先将黄羊肉切细，再与米、山药、白扁豆同煮粥。【用法】可作晚早餐食用。

特点:

健脾益胃。适用于脾气虚弱、消化不良、泄泻下立纳少乏力等症。

所属菜系: 其他

黄芪乌鸡汤

原料:

炙黄芪30克，乌骨鸡1只，姜块、葱节、精盐、绍酒各适量。

制作方法:

制法：将炙黄芪去净灰渣，烘干，研成粉末。将净鸡入开水中氽煮一分钟起锅，将黄芪粉抹入鸡腹内外，放入蒸碗内，加鲜汤少许、精盐、绍酒、姜块、葱节，用湿绵纸封住碗口，置蒸锅或蒸笼内，用旺火沸水蒸熟透，取出即可食用。

功效：补中、益气、补血。

用法：每周1--2次，半年后即有良效。

应用：适用于脾胃虚弱，消化不良、消瘦者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补中、益气、补血

所属菜系：其它菜系

黄芪枸杞炖乳鸽

原料:

黄芪30克，枸杞子30克，乳鸽一只。

制作方法:

"制法:

乳鸽去毛和内脏治净，黄芪切片和枸杞子一同放入鸽子腹内，放入炖锅加水适量，隔水炖约2小时，饮汤食肉。

功效:

病后补虚，适于中气虚弱，体倦乏力。

特点:

所属菜系： 其它菜系

黄芪汽锅鸡

原料:

黄芪片20克，子母鸡1只，葱、生姜、食盐料酒、味精、花椒水各适量。

制作方法:

【制作过程】

1.将子母鸡宰杀后，去毛和内脏，剁成3.3厘米见方的块，放入沸水锅内烫3分钟捞出，洗净血沫，装入汽锅内；加入葱、姜、食盐、味精、绍酒、花椒水等。

2.将黄芪片洗净，也放入汽锅内，盖上盖，上笼蒸3小时取出，拣去葱、生姜、黄芪即成。

【用法】佐餐食。

特点:

补中益气，补精，填髓。适用于内伤劳倦、脾虚泄泻、气衰血虚等症。

所属菜系：其它菜系

黄芪汽锅鸡

原料:

黄芪片20克 子母鸡1只 葱 生姜 食盐料酒 味精 花椒水各适量。

【来源】《吉林菜谱》

制作方法:

"1. 将子母鸡宰杀后，去毛和内脏，剁成3.3厘米见方的块，放入沸水锅内烫3分钟捞出，洗净血沫，装入汽锅内；加入葱、姜、食盐、味精、绍酒、

花椒水等。2.将黄芪片洗净，也放入汽锅内，盖上盖，上笼蒸3小时取出，拣去葱、生姜、黄芪即成。【用法】佐餐食。

特点:

补中益气，补精，填髓。适用于内伤劳倦、脾虚泄泻、气衰血虚等症。

所属菜系：其他

黄芪灵芝炖猪肉

原料:

黄芪 15 克, 灵芝 9 克, 猪瘦肉 100 克。

制作方法:

制法: 黄芪、灵芝、猪瘦肉加水适量同煮汤, 去药渣调味后饮汤食肉。

功效: 化湿健脾。

用法: 每天 1 次, 连服 10—15 天。

应用: 适用于病毒性肝炎脾虚有湿者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

化湿健脾

所属菜系: 其它菜系

黄芪灵芝瘦肉汤

原料:

猪瘦肉250克，黄芪30克，灵芝30克，红枣6粒

制作方法:

"[制法]: 1.瘦肉洗净、切块; 黄芪、灵芝、红枣(去核)分别用清水洗净, 备用。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内, 加清水适量, 武火煮沸后, 改用文火煲2小时, 调味供用。

[功能]: 补益气血、宁心安神

[适用范围]: 用于慢性肝炎属脾胃虚弱者。症见右胁隐隐作痛, 面色萎黄, 神疲乏力, 食欲减退, 食后腹胀, 睡眠多梦, 头晕眼花, 脉虚弱。亦用于急性肝炎恢复期见有上症者。

特点:

补益气血、宁心安神

所属菜系: 其它菜系

黄芪炖乌骨鸡

原料:

黄芪50克，乌骨鸡1只，葱、姜、盐、花椒、料酒各适量。

制作方法:

制法：黄芪洗净，用温水浸软，切片备用。乌骨鸡宰杀，去毛及内脏，放入沸水中氽3分钟，捞出后用凉水洗去血沫。将黄芪及葱段、姜片、花椒塞入鸡腹内，然后将鸡放入汤盆，加入适量水、料酒、盐，将汤盆置锅中，隔水炖至鸡肉熟烂，取出汤盆，调入味精即成。

功效：益气补血，调经。

用法：佐餐食用。

应用：适用于产后、病后、年老体弱属气血虚者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益气补血，调经

所属菜系：其它菜系

黄芪炖乌鸡

原料:

黄芪、乌鸡

制作方法:

黄芪，是一味中药，功能补脾益气。乌鸡，含有丰富的蛋白质和脂肪、钙、磷、铁和核黄素、尼克酸等。功能养阴益血、治妇科疾玻

黄芪炖乌鸡，有补脾益气、养阴益血的功效。榆次民间用这种传统保健食品治疗月经不调、白带过多、月经痛、血虚头晕等妇科疾玻

[工艺]每次可用黄芪50克，乌鸡1只，屠宰洗净后切块，加水适量，上笼蒸熟食用。

[特色]清香可口，营养丰富。黄芪，性味甘、微温，入脾、肺经。乌鸡，性味甘、平，入肝肾经。

特点:

清香可口，营养丰富。黄芪，性味甘、微温，入脾、肺经。乌鸡，性味甘、平，入肝肾经

所属菜系：其它菜系

黄芪炖牛肚

原料:

牛肚1个，黄芪30克，葱、姜、蒜，小茴香，黄酒、酱油，醋、盐、花椒各适量。

制作方法:

制法：先将牛肚洗净，放入沸水中略煮片刻，取出，剖去内皮，用凉水洗净，切成2厘米宽，5厘米长的长方块。葱、姜、蒜、黄芪切片备用。将黄芪、小茴香、花椒装入纱布袋备用。锅置火上加足水，放入牛肚条和药袋，加入葱、姜、蒜、酱油、料酒、醋、盐，用武火烧开后改用文火炖至牛肚熟烂，取出药袋即成。

功效：补益脾胃。

用法：佐餐食用。

应用：适用于脾胃虚弱纳差，乏力者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益脾胃

所属菜系：其它菜系

黄芪烩什锦

原料:

黄芪25克，熟牛肚、熟猪肚各200克，生山药、胡萝卜、豇豆、扁豆角各100克，菜油80克，洋葱2个，大蒜、葱白段、五香粉、酱油、味精、精盐各适量。

制作方法:

制法：将黄芪洗净，烘干研成粉末。胡萝卜、水发香菇、豇豆、生山药、扁豆、洋葱、大蒜瓣洗净，胡萝卜、洋葱、生山药、大蒜切成片，冬菇切成小片，豇豆摘成4厘米长，扁豆角折成两节。牛肚、猪肚切成薄片。净锅置中旺火上，下菜油烧至七成热，放入胡萝卜、冬菇、豇豆、山药、洋葱、大蒜、扁豆角炒变色，再放五香粉、黄芪粉、酱油炒几下，掺鲜汤、熟猪肚、干肚片同烩，待汁少时，加葱段、精盐、味精调味盛盘。

功效：补脾胃，增肌肉。

用法：佐餐食用。

应用：适用于脾胃虚弱，消化不良，肌肉消瘦者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脾胃，增肌肉

所属菜系：其它菜系

黄芪煨肉

原料:

生羊肉500克，黄芪5克，精盐、味精、胡椒粉、白酱油、高汤各适量

制作方法:

将羊肉切成丁块，氽透放入沙锅内，加入黄芪、调料、高汤，煨制1小时左右即可。

特点:

补气暖身，咸鲜适口。

所属菜系：其他

黄芪牛肉粥

原料:

鲜牛肉100克，粳米100克，黄芪10克，精豆粉、姜、葱、胡椒粉、味精、盐、水各适量。

制作方法:

制法：鲜牛肉洗净去筋膜后和姜一起绞烂，加豆粉、胡椒粉、盐、味精调匀备用。姜、葱洗净，姜切片，葱切花。将粳米洗净、入锅，加适量水，用旺火烧开一段时间，加入黄芪（布包），并改用文火煨至软糯时，捞出布包，加入牛肉馅、姜片搅散，继续用中火煮至肉熟软，再加入葱花、味精即成。

功效：益气血，健脾胃。

用法：每日分2次温食。

应用：适用于气血亏损体弱怕冷之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益气血，健脾胃

所属菜系：其它菜系

黄芪猴头鸡肉汤

原料:

猴头菌150克，黄芪30克，嫩鸡肉250克，小白菜心100克，生姜、葱白、食盐、胡椒粉、绍兴酒、猪油、清汤各适量。

制作方法:

制法：猴头菌用温水发涨，洗净，切成薄片，发猴头菌的水滤后待用；鸡肉剁成块；黄芪用温毛巾揩净后切成薄片。锅烧热下猪油，投入黄芪，葱、鸡块共煸炒后，放入食盐、绍兴酒、清汤、猴头菌再煮半小时，撒入胡椒粉。捞出鸡块、猴头菌，汤中下入小白菜心，略煮片刻入碗内即成。

功效：补气益肺，健脾生血。

用法：佐餐食用。

应用：适用于肺脾气虚短气乏力，咳嗽无力者；一般中老年人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气益肺，健脾生血

所属菜系：其它菜系

黄芪肉苁蓉鹿肉汤

原料:

鹿肉250克，黄芪50克，肉苁蓉30克，大枣30克，姜葱适量

制作方法:

"[制法]: 1.肉苁蓉洗净，用酒浸一夜，去皮切片；鹿肉洗净、切片；黄芪、大枣（去核）分别用清水洗净。

2.将以上备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，并加入姜葱等调料，武火煮沸后，改用文火煲3至4小时，即可食用。

[功能]: 补气益血、壮阳益精。

[适用范围]: 用于腰膝冷痛酸软、畏寒怕冷、气血亏虚之气短懒言、神疲乏力、面色苍白等，或阳萎早泄、小便频数、梦多滑精等症。

特点:

补气益血、壮阳益精。

所属菜系: 其它菜系

黄芪蒸鹌鹑

原料:

黄芪10克，鹌鹑2只，清汤250克，生姜、葱白、胡椒粉、精盐各适量。

制作方法:

制法：将洗净的鹌鹑入沸水中焯约1分钟，捞出待用。黄芪用湿布擦净，切成薄片，分放于鹌鹑腹内，再把鹌鹑放在蒸碗内，注入清汤后，用湿绵纸封口，上笼蒸约30分钟。取出鹌鹑，原汁中加食盐、胡椒粉调味，再将鹌鹑置于碗内，即可食用。

功效：补气健脾，益肺。

用法：佐餐食用。

应用：适用于脾气虚弱，容易疲劳者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补气健脾，益肺

所属菜系：其它菜系

黄芪陈皮牛肚汤

原料:

牛肚500克，黄芪60克，陈皮6克，生姜4片

制作方法:

"[制法]: 1.牛肚反复搓洗，刮去黑膜，洗净切件，放入开水中拖去膻味；黄芪、陈皮（去白）、生姜（去皮）分别用清水洗净。

2.将以上用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2小时，去渣调味，食肉饮汤。

[功能]: 补中益气、升阳举陷

[适用范围]: 用于胃下垂属于中气不足者，亦用于肾下垂、久泻、久立气虚之脱肛、习惯性便秘。

特点:

补中益气、升阳举陷

所属菜系: 其它菜系

黄芪鸡汁粥

原料:

重1000～1500克的母鸡1只，黄芪15克，大米100克。

制作方法:

功效：益气血，填精髓，适于体虚、气血双亏、营养不良的贫血患者。

制作：将母鸡剖洗干净浓煎鸡汁，将黄芪煎汁，加入大米100克煮粥。

用法：早、晚趁热服食。

宜忌：感冒发热、外邪未尽者忌服。

特点:

益气血，填精髓，适于体虚、气血双亏、营养不良的贫血患者。

所属菜系：其它菜系

黄花合欢大枣汤

原料:

黄花菜30克，合欢花10克，大枣10枚，蜂蜜适量。

制作方法:

制法：将黄花菜洗净，与合欢花共入锅内，水煎去渣取汁，再与大枣共炖熟，调入蜂蜜即成。

功效：除烦解郁安神。

用法：每日1--2次，连服7-10天。

应用：适用于肝气不舒引起的惊悸、失眠。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

除烦解郁安神

所属菜系：其它菜系

黄花菜健脑汤

原料:

黄花菜150克，香菇30克，猪瘦肉250克，麻油、料酒、精盐、清汤、淀粉各适量。

制作方法:

制法：黄花菜洗净入沸水中氽过，再放冷水中浸泡1--2小时，挤去水分；香菇泡发后挤去水分切丝；猪瘦肉切丝用少许盐、料酒、淀粉拌匀上浆待用。沙锅中放清汤1000毫升，置中火上煮沸，撒少许盐末，放入猪肉丝，沸滚后，撇去油末，入香菇丝再沸滚3分钟加入黄花菜，淋上麻油即可成。

功效：滋补健脑。

用法：饮汤食猪瘦肉、黄花菜。

应用：适于记忆力减退的老人及老年性痴呆症患者食用。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋补健脑

所属菜系：其它菜系

黄花菜炖母鸡

原料:

母鸡1只（重约1500克），黄花菜50克，精盐、黄酒、味精、酱油、葱段、生姜片各适量。

制作方法:

制法：先将母鸡洗净切成块，黄花菜用温水泡发洗净。鸡块下锅爆炒，炒至水干时加酱油继续煸炒，加适量清水、精盐、黄酒、葱段、生姜片，炖至鸡肉熟烂，加入黄花菜继续炖熟透入味，入味精即可。

功效：健脑益智，补气明目。

用法：佐餐食用。

应用：适于老年人身体衰弱，记忆力减退者服用。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脑益智，补气明目

所属菜系：其它菜系

黄花菜猪瘦肉汤

原料:

黄花菜、猪瘦肉（切丝）各50克。

制作方法:

制法：黄花菜、猪瘦肉加清水适量，并调以少许食盐、料酒、葱、姜等佐料，炖至肉熟，即可食用。

功效：益气养血，健脑益智。

用法：饮汤食肉。

应用：适用于记忆力减退者，或老年性痴呆症患者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

益气养血，健脑益智

所属菜系：其它菜系

黄花菜磨菇汤

原料:

黄花菜、干香菇、草菇、磨菇、平菇各25克，贡丸5粒（或鸡腿1只约70克），葱1/2根，红辣椒1/2只，香油2--3滴

制作方法:

做法:

- 1.贡丸洗净，放入滚水中川烫，捞出。
- 2.葱洗净，切末；红辣椒去蒂及籽，切丝。
- 3.将黄花菜和所有菇类洗净，泡软、去蒂，放入锅中加水煮熟，滴入2--3滴香油，加入葱花及红辣椒丝即可。

注意：此汤不仅有塑身之效，还有保养之用。如果加强瘦身的效果，可以不加香油和任何肉类。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

减肥者需注意血糖控制和新陈代谢等问题，而香菇含多醣体及丰富的氨基酸，具有抗癌及预防便秘、降低胆固醇等功效，适合午晚餐食用。

所属菜系：其它菜系

黄花菜肉饼

原料:

猪肉末500克，水发黄花菜250克，葱、盐等调料各少许。

制作方法:

制法：将猪肉末、水发黄花菜、各种调料混合调成肉馅，再用和好的软面包成馅饼，或烙或油煎至熟。

功效：养血补虚，补脑益智。

用法：一顿或分顿食用，每周2--3次。

应用：适用于智力发育不良者、老年人记忆力减退者及脑力劳动者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

养血补虚，补脑益智

所属菜系：其它菜系

黄豆瑶柱兔肉汤

原料:

江瑶柱 60 克，兔肉半只，黄豆 150 克，马蹄 10 个。

制作方法:

做法

(1) 黄豆、马蹄（去皮）洗净，江瑶柱用清水浸软，兔肉洗净，切块。

(2) 把黄豆、马蹄、江瑶柱放入锅内，加清水适量，武火煮沸后放入兔肉，再煮沸后文火煲 3 小时，调味供用。

说明

本汤重在养脾肾之阴而退虚热。汤中兔肉性味甘凉，有补中滋阴的作用，《本草备要图说》谓它能“补中益气，添血。”《食物本草备考》说它能“疗热气，治消渴。”江瑶柱又称干贝，性味甘咸平，功能滋阴补肾、健脾调中，《本草从新》说它能“下气调中，利五脏，疗消渴。”《本草求原》说它有“滋真阴，止小便”之功。黄豆性味甘平，有健脾益胃、养血调中的作用，含有丰富的蛋白质，是极富营养的食品。马蹄性味甘寒，功能清热生津、凉血解毒，《本草备要图说》谓它能“益气而消食，除热以生津。”合而成汤，滋肾阴而退虚热，健脾胃而益阴血，共奏养阴退热、养血调中之功。

注意

脾胃虚寒或寒湿者不宜用本汤。

特点:

滋阴退热，养血和中。肾阴不足，阴虚火旺，症见五心烦热；或阴血不足，虚火内扰心烦失眠，或脾肾阴虚之内热渴饮。亦可用于神经衰弱、糖尿病等属阴虚有热者。

所属菜系：粤菜

黄连阿胶鸡子黄汤

原料:

鸡子黄2枚，黄连12克，黄芩3克，阿胶9克，白芍3克。

制作方法:

【制作】先煮黄连、黄芩、白芍、加水8杯，浓煎至3杯，去渣后，加阿胶烊化，再加入鸡子黄，搅拌均匀。

【服法】热滚，分3次服。

【功效】清热育阴。适用于热邪入营、伤耗营阴心液、发热不已、心烦不得卧、舌红绛而干、脉细数。

【宜忌】舌苔厚腻者忌服。

中国食品饮食网

特点:

所属菜系: 其它菜系

黄酒核桃泥

原料:

核桃肉、白糖、黄酒各50克。

制作方法:

制法: 将核桃肉、白糖同捣烂如泥, 放锅中, 加黄酒, 用文火煎煮10分钟即可。

功效: 补肾壮腰, 宁心益智。

用法: 每日1剂, 分2次服食。

应用: 适用于健忘头痛, 失眠便秘之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾壮腰, 宁心益智

所属菜系: 其它菜系

黄酒核桃泥汤

原料:

核桃仁5个 白糖50克 黄酒250克【来源】《本草纲目》

制作方法:

将核桃仁加白糖捣成泥状，放入锅中，再加黄酒。然后将锅置火上，煎煮10分钟即可。【用法】食核桃仁泥，每日2次。

特点:

补肾安神。适用于头痛、失眠、健忘和久喘腰痛以及习惯性、老年性便秘等症。

所属菜系：其他

黄酒焖鸭

原料:

主料 填鸭1只(1.5~2公斤)。调料 植物油900克, (实耗约120克)料酒300克, 葱、姜各25克, 盐12克, 湿淀粉15克, 酱油25克, 花椒粉2克。味精5克, 白糖少许, 清水适量。

制作方法:

(1) 将宰杀去毛后的填鸭开膛去内脏、足、舌、鸭臊及翅尖一段, 清洗干净控去水分, 用盐在鸭身上揉搓, 再抹上酱油稍浸一会。用烧热的植物油将鸭子煨成金黄色。(2) 用一铝锅, 底部垫上竹篾, 把鸭子背朝上放在篾子上, 加入拍破的葱、姜、料酒、胡椒粉、白糖和清水, 用旺火烧开, 随将浮沫撇去改用文火煨3小时左右。(3) 提起竹篾取下鸭子, 去葱、姜, 把已煮透的鸭子翻扣盘中, 把汁收浓, 用湿淀粉勾薄芡, 放上味精, 烧在鸭子上即成。

特点:

色美红亮, 酥烂味浓。

所属菜系: 其他

黄酒煮蛋黄

原料:

黄酒500毫升，鸡蛋黄14枚

制作方法:

"制法：将二味同放入铝锅用小火炖煮至稠粘，待冷，存罐中备用。

用法：温热服，每日二次。

功效：养血安胎止痛。

主治：用治妊娠胎动不安、胎漏出血。

按语：黄酒含有葡萄糖、糊精、甘油等，性属温热，有散风寒、通血脉的功效。

特点:

所属菜系：其它菜系

黄金肉丸

原料:

猪绞肉600克 洋葱1/4个 胡萝卜1/2根 鸡蛋2个 调味料胡椒粉1/2小匙 盐、香油各1/4小匙 糖、酱油、清水各1大匙 面粉3大匙 淀粉1小匙

制作方法:

1、洋葱、胡萝卜分别去皮、洗净、切末备用 2、鸡蛋打入碗中，加入洋葱、胡萝卜、猪绞肉及调味料搅拌均匀，以手捏握成小肉丸子，放入热油锅中以小火炸熟，捞出，待全部炸好，再改大火炸至呈金黄色，捞出，沥干油分，即可盛出。

特点:

色泽呈金黄色，外焦里嫩。

所属菜系：浙江菜

黄金肉丸

原料:

材料猪绞肉600克 洋葱1/4个 胡萝卜1/2根 鸡蛋2个调味料胡椒粉1/2小匙 盐、香油各1/4小匙 糖、酱油、清水各1大匙 面粉3大匙 淀粉1小匙

制作方法:

1、洋葱、胡萝卜分别去皮、洗净、切末备用 2、鸡蛋打入碗中，加入洋葱、胡萝卜、猪绞肉及调味料搅拌均匀，以手捏握成小肉丸子，放入热油锅中以小火炸熟，捞出，待全部炸好，再改大火炸至呈金黄色，捞出，沥干油分，即可盛出。

特点:

色泽呈金黄色，外交里嫩。

所属菜系：浙江菜

黄金豆腐

原料:

豆腐、咸蛋黄、香葱。调料: 盐、味精、胡椒粉、色拉油。

制作方法:

"1.豆腐切丁，用盐水焯一下，捞起后装盘。

2.锅内放油，下入咸蛋黄碎炒散，加适量盐、味精、胡椒粉翻炒1分钟。将炒好的蛋黄浇在加工好的豆腐上，再撒少许葱花即成。

特点:

1.鸡蛋打散，加盐、味精、胡椒粉、清汤拌匀，上屉蒸熟，取出待用。

所属菜系: 粤菜

黄鱼丝

原料:

主料 桂鱼肉250克，韭黄100克。辅料 鸡蛋1个，香菜50克，精盐2茶匙，湿淀粉绍酒各0.5汤匙，熟猪油500克，鸡清汤0.5杯，芝麻油3茶匙。

制作方法:

1、将桂鱼肉去皮去刺，切成长5厘米，宽0.3厘米的丝，用鸡蛋、湿淀粉、精盐、绍酒搅拌抓匀，将大量黄洗净切成段。2、将炒锅内放入熟猪油，烧至五成热时，将鱼丝下锅炸熟，倒入漏勺沥油。3、将炒锅放在旺火上，放入熟猪油1汤匙，烧至六成热，先下韭黄煸炒，再放入精盐，接着放入鱼丝合炒，淋鸡清汤烧开，用淀粉勾芡，出锅盛入盘内，淋芝麻油，取香菜放入盘中即成。

特点:

此菜香滑可口

所属菜系：浙江菜

黄鱼羹

原料:

净黄鱼肉200克。嫩笋52克、熟猪肥膘25克、熟火腿10克。鸡蛋一个（重约50克）。精盐4克、味精3克、姜汁水10克、绍酒15克、姜末3克、葱段5克、湿淀粉60克、熟猪油75克。

制作方法:

将黄鱼肉片成4厘米长、2厘米宽、1厘米的厚片。猪肥膘切指甲片，嫩笋、熟火腿均切成末，鸡蛋磕在碗里打散待用。将炒锅置中火上，下入熟猪油，投入葱段、姜末煸出香味即将鱼片落锅，放入绍酒、姜汁水、清汤、笋末、精盐、猪肥膘肉片，烧沸后撇去浮沫，加入味精、用湿淀粉勾芡，淋入鸡蛋液和熟猪油，用手勺推匀，盛在汤盘中，撒上葱末、熟火腿末即成。

特点:

软滑而透明，味道香醇而荤润。

所属菜系：浙江菜

黄鱼羹

原料:

主料: 净黄鱼肉200克。配料: 嫩笋50克, 熟猪肥膘25克, 熟火腿10克, 鸡蛋1个。调料: 姜汁水10克, 姜末3克, 葱末3克, 葱段5克, 绍酒15克, 精盐4克, 味精3克, 清汤450克, 湿淀粉60克, 熟猪油75克。

制作方法:

(1) 将黄鱼肉片成长4厘米、宽2厘米、厚1厘米的片; 猪肥膘切成指甲片; 嫩笋、熟火腿均切成末; 鸡蛋在碗内打散, 待用。(2) 将炒锅置中火上, 下入熟猪油(25克), 投入葱段、姜末煸出香味, 即将鱼片落锅, 放入绍酒、姜末水、清汤、笋末、精盐、猪肥膘片, 烧沸后撇去浮沫, 加入味业膨湿淀粉勾芡, 淋入鸡蛋液和熟猪油50克, 用手勺推匀, 盛在汤盘中, 撒上葱末、熟火腿末, 即可上桌。

特点:

“冰鲜羹”就是当今的“黄鱼羹”。此菜讲究黄鱼本味, 具有软滑而透明, 味道香醇而荤润的特色

所属菜系: 其他

黄鱼羹

原料:

黄鱼羹材料: 黄鱼肉 6 两、胡萝卜 1 / 4 个、香菇 5 朵、金菇 2 两、香菜少许。调味料: 酱油 1 大匙, 盐、麻油各 1 小匙、白胡椒粉 1 / 2 小匙、太白粉 2 大匙。

制作方法:

1. 黄鱼肉切成条, 胡萝卜切丝, 香菇泡软、切丝。2. 锅中加一大碗水烧滚, 放入料及香菇同煮, 再加入酱油、盐调味, 以太白粉勾芡盛出, 食用时加入白胡椒粉, 淋上麻油, 撒上香菜即成。

特点:

贴心叮咛: 黄鱼又名石首鱼, 俗称黄花鱼。含高蛋白质、脂肪、钙、磷、铁, 少胆固醇, 鱼肉鲜嫩、少骨刺, 是很

所属菜系: 其他

黄鱼豆腐羹

原料:

黄鱼1条（约500克重）、豆腐250克、蛋清1只、熟火腿末酌量，盐、味精、酒、上汤、生粉、葱花、麻油、胡椒粉各适量。

制作方法:

（1）将豆腐切小丁，并用开水烫一下，去除豆腥味。（2）把黄鱼刮鳞去鳃，去除内脏洗净，上笼蒸熟后取出，拆除鱼骨，将鱼肉斩成小丁；倒在盛有蛋清碗内，加盐、酒、生粉上浆。（3）起油锅，待油温至六成热时，将鱼丁放入炒至呈白色倒入漏勺，沥干油。

（4）在锅中放入鱼丁豆腐丁，注入上汤，加盐、胡椒粉、酒等调料，烧滚，随后用生粉勾薄芡，淋上麻油，撒上火腿末即可。

特点:

所属菜系：浙江菜

黄鱼鱼肚汤

原料:

黄鱼肉250克，干黄鱼肚150克，熟火腿末25克，熟猪肥膘30克，葱末、花生油，肉汤、料酒、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制作方法:

(1)将黄鱼肉洗净，斜刀切片；猪肥膘切片备用。(2)锅中下花生油烧热，放入干黄鱼肚，约2分钟捞起（能折断即可），入冷水中浸至回软，再入沸水锅略煮片刻，捞出，洗净，切块备用。(3)锅内下猪油，放入鱼片略爆片刻，加葱、料酒、肉汤和盐少许，再把鱼肚、肥膘倒入，煮沸，加入味精，淋上香油，盛入汤盆，撒上火腿末、葱末和胡椒粉即成。【服法】食肉，饮汤。

特点:

填精、大补元气、调理气血、熄风、止血、抗癌。

所属菜系：浙江菜

黄鸡粥

原料:

黄雌鸡1只（约重500克），肉苁蓉12克，山药20克，茯苓6克，粳米150克。

制作方法:

制法：先将黄雌鸡去肠杂，洗净。然后将肉苁蓉、山药、茯苓慢火焙干，共研细末，加入黄雌鸡、粳米煮粥。

功效：补益气血，健脾固肾。

用法：每日早、晚分2次温食。

应用：适用于气血不足乏力之人。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益气血，健脾固肾

所属菜系：其它菜系

黄龙硃砂斑

原料:

用料: 净石斑1尾, 约700克, 蟹黄75克, 豆苗300克。调料: 姜5片, 葱1条, 姜汁酒、绍酒、湿淀粉各0.5汤匙, 上汤1杯, 精盐3茶匙, 味精、胡椒粉、麻油各1茶匙, 植物油2汤匙

制作方法:

"将石斑用精盐擦匀膛内, 放在垫有两知葱的碟中, 将姜数片放在鱼上, 淋上熟油, 放入笼内蒸熟, 取出拣掉葱条、姜片。再将豆苗干烤透, 加入油炒匀, 加入姜汁酒, 放入一些滚水, 煸至熟, 压干水分, 用油

起锅, 将煸熟的豆苗放在锅中, 用一些芡汤、湿淀粉调匀勾芡, 放在石斑的两

特点:

此菜味鲜甘香、形状美观。

所属菜系: 其他

黎家竹筒饭

原料:

山兰米500克、猪瘦肉100克、生抽10克、老抽3克、精盐5克、味精8克、清水500克，精猪油、五香粉少许，新鲜青竹2节。

制作方法:

1、山兰米洗后，浸泡半小时，捞起，加精盐、味精拌匀。2、猪瘦肉切成0.3厘米厚的肉片，用老抽、生抽、五香粉腌制，热锅过油，将肉片翻炒至熟，出锅待凉后，切成0.3x0.3厘米的肉粒待用。3、取新鲜青竹（节距较长为好），每节锯开一端，洗净晾干，用精猪油抹拭竹筒内壁，将调好味的山兰米同瘦肉粒控匀，分两等份加进两节竹筒里，入适量清水（每筒约250克），然后，用干净布条捆扎封堵竹筒口，放进200度的电烤炉中烤约半小时至熟，关电源继续在炉中焖干。4、取出成熟的竹筒饭，解除布条，锯成若干小段（每段长6厘米），摆放盘中上席

特点:

竹节青翠，米饭酱黄，香气飘逸，柔韧爽口。

所属菜系：海派菜

黑人鱼沙拉

原料:

原料: 蟹肉 50 克、大虾 100 克、马油乃司 25 克、生菜 50 克、青豆 15 克、番茄 15 克、土豆 15 克、洋葱 5 克、口蘑 15 克、鲜橙（或白兰瓜）半只、精盐 4 克、白胡椒粉 2 克、柠檬汁 5 克、红樱桃 2 只。

制作方法:

原料: 蟹肉 50 克、大虾 100 克、马油乃司 25 克、生菜 50 克、青豆 15 克、番茄 15 克、土豆 15 克、洋葱 5 克、口蘑 15 克、鲜橙（或白兰瓜）半只、精盐 4 克、白胡椒粉 2 克、柠檬汁 5 克、红樱桃 2 只。

做法:

- 1、将蒸熟的蟹肉去骨取肉，放入碗内备用。
- 2、煮熟的大虾凉透后，剥去皮壳和头尾，在脊背处割切开，取出沙线，并沿脊背部横切成两片，浸泡洗净后，调以精盐、白胡椒粉、洋葱和柠檬汁，也可用少许醋拌匀。
- 3、土豆煮熟去皮、切丁番茄去皮、籽切丁，同放碗内，加青豆和口蘑片，调以马油奶司、精盐、白胡椒粉，制成沙拉。
- 4、在盘内垫上生菜，先将沙拉堆放在盘中央呈丘形，大虾片围贴在四周，挤上网形马油奶司，然后再在沙拉顶部均匀地铺上碎蟹肉，再用鲜橙、红樱桃等拼摆装饰即可。

特点:

无

所属菜系: 其它菜系

《百类蔬菜营养食谱》之黑木耳、云耳及其菜谱

原料:

请看下文

制作方法:

黑木耳

木耳有黑白两种，市面上一般人称黑木耳为木耳。向来木耳被视作女性的食品，有清瘀和止血的功效。事实上黑木耳含极丰富的铁质和维生素c、钙和磷，有养阴补血的功效。很多人担心木耳不易消化；事实上，木耳本身柔软，若将它用凉水浸透切丝，煮至熟透才食，是绝对不会有碍消化的。

云耳

云耳，是木耳的一种，因为售价廉宜，一般人多视之为菜肴配料，而完全忽略了它的营养价值。事实上，云耳含丰富的蛋白质、铁质和多种维生素，是一种廉价的滋补食品。

与白木耳比较，黑木耳除了脂肪、钙质和磷质不及白木耳外，其他营养成份都比白木耳要高。黑木耳本身无味，故烹调时多只被用作配搭菜。有润肤养颜、益气强、治痔止血的功效。

木须肉----去瘀生新保健康

材料：木耳50克，瘦肉丝200克，青椒1个，上汤1杯，姜1片

调味料：生抽1茶匙，盐、糖、酒各1/2茶匙，生粉1茶匙

做法：

1.木耳浸软洗净切丝，以上汤、盐、糖各1/2茶匙煮片刻，晾水，备用。

2.青椒去籽洗净切丝。瘦肉丝用生抽、生粉捞过，泡嫩油盛起。烧红锅，下油，爆香姜片，弃去，下青椒炒至7成熟，再将肉丝回锅，加入木耳兜匀便可上桌。

云耳猪肝（火屈）滑鸡----竖起大拇指的菜式

材料：嫩鸡1/2只，云耳50克，猪肝150克，姜片、葱段各少许

鸡调味料：盐、糖各1/2茶匙，生抽1.5茶匙，生粉1茶匙

猪肝调味料：生抽1茶匙，糖1/2茶匙，酒少许

做法：

1.嫩鸡洗净去内脏斩件，以鸡调味料拌匀，略腌。猪肝切薄片加入调味料，拌匀。

2.云耳浸软洗净，备用。烧红锅，下油爆香姜片、葱段，加入鸡件爆炒透后，加入猪肝、云耳及半碗清水，加盖中火煮10分钟，便可上碟。

编辑：阿二

特点：

所属菜系：其它菜系

黑木耳

原料:

制作方法:

黑木耳为木耳科植物木耳的实体，又名云耳、木娥、树鸡等。味甘性平。具有补气补肾，凉血止血，消脂减肥，延年益寿之功。

黑木耳营养丰富，滋味鲜美，被人们誉为“素中之荤”。黑木耳营养价值较高，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维及钙、磷、铁等矿物质和维生素b1、维生素b2、胡萝卜素、烟酸等多种营养成分。特别是含铁量高，比芹菜含铁量高20倍，比含铁量高的猪肝高7倍，是一种天然的补血佳品。黑木耳中丰富的纤维素和一种特殊的植物胶质，都能促使肠胃蠕动，有利于脂肪食物的排泄，减少人体对脂肪的吸收，因而有利于防止肥胖的发生，是一种很好的减肥食品。黑木耳所含的抑制血小板聚集的水溶性低分子物质，能影响凝血过程，阻止血液中胆固醇沉积和凝结，所以能预防冠状动脉粥样硬化及心、脑血管疾病，是老年人理想的保健长寿食品。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

所属菜系: 其它菜系

黑木耳妙用食谱

原料:

水发木耳，水发海米，精盐、味精、花椒粒、蒜泥、姜末、芝麻油、花生油、鲜汤、黑木耳，桂鱼茸，熟火腿，熟蛋皮，白菜叶，鸡蛋清，冬笋、葱花、姜末、胡椒粉、湿淀粉、花生油、芝麻油、发菜、清汤、蛋白肉，豆油、鲜汤、精盐、葱花、姜末、蒜末、味精、芝麻油、湿淀粉、酱油、味精、花椒粒、蒜泥、姜末、花生油、当归，白芍，黄芪，桂圆肉，陈皮，甘草、猪腰，豆苗，黄酒、胡椒粉、米醋、味精、红枣、冰糖、金针菜，熟花生油

制作方法:

(一) 用于预防冠心病并高血压、高血脂取水发木耳250克，水发海米25克，精盐、味精、花椒粒、蒜泥、姜末、芝麻油、花生油、鲜汤各适量。

将黑木耳洗净，摘成小块，放入沸水中略氽捞出，沥干水，放入平盘内，用精盐、鲜汤、味精拌匀，放在姜末、蒜泥上，淋入芝麻油少许即右。食用时用筷子拌匀。佐膳食。

(二) 用于防治贫血取黑木耳30克，桂鱼茸250克，熟火腿25克，熟蛋皮50克，白菜叶50克，鸡蛋清1个，冬笋50克，精盐、葱花、姜末、胡椒粉、湿淀粉、花生油、芝麻油、发菜、清汤各适量。

将黑木耳用冷水浸泡24小时，用清水洗净，摘去蒂，捞出，沥干水；冬笋去皮壳，洗净，切成片；白菜叶、发菜15克洗净，切成细丝；熟蛋皮、熟火腿洗净，分别切成细丝，以上各料共入碗内，拌匀成混合丝；桂鱼茸放入碗内，加鸡蛋清、姜末、精盐、湿锅置旺火上，放花生油50克烧至五成熟，下冬笋片、黑木耳片煸炒片刻，加清汤适量，放蒸熟的鱼丸，加精盐、味精烧沸，改用中火烧入味，用湿淀粉勾薄芡，淋入芝麻油出锅装盘，撒上葱花、胡椒粉即可食用。佐膳食。

(三) 用于病后体虚、产生体虚的补养取水发木耳150克，蛋白肉250克，豆油、鲜汤、精盐、葱花、姜末、蒜末、味精、芝麻油、湿淀粉、酱油各适量。

将黑木耳洗净，摘成小块，沥干水；蛋白肉放入温水中泡透，用清水漂洗干净，去除豆涩粉、切成丝；炒锅至旺火上，放豆油50克烧至七成熟，下葱花、姜末、蒜片爆香，下蛋白肉、黑木耳煸炒，放鲜汤、精盐、酱油各适量，烧沸入味，放味精，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油炒匀，出锅装盘即可。佐膳食。

（四）辅助治疗痛经与月经量取水黑木耳250克，水发小海米25克，精盐、味精、花椒粒、蒜泥、姜末、花生油、清汤、芝麻油各适量。

将黑木耳去蒂洗净，摘成小块，入沸水锅中氽透捞出，沥净水，放入碗内，用味精、盐、清汤拌匀；海米洗净，放入黑木耳碗内，再加姜末、蒜泥、炒锅置小火上，放花生油25克烧热，下花椒粒炸香，捞出弃之，然后用热花椒油烧在姜末、蒜泥上，淋上芝麻油即成。佐膳食。

（五）用于防癌抗癌取黑木耳15克，当归5克，白芍5克，黄芪5克，桂圆肉3克，陈皮3克，甘草3克。

将以上各料共入砂锅内，加水适量，煎水服。每日2次，15天为1疗程。

（六）辅助治疗慢性风湿腰腿痛取水发干木耳50克，猪腰2个，豆苗50克，黄酒、精盐、胡椒粉、米醋、味精各适量。

将黑木耳洗净，摘去蒂，沥干水；猪腰剖开，剔除腰臊，顺着猪腰长剖几刀，切成鸡冠状片，用清水漂洗干净，入沸水锅中氽至发白（约八成熟）捞出沥去水，盛入汤盘中，放米醋少许，撒上胡椒粉；豆苗去老根，洗净待用；炒锅置于旺火上，放清汤250克，加盐、黄酒、味精调好口味，投入黑木耳、豆苗，烧开后撇去浮沫，再沸后起锅倒入汤盘中即成。佐膳食。

（七）辅助治疗大、中学生失眠、心烦、食欲不振诸症取黑木耳25克、红枣50克、冰糖50克。

将黑木耳用温水浸泡至回软，摘去蒂，用清水漂洗干净，捞出；沥干水；红枣用温水泡透，洗净，捞出；小砂锅置中火上，放清水适量，下红枣、黑木耳煮沸，再下冰糖，改用小火炖约20分钟即可盛碗食用。

每晚睡前服用，连服5天。

（八）用于中老年人延衰老取小发黑木耳50克，金针菜50克，熟花生油、精盐、鲜汤各适量。

将黑木耳洗净，摘去蒂，沥净水；金针菜用清水泡软，摘去蒂，切成4厘米长的段；炒锅置旺火上，放花生油30克烧热，下黑木耳、金针菜炒片刻，放鲜汤适量、精盐烧入味，出锅装盘即成。佐膳食。

特点：

所属菜系：其它菜系

黑胡椒牛柳

原料:

牛里脊

制作方法:

"特点: 此菜色泽较深, 肉质滑嫩, 香郁可口。

原料: 牛里脊。

调料: (1) 酒、酱油多许, 糖、淀粉少许。

(2) 黑胡椒、麻油、酱油。蒜末、洋葱、蘑菇片。

制法: ①牛肉切粗条, 加(1)料腌20分钟。

②用多许油爆香蒜末, 加入牛肉翻炒, 捞出。

③留底油炒洋葱丝和蘑菇, 倒入牛肉及(2)料, 快速翻炒即可

特点:

此菜色泽较深, 肉质滑嫩, 香郁可口。

所属菜系: 粤菜

黑胡椒牛柳

原料:

用料: 牛里脊肉500克, 洋葱200可克, 蛋白1个, 苏打粉4克,

制作方法:

"特点: 上海地方菜,成菜色泽深红,肉质滑嫩,汁浓味厚,辛辣香郁.

用料: 用料: 牛里脊肉500克, 洋葱200可克, 蛋白1个, 苏打粉4克,

淀粉15克黑胡椒粉8克, 番茄酱20克, 油500克。

烹饪方法: 牛肉切成长条厚片, 用酱油, 酒蛋白, 苏打粉, 淀粉腌泡

1小时。将牛肉在温油中泡熟捞出, 洋葱用油炒软加入精盐, 味精待用。另用油爆香辣椒末及大蒜末, 倒入牛肉丝, 洋葱, 黑胡椒粉, 蚝油, 辣酱油, 糖, 番茄酱, 水, 香油, 淀粉快速翻炒即可。

特点:

" 上海地方菜,成菜色泽深红,肉质滑嫩,汁浓味厚,辛辣香郁.

所属菜系: 上海菜

黑芝麻桑椹糊

原料:

黑芝麻100克，桑椹150克，大米50克，白糖20克。

制作方法:

制法：将黑芝麻、桑椹子、大米分别淘洗干净，一起捣烂。沙锅内放清水3碗煮沸后加入白糖，待糖溶水沸后，徐徐放入捣烂的黑芝麻、桑椹子、大米，煮成糊状即可。

功效：补益肝肾，益智防衰。

用法：每日适量食之，开水冲服，可常服。

应用：适于肝肾不足引起的记忆力减退；一般人常服可益智延年。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益肝肾，益智防衰

所属菜系：其它菜系

黑芝麻膏

原料:

黑芝麻250克 生姜汁 蜂蜜 冰糖各100克【来源】民间方

制作方法:

将黑芝麻研成泥糊状，放姜汁、蜂蜜、冰糖拌匀，隔水炖2小时。

【用法】每次用2匙含服，1日3次。

特点:

润肺胃，补肝肾。

所属菜系：其他

黑豆寄生酒

原料:

黑豆、寄生各150克，川续断100克，米酒或黄酒1500毫升。

制作方法:

制法：将黑豆炒香，寄生、川续断洗净，同放入酒中浸泡，7日后即可饮用。

功效：补肝肾，强筋骨，壮腰膝。

用法：每日饮2--3次，每次10-30毫升。

应用：适用于肝肾亏虚引起的腰膝无力，智力减退者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肝肾，强筋骨，壮腰膝

所属菜系：其它菜系

黑豆小麦煎

原料:

黑豆、小麦各30克。

制作方法:

制法: 将以上两物加水煎煮, 去渣取汁。

功效: 养心益肝, 清热止渴。

用法: 饮汁。每天服1剂, 可连服5--7天。

应用: 适用于心阴不足之心神不宁, 夜卧不安者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

养心益肝, 清热止渴

所属菜系: 其它菜系

黑豆炖狗肉

原料:

黑豆60克，狗肉500克，生姜、花椒、食盐等佐料各适量。

制作方法:

制法：将狗肉洗净切块，与黑豆一同放入锅中，再加入适量生姜和花椒，加水适量，以小火炖煮至肉烂熟，再加少许食盐调味即可。

功效：补肾，滋阴，助阳。

用法：分数次服食。

应用：适用于肾虚引起的腰膝酸软无力，耳聋耳鸣者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补肾，滋阴，助阳

所属菜系：其它菜系

黑豆焖猪蹄

原料:

原料: 黑豆 4 0 0 克, 猪蹄 7 5 0 克, 猪耳 1 2 5 克, 猪尾 1 2 5 克, 猪皮 7 5 克, 猪肥膘 1 0 0 克, 番茄 1 2 5 克, 葱头 7 5 克, 大米 2 5 0 克。调料: 食油 7 5 克, 蒜炼油 1 0 0 克, 精盐、胡椒粉各适量

制作方法:

(1)将黑豆洗净用水浸泡 3 小时左右; 把猪蹄洗净竖劈两爿; 猪耳、猪尾、猪皮、猪肥膘洗净切成小块, 番茄洗净切块; 葱头洗净切末; 大米洗净控干; 备用。(2)把盐、黑豆、猪蹄、猪耳、猪尾、猪皮、猪肥膘放在一起拌匀后, 放入锅内用大火煮沸后, 改用文火焖至熟透, 加入少许蒜炼油调好口味; 备用。(3)把锅烧热后倒入蒜炼油待油温 6 成时, 放入葱头末炒至黄色后, 加入番茄块炒透后, 盛入锅内倒入清水煮沸。再把锅烧热后倒入食油待油温 5 成时, 放入大米炒至黄色后, 盛入盛有番茄的焖锅加盐用大火煮沸后, 改用小火焖熟。食用时, 盛上黑豆焖猪蹄, 配上番茄米饭即可。

特点:

"营养丰富,味道香醇

所属菜系: 浙江菜

黑豆牡蛎粥

原料:

材料：牡蛎20个，葱1/2根，黑豆、白米各1/2杯；调味料：盐1小匙，麻油1/2小匙

制作方法:

做法:

- 1.牡蛎洗净；葱洗净，切段备用。
- 2.黑豆洗净，泡水1夜；白米洗净，泡水30分钟备用。
- 3.黑豆与白米放入锅中，加入适量水煮成粥，再加入牡蛎及盐煮熟，最后撒上葱末、淋上麻油即可。

注意：牡蛎属于低脂、高蛋白食物，可取代含较多脂肪的肉类，增加瘦身的效果。

烹饪师萧宗隆及营养师陈怡君合著

中国建材工业出版社出版

特点:

黑豆的美容功效极佳，不仅能排除体肉多余的水分与油脂而达到瘦身的效果，还具有滋润皮肤、抗衰老与帮助头发乌黑亮丽的功效；牡蛎含锌量甚高，有助荷尔蒙分泌，对丰胸效果亦不错。

所属菜系：其它菜系

黑豆红枣煲黄鳝

原料:

黄鳝250克，黑豆、红枣各100克。

制作方法:

制法：先将黄鳝去肠脏，洗净切段，放入油锅中用小火煎。然后将鳝鱼放入瓦煲中，红枣去核，与洗净的黑豆一起入煲，加适量的水，用小火煲三小时左右，调味后可以食用。

功效：补脾益气。

用法：佐餐食用，每日一到二次。

应用：适用于脾虚体弱者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脾益气

所属菜系：其它菜系

黑豆鲤鱼汤

原料:

黑豆30克，鲤鱼1条（约250克），生姜1片。

制作方法:

做法

（1）将黑豆洗净，浸3小时；生姜洗净；鲤鱼去鳞、腮、肠脏，洗净，起油锅，略煎。

（2）把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮至黑豆稔，调味即可。随量饮汤食肉。

说明

肾虚不能主水，水湿泛滥，本汤既补肾又利水。其中黑豆色黑入肾，性味甘平，功能利水，活血，益肾。含较丰富的蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜等、维生素（B1、B2）、烟酸、异黄酮类、皂甙、胆碱等。《本草纲目》说它能：“治肾并利水下气。”鲤鱼性味甘平，功能利水消肿。《食物本草备考》说它能“消水肿，黄疸，脚气。”据报道以鲤鱼与茶叶、食醋煎服，治疗慢性肾炎水肿，有显著的利尿消肿疗效。生姜能散水气、合用为汤，共奏补肾虚，去水湿之功。

注意

若肾虚寒者，黑豆可炒后用。

特点:

补肾利水。肾病水肿属肾虚者，症见水肿反复发作，以下半身肿为多，小便不利，口干渴，面色萎白，四肢不温等。

所属菜系：粤菜

黑香宾

原料:

葡萄汁10毫升，白干酒30毫升，冰镇可口可乐100毫升

制作方法:

调法:

在杯中制做。在海波酒杯中加入3块冰块，将葡萄汁、白干酒依次倒入，用调酒棒搅拌，然后加满冰镇的可口可乐，再将1片柠檬片或菠萝片放入杯中即可。

酒度：12度

特点:

清凉解渴消暑，是理想的夏季饮料

所属菜系：其它菜系

鼎湖上素

原料:

材料: 榆耳20克, 黄耳20克, 桂花耳20克, 干草菇20克, 冬菇20克, 银耳8克, 猴头菇1瓶 (或用蘑菇半罐代替), 蔬菜适量, 素蚝油2汤匙。煨料: 上汤3杯, 姜汁半汤匙。调味: 上汤1杯, 糖1茶匙, 马蹄磨蓉搯汁2汤匙, 盐1/3茶匙, 生抽半汤匙, 古月粉少许。芡汁: 马蹄粉或粟粉1/2茶匙, 水2汤匙, 老抽1茶匙。

制作方法:

"制作方法:

- 1.榆耳、黄耳、桂花耳在2天前用清水浸至发大, 并要时常换水。洗净切件。草菇、银耳用清水浸1小时洗净。猴头菇洗净切件。
- 2.冬菇浸软去脚, 搯干水, 加入1/4茶匙糖, 1/4茶匙生粉调匀。
- 3.榆耳、黄耳、桂花耳、猴头菇放落滚水中煮5分钟, 用清水洗一洗滴干水。草菇、银耳放入水中煮2分钟, 用清水洗一洗, 滴干水。
- 4.把煨料煮滚, 放下榆耳、黄耳、桂花耳草菇, 猴头菇、银耳煮5分钟, 捞起滴干水。
- 5.下油4汤匙, 爆蚝油, 下榆耳、黄耳、桂花耳、冬菇、猴头菇、银耳、草菇炒片刻, 加入调味煮滚, 慢火纹10分钟, 埋芡上碟。把菜灼熟伴边。

特点:

所属菜系: 其它菜系

鼎湖上素

原料:

香菇，蘑菇，草菇，银耳，榆耳，黄耳，桂花耳，竹荪、鲜莲子，白菌，银针，笋。

制作方法:

先将焯过或处理熟的榆耳，黄耳，鲜草菇，竹荪、鲜莲子，笋，白菌等一起入锅，用上素汤及调味品煨过，银耳，桂花也煨过，再将炖过或焯过的香菇，蘑菇，草菇与榆耳，黄耳，竹荪、鲜莲子，笋花，白菌等一起入锅加调味品焖透，取出用净布吸去水分，取大汤碗一只，按白菌、香菇，竹荪，草菇，黄耳，鲜莲子，蘑菇，笋花，榆耳的次序，各取一部分，从碗底部向上依次分层排好，把剩余料合部放入碗中填满，把碗覆在碟上，成层次分明的山形，用料酒，素上汤，芝麻油，白糖，酱油，味精，湿马蹄淀粉等对成芡汁入锅烹起，取多量芡汁淋在碟中，将桂花耳放在“山”的顶部中间，银耳放在腰间，菜心，绿豆芽依次没里向外镶边，再将剩余芡汁浇在桂花耳，银耳上即成。

特点:

色彩典雅，层次分明，鲜嫩滑爽，清香适口。

所属菜系：粤菜

鼓椒鸡丁

原料:

嫩鸡脯150克，鸡蛋一只，干淀粉6克，葱段、辣油、白糖、酱油、湿淀粉、味精、精盐、黄酒、干辣椒、豆鼓、香醋适量。

制作方法:

1、鸡脯肉开花刀，切成块形小丁，加鸡蛋白、干淀粉、精盐搅拌均匀，放入旺猪油锅稍煎一下，将油沥干；2、将干椒切成小丁形和豆鼓放入旺油锅煎，煎至呈金黄色，将鸡丁放入一起炒10分钟；3、将葱段、黄酒、酱油、糖、醋、湿淀粉调和，倒入锅内炒拌，最后加些辣油起锅即可

特点:

所属菜系：其他

鼓椒鸡丁

原料:

嫩鸡脯150克，鸡蛋一只，干淀粉6克，葱段、辣油、白糖、酱油、湿淀粉、味精、精盐、黄酒、干辣椒、豆鼓、香醋适量。

制作方法:

1.鸡脯肉开花刀，切成块形小丁，加鸡蛋白、干淀粉、精盐调拌均匀，放入旺猪油锅稍煎一下，将油沥干； 2.将干椒切成小丁形和豆鼓放入旺油锅煎，煎至呈金黄色，将鸡丁放入一起炒10分钟； 3.将葱段、黄酒、酱油、糖、醋、湿淀粉调和，倒入锅内炒拌，最后加些辣油起锅即可。

特点:

所属菜系：闽菜

鼓椒鸡片

原料:

熟鸡片50克，火腿片25克，菠菜心25克，黄酒25克，精盐3克，猪油50克，豆鼓20克，花椒5克，淀粉10克，鸡汤250克

制作方法:

1.锅上火，下猪油烧热，放入火腿片略炸，倒入鸡汤、下鸡片、黄酒、豆鼓、花椒烧沸片刻； 2.加入精盐、菠菜心烧入味，用水淀粉勾薄芡，起锅装盘即可。

特点:

川菜

所属菜系：川菜

鼓汁蒸排骨

原料:

用料: 猪排骨250克。调料: 大蒜2瓣, 豆豉泥2.5茶匙, 精盐1茶匙, 味精1.5茶匙, 白糖3茶匙, 深色酱油3茶匙, 浅色酱油3茶匙, 干淀粉、花生油各0.5汤匙

制作方法:

"将排骨剔出(多带瘦肉)洗净, 先切成条, 再斩成2.5cm长的块, 洗净晾干水分。大蒜去皮, 剁成泥; 豆豉用刀剁成泥。将蒜泥、豆豉泥、白糖、精盐、味精、浅色和深色酱油一同放入碗中, 加入排骨, 搅拌均匀腌

制。将排骨放到蒸碗中拌入干淀粉, 再整齐的排放到盘中, 淋花生油后

特点:

此菜排骨软烂, 鲜美可口, 豉香味浓。

所属菜系: 其他

鼓汁青椒炒牛肉

原料:

用料: 牛后腿肉300克, 青椒250克, 豆豉250克, 鸡蛋1个。调料: 酱油、精盐各3茶匙, 白糖、味精、香油、小苏打、胡椒粉各1茶匙, 淀粉、清汤各0.5汤匙, 葱花、姜丝、蒜末各3茶匙, 花生油500克。

制作方法:

1.牛肉切片, 用淀粉上浆, 加入苏打、酱油、鸡蛋、花生油0.5汤匙拌匀。2.将青椒洗净切片, 用精盐腌一下焯水, 控净水分。3.将豆豉用温水洗净, 剁碎。4.将油锅内放入花生油烧三成热, 滑至六成熟时倒入青椒, 片刻捞出, 控净油。5.锅留底油下葱花、姜丝、蒜末炝锅, 下入牛肉、青椒, 翻炒加入酱油、胡椒粉、味精、糖、清汤和剁碎豆豉汁, 勾芡翻炒, 淋香油出锅。

特点:

此菜肉片滑嫩, 豉味浓香

所属菜系: 其他

鼓油蒸鲮鱼

原料:

鲮鱼一条（约750克）。葱条10克、生姜10克、白糖2.5克、深色酱油15克、胡椒粉0.5克、味精0.5克、精盐5克、绍酒10克、上汤150克、熟猪油65克。

制作方法:

"将活鱼在鳃下横拉一刀，放血，去鳞，剖腹挖去肠脏，洗净后用洁净毛巾吸干水分。大葱剥去老叶，去掉葱须，切成葱条，横放在长盘中。用精盐擦遍鱼身，放在盘内葱条上，加姜片，

下炼猪油10克，入蒸笼中用旺火蒸约15分钟至熟取出，滗去原汁，去掉姜片、葱条，把鱼转放到另一

特点:

肉质鲜嫩，爽滑适口，鼓味浓郁。

所属菜系: 其他

齿绿苦苣菜（苦苦菜）

原料:

苦苣菜2公斤（根茎），糯米面250克，红辣面200克，大蒜2头，鱼清汤150毫升，大葱8根，生姜15克，芝麻25克（焙好），精盐50克，白糖50克

制作方法:

学名齿经苦苣菜，又叫苦菜、苦菜芽，多年生草本植物，株最高可达20-50厘米，每棵开花6-8朵，瓣呈黄色，叶、茎断裂时立刻涌出苦味的白浆液，冬天冻不死，它的分布很广食疗可解热、健胃、造血、消炎等功效，还可治消化不良、肺炎、肝炎，跌损伤，脓肿等症，作药用，可在春季菜集后，晒干、切碎，入药，作食用要放在盐水中久泡。可作凉拌菜，也可腌制泡菜 1、将盐放入泡菜坛中，加清水，搅拌均匀化开成盐水 2、再将苦苣菜根摘洗干净，控干，装坛浸泡在盐水中，以驱苦味，装完后压上石头（或重物），过5天后，取出，倒去苦咸水 3、把糯米粉熬成浆糊晾凉后，加入鱼汤、生姜末、食盐、白糖、红辣粉、大蒜末、大葱末，焙好的芝麻，搅拌均匀，制成调味料糊，用以拌匀去过苦味的苦苣菜根 4、在泡菜坛底铺上青葱叶，撒入少许盐，把拌好的苦苣菜根装进去，封盖，腌出泡菜的味道，为冬泡菜，可放置久用

特点:

辣咸甜酸，苦鲜爽口，调理消化

所属菜系：韩国

龍眼蝦仁

原料:

鮮蘑菇250克

制作方法:

"原料：

鮮蘑菇250克

龍眼、紅櫻桃各6只

胡蘿卜25克

綠青豆10克

水發冬筴15克

制法：

將蘑菇剪成蝦形，胡蘿卜、冬筴治凜切成丁；

蛋清、淀粉、發酵粉制成面糊，蝦仁粘面糊下7成熱的油中，炸至淺黃色；

鍋留底油，放姜絲和配料，加鹽、味精、料酒、鮮湯、燒開后勾芡，倒入“蝦仁”，顛兩下裝盤，用龍眼、紅櫻桃圍邊即成。

特点:

所属菜系：素食菜

龙井虾仁

原料:

活大河虾1000克，龙井新茶1.5克，鸡蛋1个，绍酒1.5克，精盐3克。味精2.5克，淀粉40克，熟猪油1000克（约耗75克）。

制作方法:

一、将虾去壳，挤出虾仁，换水再洗。这样反复洗三次，把虾仁洗得雪白取出，沥干水分（或用洁净干毛巾吸水），放入碗内，加盐、味精和蛋清，用筷子搅拌至有粘性时，放入干淀粉拌和上浆。
二、取茶杯一个，放上茶叶，用沸水50克泡开（不要加盖），放1分钟，滤出40克茶汁，剩下的茶叶和汁待用。
三、炒锅上火，用油滑锅后，下熟猪油，烧至四五成热，放入虾仁，并迅速用筷子找散，约15秒钟后取出，倒入漏勺沥油。
四、炒锅内留油少许置火上，将虾仁倒入锅中，并迅速倒入茶叶和茶汁，烹酒，加盐和味精，颠炒几下，即可出锅装盘。

特点:

色泽洁白碧绿，茶叶清香，虾仁鲜嫩，滋味独特。

所属菜系：浙江菜

龙井鱼片

原料:

净青鱼肉300克, 龙井茶叶1克, 熟火腿末、熟竹笋、水发香菇各20克, 鸡蛋清、盐、料酒、味精、鸡汤、湿淀粉、熟猪油各适量。

制作方法:

制法: 鱼肉、竹笋、香菇分别切片, 用盐、湿淀粉、鸡蛋清拌匀; 茶叶用沸水浸泡1分钟, 去渣取茶汁。油烧热, 下鱼片, 刚熟即捞出, 锅内加鸡汤、盐、料酒、味精、香菇、竹笋, 烧开后加鱼片, 用湿淀粉勾芡, 放茶汁, 淋熟猪油, 装盘, 撒火腿末即成。

功效: 清心健脑。

用法: 佐餐常食。

应用: 适用于头昏、注意力不集中者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

清心健脑

所属菜系: 其它菜系

龙井鱼片

原料:

桂鱼1条（约500克重）、龙井茶叶酌量，盐、酒、味精、高汤、胡椒粉、生粉各适量。

制作方法:

（1）活桂鱼宰杀后洗净，去骨；片成长方形的鱼片。（2）茶叶用开水泡成茶叶待用。（3）鱼片用生粉、胡椒粉、盐等料上浆后，放入开水中焯熟，加高汤、酒、味精，置火上烧滚后装入玻璃盛器，倒入茶叶汁水即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

龙井鲍鱼

原料:

鲍鱼，龙井茶叶，菜心，清汤

制作方法:

"特点：四川名菜,此菜由杭州名菜龙井虾仁演变而来,做法别致,淡雅爽口,带有浓郁的龙井反芳香

用料：鲍鱼200克，龙井茶叶料酒各15克，菜心50克，清汤300克，

鸡蛋2个，水豆粉30克，干豆粉10克，精盐，味精，胡椒面适量

烹饪方法：将鲍鱼用料酒，精盐，胡椒面码味，将鸡蛋干豆粉调成糊拌匀。

用开水冲泡茶叶，取第二道茶，将茶叶带水翻扣在深圆盘正中，并将茶水倒入盘中。把锅内清汤烧开，将鲍鱼，菜心，味精放入装盘即可。

特点:

"四川名菜,此菜由杭州名菜龙井虾仁演变而来,做法别致,淡雅爽口,带有浓郁的龙井反芳香

所属菜系：川菜

龙凤双腿

原料:

鸡脯肉300克、净大虾肉300克。鸡蛋一个（约50克）。湿淀粉15克、猪网油25克、辣椒油100克，花生油1500克（实耗油100克）。

制作方法:

鸡脯肉去筋膜，洗净，片成薄片成长2厘米、宽1厘米、厚0.1厘米，净大虾肉顶刀片成厚0.3厘米的片，放碗内磕入鸡蛋、湿淀粉搅匀成馅。再取一空碗，磕入鸡蛋，加剩余湿淀粉调成蛋糊。猪网油洗净，切成长14厘米、宽10厘米的长方形片10张。取一张铺平，取1/10馅放在油片角上，将网油片四周抹上蛋糊，取熟鸡腿骨一根，放在网油片的一边，使馅包住鸡腿骨，然后用网油把馅和鸡腿骨包好（鸡腿骨露出1/2），像鸡腿形状，摆在盘子里，入笼旺火蒸透取出，稍晾，沾匀鸡蛋糊，逐个放入六成热（约150℃）油锅内（手提鸡腿骨），炸至金黄色捞出沥油，整齐地摆入盘内，带辣酱油佐食。

特点:

色泽金黄，外焦里嫩，口味鲜美，状如鸡腿，系高档宴会中的一款名菜。

所属菜系：鲁菜

龙凤柔情

原料:

主料: 桂鱼肉150克, 鸡脯肉150克。配料: 豆苗150克。调料: 料酒15克, 精盐1.5克, 鸡蛋清2个, 湿淀粉20克, 清汤150克, 酱油少许, 花生油500克(约耗40克), 鸡油10克。

制作方法:

1.将鱼肉剔去皮, 将鸡脯肉剔去皮和筋。将以上两种原料均切成长1寸5分的细丝, 分别放入两个碗中, 分别加入料酒、精盐各少许拌匀, 再分别放入1个鸡蛋清、5克玉米粉, 把鱼肉丝和鸡肉丝浆好。将豆苗切去根, 洗净, 切成寸段。2.坐煊锅, 注入花生油, 烧至五成热时, 将鱼肉丝和鸡肉丝分别下入锅中滑熟, 分别倒入两个漏勺中, 控净油。3.煊锅中留底油, 放入滑熟的鱼肉丝和料酒、精盐各少许, 注入75克清汤, 略加煊炒, 再用湿淀粉勾芡, 然后倒入圆盘的一边, 呈半圆形。4.煊锅中留底油, 放入滑熟的鸡肉丝和料酒、精盐、酱油各少许, 注入75克清汤, 略加煊炒, 加入用水调稀的玉米粉, 勾芡, 然后倒入圆盘的另一边, 呈半圆形。5.锅中留底油, 放入豆苗煊炒, 同时加入料酒、精盐各少许, 翻炒均匀, 倒在鱼肉丝和鸡肉丝的中间即成。

特点:

所属菜系: 满汉全席

龙凤煲

原料:

老母鸡一只、草蛇三只 辅料: 淮山、枸杞、沙参、红枣 调料: 盐、味精、姜片

制作方法:

" (1) 药膳功效 有行血去风湿, 姜片去腥。汤汁中如蛇毒, 姜片将变黑色。能引起食客 注意以免中毒, 蛇胆有明目清肺之作用, 蛇胆有补血作用。

(2) 制作过程 蛇宰杀、老母鸡的加工是本煲汤中的亮点。蛇三根分别去皮、去胆、去血、去头与老母鸡一同放入大沙

锅中、加水、

特点:

所属菜系: 其他

龙凤腿

原料:

鸡丝450克、虾仁100克。猪肉油150克、鸡腿骨10克。鸡蛋50克、白糖10克、辣酱油7.5克、盐7.5克、绍酒20克、味精2克、葱20克、胡椒粉3克、淀粉20克、花生油1250克（实耗油150克）。

制作方法:

将鸡丝、虾仁同放碗内，加鸡蛋、白糖、辣酱油、精盐、绍酒，味精、葱末和胡椒粉拌和待用。猪网油漂洗干净，切成10厘米见方的块，将鸡丝、虾仁分别放在网油上，鸡腿骨摆放在网油的一端包成鸡腿形。鸡蛋加干淀粉调和。油锅上火，烧至七成热（约175℃）时，将龙凤腿坯逐个沾满干淀粉，再拖蛋糊，滚上面包粉，下入油锅炸至淡黄色，将油锅移至小火上炸1分钟至熟，用漏勺捞出，整齐摆入盘中即成。

特点:

造形美观，色泽褐黄，外松脆、里鲜嫩，口味香咸。

所属菜系：江苏菜

龙凤腿

原料:

虾仁（250克）、鸡肉（250克）、猪网油（12块）（每块2寸见方）、鸡蛋（2只）、鸭脚骨（12根）、地栗（300克）、盐、面粉（45克）、菱粉（20克）

制作方法:

"一、将地栗去皮后剁成细末，挤干水分；虾仁和鸡肉一起剁成茸；用蛋白一只打发，与地栗末、虾仁鸡肉茸放在一起，加少许盐拌和。二、将剩下的一只蛋白打发，加面料调成薄糊。三、将网油一块块地摊开，分别撒上一层干菱粉，再抹上鸡蛋面粉糊，糊上放虾仁鸡肉茸，然后分别卷成一只只像鸡腿的样子，每只腿的一端插一根鸭脚骨，作为腿骨，放入大热猪油锅内炸酥即好。

特点:

(福建菜)

所属菜系：闽菜

龙凤葡萄珠

原料:

鸡胸肉 250克, 草鱼肉 250克, 油菜叶 300克, 葱汁, 姜汁各20克, 鸡蛋 1个, 盐, 味精, 老抽酱油, 绿菜汁各少许, 白醋适量, 淀粉 50克, 番茄酱 20克 白糖 50克, 油 100克。

制作方法:

(1) 鸡肉, 草鱼肉分别制泥, 分别加入鸡蛋液, 淀粉, 葱, 姜汁, 盐, 味精调味。(2) 油菜取绿汁, 加入鱼泥中搅匀。鸡泥加老抽酱油搅匀。(3) 起锅放水烧开后, 将两种泥分别汆成栗子般大小的丸子, 漂起时捞出。(4) 锅上火倒入菜汁, 加少许盐, 用水淀粉勾成玻璃芡, 下鱼丸, 淋明油出锅。(5) 再起锅入少许油烧热, 下入番茄酱, 加白糖, 白醋, 水淀粉勾玻璃芡, 下入鸡丸, 淋明油即可。

(6) 将做好的两种丸子分别码在盘中成葡萄串状。特点: 色形悦目, 味道鲜美。

特点:

"色型悦目,味道鲜美

所属菜系: 湘菜

龙凤葡萄珠

原料:

鸡胸肉 250克，草鱼肉 250克，油菜叶 300克，葱汁，姜汁各20克，鸡蛋 1个，盐，味精，老抽酱油，绿菜汁各少许，白醋适量，淀粉 50克，番茄酱 20克 白糖 50克，油 100克。

制作方法:

(1) 鸡肉，草鱼肉分别制泥，分别加入鸡蛋液，淀粉，葱，姜汁，盐，味精调味。(2) 油菜取绿汁，加入鱼泥中搅匀。鸡泥加老抽酱油搅匀。(3) 起锅放水烧开后，将两种泥分别汆成栗子般大小的丸子，漂起时捞出。(4) 锅上火倒入菜汁，加少许盐，用水淀粉勾成玻璃芡，下鱼丸，淋明油出锅。(5) 再起锅入少许油烧热，下入番茄酱，加白糖，白醋，水淀粉勾玻璃芡，下入鸡丸，淋明油即可。

(6) 将做好的两种丸子分别码在盘中成葡萄串状。特点：色形悦目，味道鲜美。

特点:

"色型悦目,味道鲜美。

所属菜系：湘菜

龙凤葡萄珠

原料:

原料: 鸡胸肉 250克, 草鱼肉 250克, 油菜叶 300克, 葱汁, 姜汁各20克, 鸡蛋1个, 盐, 味精, 老抽酱油, 绿菜汁各少许, 白醋适量, 淀粉 50克, 番茄酱 20克白糖 50克, 油 100克。

制作方法:

(1) 鸡肉, 草鱼肉分别制泥, 分别加入鸡蛋液, 淀粉, 葱, 姜汁, 盐, 味精调味。(2) 油菜取绿汁, 加入鱼泥中搅匀。鸡泥加老抽酱油搅匀。(3) 起锅放水烧开后, 将两种泥分别汆成栗子般大小的丸子, 漂起时捞出。(4) 锅上火倒入菜汁, 加少许盐, 用水淀粉勾成玻璃芡, 下鱼丸, 淋明油出锅。(5) 再起锅入少许油烧热, 下入番茄酱, 加白糖, 白醋, 水淀粉勾玻璃芡, 下入鸡丸, 淋明油即可。(6) 将做好的两种丸子分别码在盘中成葡萄串状。

特点:

色形悦目, 味道鲜美。

所属菜?: 湘菜

龙凤酸辣汤

原料:

"熟鳝丝100克,熟鸡脯丝100克,香菇丝100克

制作方法:

1.葱姜炆锅下熟鳝丝、熟鸡脯丝、香菇丝炒至入味; 2.加鸡清汤烧开,撇去浮油,加米醋、味精、盐、白胡椒粉即成。

特点:

所属菜系: 其他

龙凤鲜汤

原料:

"鲢鱼一条约1 0 0 0克、鸡肉4 0 0克,鸡蛋1 0 0克,猪油5 0克,青葱5 0克、胡椒粉2克,精盐适量

制作方法:

将鱼除肠杂洗净去头尾,切成约2.5厘米的见方块,鸡肉洗净切成约2.5厘米的见方块;鸡蛋打散调匀成鸡蛋液;青葱洗净切丝,备用。把鸡块放入焖锅内,倒入适量水煮至8成熟,放入鱼块用文火焖至酥软时,加精盐、胡椒粉、猪油、葱丝调好口味至微沸,盛入汤盘加盖,保持温度,食用前浇上鸡蛋液即可

特点:

清香鲜美。

所属菜系: 浙江菜

龙宫照宝鸭

原料:

挂炉烤鸭（1只，1250克）、新鲜明虾（15只）、鸡油（80克）、碱水（20克）、小苏打水（13.5克），（葱花、姜末、精盐、胡椒粉、菱粉、白糖各少许。）

制作方法:

"将每只明虾去壳，片成两片，洗清，滤干，放入碱和小苏打泡的水内约腌一小时，再用清水徐徐注入，把碱水的涩味漾净，一直漾到虾片浮起成透明为止。一般夏天要漾一小时，冬天要漾两小

时半，虾片才能发亮，涩味才能漾净，二．起旺热生油锅，用大火烧开，再将虾片放入一炸

特点:

色红白分明，味鲜香甘脆。（粤菜）

所属菜系：其他

龙潭钓玉牌

原料:

豆腐250克。鸡蛋清50克、鸡脯肉150克、湖虾100克。葱末15克、姜末15克、精盐4克、淀粉50克、熟猪油20克、清汤100克、味精1克、葱椒油20克。

制作方法:

豆腐入笼蒸过，去掉硬皮，用刀抹成细泥。鸡脯肉剁成泥，与豆腐泥合在一起，加入鸡蛋清、葱末、姜末、精盐、湿淀粉搅匀成“豆腐料子”。湖虾洗净，去头、壳，留虾尾。用20把汤匙，底面抹上熟猪油，放入豆腐料子抹平。在汤匙把的一端嵌入湖虾虾尾在外，形似“金钩”，入笼蒸10分钟。熟后取出，整齐摆入盘内。锅中放入清汤，精盐、味精烧成汤汁，淋上葱椒油浇入盘内即成。

特点:

软嫩滑润，咸香清爽，造型美观，老幼皆宜。

所属菜系：鲁菜

龙王夜宴

原料:

龙虾, 石斑, 带子, 螺片, 蒜茸, 味精

制作方法:

"特点: 著名广东菜,此菜虾肉嫩爽鲜香,可根据不同调料变化口味.

用料: 龙虾700克, 石斑, 带子, 螺片各30克, 蒜茸15克, 味精, 胡椒各1克, 生油100克, 糖, 料酒, 香油, 日本芥末各5克, 精盐3克, 姜末, 酱油各10克。

烹饪方法:龙虾入沸水煮五分钟, 去肉留头尾。将虾肉, 石斑肉, 螺片, 带

子用味精, 糖, 料酒, 胡椒粉略腌。用七成热油炒虾肉1分钟后加姜末, 蒜茸, 稍后取出。虾肉连同虾头尾依次摆放盘中, 淋油并佐以芥末和酱油拌食。

特点:

" 著名广东菜,此菜虾肉嫩爽鲜香,可根据不同调料变化口味.

所属菜系: 粤菜

龙珠芋香饭

原料:

"用 料: 300克香米,煮熟待用,150克芋头,100克虾米,切粒,100克叉烧,切粒50克腊肠,切粒. 调味料: 盐,胡椒粉,生抽少许.

制作方法:

芋头挖空后,芋头切粒待用。芋头粒,虾米,腊肠和叉烧炒熟后,拌合香米饭炒熟倒入芋头内蒸上10分钟即可上桌.

特点:

"原味醇香,滋味鲜美

所属菜系: 浙江菜

龙眼凤肝

原料:

鸭肝150克、熟猪大肠75克。鸡里脊肉茸73克、水发冬菇、水发玉兰片各50克、火腿15克、青豌豆10克。精盐4克、鸡蛋清若干、绍酒10克、湿淀粉30克、酱油10克、葱椒油10克。

制作方法:

将肝洗净，在开水中氽过。切成1.7厘米宽的长条，用竹签在每一条鸭肝上划一小口，玉兰片切成长5厘米、厚0.7厘米的片，冬菇每个劈两半，均在沸水焯过。将大肠切成长2.5厘米的段，在沸水中氽过备用，将鸡茸入碗内加鸡蛋清、精盐、绍酒、湿淀粉、清汤、熟猪油，顶向搅成茸泥，火腿切成0.1厘米立方粒；豌豆去外皮，用开水烫过备用。锅内放猪油少许，旺火烧至六成热（约132℃）时入葱姜炸出香味，加入鸡肝，冬菇、玉兰片翻炒，随即放入酱油、清汤、绍酒、白糖待沸时移至微火上焖至熟透时，除去葱姜用湿淀粉勾芡，再加入葱椒油调匀，盛入腰盘内一端成三角形。取平盘一个抹上少量猪油，摆上大肥肠。再用鸡蛋清、精面粉搅成糊状抹在大肠内圈，将拌和的鸡茸挤成丸子，放在大肠上口，将一粒豌豆按在丸子的顶端似眼状，周到撒上火腿末，即成“龙眼”，共做15个，上笼用旺火蒸透取出，摆在盛器鸭肝盘的另一端。锅内放入清汤、精盐、绍酒，以旺火烧沸勾湿淀粉芡，淋葱椒油浇在龙眼上即成

特点:

造型美观，鸭肝鲜嫩，猪肠软酥，一肴多味，富有营养。

所属菜系：鲁菜

龙眼参蜜膏

原料:

党参250克 沙参125克 龙眼肉120克 蜂蜜适量【来源】《得配本草》

制作方法:

"将党参、沙参、龙眼肉先以适量水浸泡透发后，加热煎煮；每20分钟取煎液1次，加水再煮，共取煎液3次，合并煎液，以小火煎熬浓缩，至稠粘如膏时，加蜜1倍，至沸停火，待冷装瓶备用。

【用法】每次1汤匙，以沸水冲化，分顿饮服；每日3次。

特点:

清肺热，补元气。适用于体质虚弱、消瘦、烦渴、干咳少痰、声音嘶哑、无力疲倦等症。

所属菜系：其他

龙眼咸烧白

原料:

猪肉750克。芽菜100克、泡红辣椒25克、豆鼓25克。红酱油35克、盐2克、素油150克、汤750克。

制作方法:

猪肉刮洗净，入汤锅煮熟，捞起搦干，在皮上抹红酱油少许，入油锅内烙皮，至呈褐红色时捞出，入汤锅中浸至皮显皱纹时捞出，片成长约8厘米、宽4厘米、厚0.4厘米的片。泡红辣椒切成短节，芽菜切细。肉片每片裹辣椒一节，豆鼓二、三粒，呈卷筒状，立装于蒸碗内，再放芽菜、红酱油、盐，上笼蒸把取出，翻扣于盘中即成。

特点:

肥而不腻，火巴而不烂，味咸鲜香。

所属菜系：川菜

龙眼大枣煲鸭

原料:

龙眼肉30克，大枣10枚，陈皮6克，鸭1只。

制作方法:

制法：将鸭宰杀后去毛及内脏，洗净、切块，与龙眼肉、大枣和陈皮共入锅，用武火煮沸后，改用文火煲至鸭熟透，调味即可。

功效：健脾补血，补心安神，滋阴清热。

用法：食肉饮汤，分次食完。

应用：适用于心血不足引起的心悸、失眠者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

健脾补血，补心安神，滋阴清热

所属菜系：其它菜系

龙眼妙用多

原料:

制作方法:

"龙眼妙用多

龙眼，又名桂圆，为无患子科常绿乔木龙眼树的成熟果实，主产于我国南方广东、福建、台湾、广西等地。于初秋果实成熟时采收，烘干或晒干，去核取肉备用。中医认为，龙眼肉性味甘、温，入心、脾经，有补益心脾，养血安神之功，主要用于心脾虚损，气血不足致的失眠、健忘、惊悸、怔忡、眩晕等，本品滋补之中既不滋腻，又不壅气，为滋补良药。营养分析表明:龙眼肉富含葡萄糖、蔗糖、蛋白质、脂肪、多种维生素和腺嘌呤、胆碱等成份。某些成份可抑制癌细胞的生长，降低血脂，增加冠状动脉的血流量，因而可防治老年人常见的癌症、高血压、高脂血症、冠心病等，并具有抗衰老作用。龙眼水浸剂外用尚有消炎、止血作用。现介绍一些龙眼药膳食疗方。

1.双龙补膏：龙眼肉、龙芽草、人参、黄芪、丹参各等量，蜂蜜适量。将诸药水煎两次，两液合并，去渣文火炼熬至浓稠时，调入蜂蜜混匀即成。每次15—30毫升，每日两次，温开水送服。可降压降脂，活血通脉，适用于高血压、冠心病等。

2.桂圆莲米粥：桂圆10克，大枣5枚，莲米30克，大米50克。将莲米、大枣泡软，去芯、核。先取大米煮沸后，下桂圆、大枣、莲米等，同煮至熟服食，每日1剂。可养血宁心，适用于心血亏虚之健忘、失眠及贫血诸症。

3.龙眼肉粥：龙眼肉15克，大枣5枚，大米100克。将大枣去核，大米淘净，与龙眼肉同加水适量煮为稀粥服食，每日1剂，若喜好甜食者，可加白糖少许同用。可养心安神，健脾补血，适用于心血不足的心悸、心慌、失眠、健忘、贫血、脾虚泄泻、浮肿以及神经衰弱、自汗盗汗等。

4.龙眼肉酒：龙眼肉100克，上好白酒500毫升。将龙眼肉置白酒中密封浸泡百日后，每日2次，每次温饮两小盅。可健脾安神，适用于

心脾两虚所致的纳差食少，体弱消瘦以及心悸、失眠、健忘、多梦等。

5.桂圆童子鸡：子鸡1只，桂圆100克，调料适量。将子鸡去毛杂，洗净，放入沸水锅中氽一下，纳桂圆于鸡腹中，调入葱、姜、花椒、盐、味精等，置碗中，上笼蒸约1小时，取出葱、姜、花椒即成，每周2—3剂。可补气血、安心神，适用于气血亏虚，心神失养所致的贫血、失眠、心悸等。对产后体虚，病后体弱等，亦有良好的补益作用。

6.糖渍龙眼：龙眼肉500克，白糖50克，将龙眼肉放碗中，加白糖拌匀，上笼蒸熟后取出晾凉，再续蒸，如此反复3次，至其色泽变黑，再加白糖适量拌匀即成，装瓶备用，每日2次，每次4—5粒。可养心血、安心神，适用于中老年人病后体弱以及失眠、心悸、健忘等。

7.栗子桂圆粥：栗子10只，桂圆15克，大米50克，白糖适量。将栗子去壳、切碎，大米淘净，同栗子、桂圆同煮为稀粥，再加白糖适量拌匀，每日2次，作早、晚餐用。补心肾、益腰膝，适用于心肾精血不足所致的心悸、失眠、腰膝酸软等症。

8.桂圆当归鸡：桂圆、当归各30克，母鸡1只。将母鸡去杂毛，洗净，放入沸水中氽一下，切块，文火炖至半熟后，下桂圆、当归，共炖至熟后服食，每周2—3剂。可滋阴补血，适用于老年人气血亏虚，产后体弱，营养不足引起的贫血等。

9.桂圆莲实汤：桂圆10克，莲米、芡实各20克，冰糖适量。将上述诸药加水适量同炖熟后，调入冰糖溶化后炖服，每晚1次。可安神补血，适用于贫血所致的心悸、失眠等。

10.桂圆鸡蛋汤：桂圆50克，鸡蛋1个。将桂圆加水煮30分钟后，调入鸡蛋打成蛋花汤样即成，在月经干净后服食，每日早晚各1次，连续10天。可补益心脾，滋阴养血，适用于女子月经不调。

特点：

所属菜系：其它菜系

龙眼山药糕

原料:

龙眼肉、熟莲子、青梅、老蛋糕、瓜子仁、京糕各25克，山药50克，白糖200克，熟面粉100克，猪油、蜂糖、樱桃各少许。

制作方法:

制法：山药打粉，用熟面粉加水揉成团，青梅切成柳叶片，老蛋糕切成菱形片，樱桃、瓜子仁洗净，京糕切成3厘米长的丝备用。将山药团揉成圆形，放入平盘内，按成圆饼。再将莲子摆在周围，樱桃摆在圆饼的第二圈，龙眼肉摆在第三圈，老蛋糕摆在第四圈，瓜子仁摆在第五圈，青梅片在正中摆成花叶形。将余下的老蛋糕切成小丁备用。用一张火绵纸盖在山药圆饼上面，上笼蒸约一刻钟取出，揭下绵纸，把京糕丝摆在圆饼中间呈菊花形，撒上老蛋糕丁作花。勺内放清水和蜂糖、白糖，用武火熬化，打去浮沫，再倒入淀粉勾芡，最后加猪油浇在山药圆饼上面即成。

功效：补脾健胃。

用法：可供早、晚餐酌量食。

应用：适用脾虚消瘦面黄者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脾健胃

所属菜系：其它菜系

龙眼山药饼

原料:

淮山药500克，白砂糖200克，熟面粉100克，熟莲子、蜜饯青梅、桂圆肉、花蛋糕、白瓜子仁各25克，猪油、蜂糖、淀粉、蜜饯樱桃各少许。

制作方法:

制法：淮山药打成粉后，与熟面粉加水揉成团；青梅切成片；花蛋糕切成菱形片。将淮山药团揉成圆形，放入平盘内，按成圆饼，莲子、青梅、樱桃、桂圆肉、花蛋糕、白瓜子仁依次摆在圆饼上，上笼蒸约15分钟后取出。勺内放清水加蜂糖，用旺火烧沸，打去浮沫，再倒入淀粉勾成芡汁，最后加猪油浇在饼上即成。

功效：补脾益肺。

用法：随量食用。

应用：适用于肺脾气虚短气乏力，面色萎黄，咳痰稀薄，大便溏稀者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补脾益肺

所属菜系：其它菜系

龙眼杞子狗鞭汤

原料:

狗鞭1条，龙眼肉30克，枸杞子30克，红枣5粒，生姜15克

制作方法:

"[制法]: 1.狗鞭用水浸软、洗净切块; 龙眼肉、枸杞子、红枣(去核)、生姜分别用清水洗净, 备用。

2.将备用料一齐放入炖盅内, 加开水适量, 炖盅加盖, 置锅内用文火隔开水炖2--3小时, 调味食用。

[功能]: 安神定志、补肾壮阳

[适用范围]: 用于阳痿属恐惧伤肾者。症见性欲反应过度紧张, 平时阴茎能正常勃起, 在房事时萎软不振, 伴有精神不振、胆怯多疑、舌淡红苔白润。

特点:

安神定志、补肾壮阳

所属菜系: 其它菜系

龙眼甜烧白

原料:

猪肥膘肉500克。红枣75克、洗沙50克、糯米100克。红糖15克、猪油10克、白糖20克、水豆粉10克。

制作方法:

红枣在炭火上將皮燒得微微帶焦，用清水浸泡20分钟，去掉皮核，卷上洗沙。猪肥膘肉煮熟，撈起晾冷，切成长约7厘米、宽2厘米、厚0.3厘米的片，每片裹上一个枣卷，成圆筒，立放于蒸碗中。糯米经淘洗浸泡后，上笼蒸肥，取出加红糖、猪油拌匀，装入放有肉卷的蒸碗中作底，上笼蒸火巴（约半小时）。炒锅内放白糖、清水少许，勾芡成水晶滋汁，取出蒸好的烧白，翻扣于圆盘中，淋上滋汁即成。

特点:

外形美观，甜香肥糯。

所属菜系：川菜

龙眼莲子羹

原料:

龙眼肉 1 0 0 克, 鲜莲子 2 0 0 克, 冰糖 1 5 0 克, 白糖 5 0 克, 湿淀粉适量

制作方法:

"龙眼莲子羹

[原料]

龙眼肉 1 0 0 克, 鲜莲子 2 0 0 克, 冰糖 1 5 0 克, 白糖 5 0 克, 湿淀粉适量。

[制作]

将龙眼肉放入凉水中洗净（块大的撕成两半），捞出控干水分。鲜莲子剥去绿皮、嫩皮，并去莲子心，洗净，放在开水锅中氽透，捞出倒入凉水中。在锅内放入 7 5 0 克清水，加入白糖和冰糖，烧开撇去浮沫。把龙眼肉和莲子放入锅内，用湿淀粉勾稀芡，锅开盛入大碗中即成。

[作用]

健脾安神，补益气血。适宜于血虚心悸、健忘失眠、气血不足、脾虚泄泻、浮肿，以及妇女因气血两虚引起的病症。

特点:

健脾安神，补益气血

所属菜系: 其它菜系

龙眼葡萄干汤

原料:

葡萄干，龙眼肉各50克，红糖适量。

制作方法:

制法：葡萄干、龙眼肉洗净，加适量水于锅中，全部原料放入同煮半小时即可。

功效：补益气血，延年益寿。

用法：每日1次，饭汤食料。

应用：适用于气血虚少，体质衰弱者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

补益气血，延年益寿

所属菜系：其它菜系

龙眼虾仁

原料:

鲜蘑菇250克

制作方法:

制作方法:

将蘑菇剪成虾形，胡萝卜、冬笋治净切成丁；

蛋清、淀粉、发酵粉制成面糊，虾仁粘面糊下7成热的油中，炸至浅黄色；

锅留底油，放姜丝和配料，加盐、味精、料酒、鲜汤、烧开后勾芡，倒入“虾仁”，颠两下装盘，用龙眼、红樱桃围边即成。

特点:

所属菜系：其它菜系

龙眼虾仁

原料:

鲜蘑菇250克，龙眼、红樱桃各6只，胡萝卜25克，绿青豆10克，水发冬笋15克

制作方法:

（1）将蘑菇剪成虾形，胡萝卜、冬笋治净切成丁；（2）蛋清、淀粉、发酵粉制成面糊，虾仁粘面糊下7成热的油中，炸至浅黄色；（3）锅留底油，放姜丝和配料，加盐、味精、料酒、鲜汤、烧开后勾芡，倒入“虾仁”，颠两下装盘，用龙眼、红樱桃围边即成。

特点:

所属菜系：浙江菜

龙穿凤翼

原料:

材料: 鸡翼(中段) 6只, 红萝卜、西芹、榨菜各25克(约6钱半), 叉烧/火腿40克(约1两)。调味料: 糖、老抽各1茶匙, 生抽、酒、姜汁各2茶匙, 胡椒粉少许。芡汁料: 上汤25毫升, 蚝油半汤匙, 红椒丝1茶匙, 粟粉1/4茶匙。

制作方法:

" (1) 鸡翼洗净, 去骨, 用调味料腌约15分钟。(2) 红萝卜去皮, 与西芹、叉烧和榨菜同切成大小相若的粗条。(3) 把红萝卜条, 西芹条, 叉烧条和榨菜条各1条, 分别嵌进鸡翼中(4) 用高火烧热煎碟2分钟, 加油1汤匙, 排上鸡翼, 用高火煮约3分钟。(5) 把芡汁调匀放碗内,用高火煮2分钟,淋在鸡翼上,即可供食

特点:

所属菜系: 微波炉菜

龙穿凤翼

原料:

鸡翼（中段）6只，红萝卜、西芹、榨菜各25克（约6钱半），叉烧／火腿40克（约1两）。调味料：糖、老抽各1茶匙，生抽、酒、姜汁各2茶匙，胡椒粉少许。芡汁料：上汤25毫升，蚝油半汤匙，红椒丝1茶匙，粟粉1/4茶匙。

制作方法:

（1）鸡翼洗净，去骨，用调味料腌约15分钟。（2）红萝卜去皮，与西芹、叉烧和榨菜同切成大小相若的粗条。（3）把红萝卜条，西芹条，叉烧条和榨菜条各1条，分别嵌进鸡翼中。（4）用高火烧热煎碟2分钟，加油1汤匙，排上鸡翼，用高火煮约3分钟。（5）把芡汁调匀放碗内，用高火煮2分钟，淋在鸡翼上，即可供食。

特点:

所属菜系：微波炉菜

龙穿凤翼汤

原料:

鸡翅膀（500克）、火腿（80克）、笋（125克）、水发冬菇（165克）、黄酒（8.5克）、盐（6.5克）、味精（少许）、鸡汤（500克）

制作方法:

一、将鸡翅膀用水至六成熟，取出，斩去两头骨节，抽去里面的骨。二、将火腿、笋切成与翅膀一样大小的长方块，塞入翅膀当中，扣在汤碗里，

放上酒、盐、味精、上笼蒸烂（约1小时）。三、另将冬菇用水煮熟，放在翅膀上面，再翻覆在汤碗里，冲上热汤即好。

特点:

(沪菜)

所属菜系: 沪菜

龙穿凤衣

原料:

用料: 火腿100克, 鸡翅5对, 香菜2棵。调料: 料酒、淀粉、生抽各3茶匙, 花生油1汤匙, 胡椒粉1茶匙, 精盐2茶匙, 葱3段, 姜3片。

制作方法:

"将火腿切成粗丝 将鸡翅用水煮熟, 剁去尖端切成两段, 抽其骨, 穿进火腿丝。将穿入火腿的鸡翅码入盘中, 摆成圆形, 加入清汤、生抽、料油、精盐、味精、葱、

姜, 上笼蒸熟。锅上旺火, 下底油, 将原汤收汁勾芡, 加入胡椒粉, 浇在主料上。香菜围在盘周围。

特点:

此菜鲜香嫩滑, 清凉可口。

所属菜系: 其他

龙肝凤脑

原料:

鲤鱼肝200克。鸡脑150克、熟火腿15克、菜心50克。葱15克、姜10克、绍酒20克、高汤250克、淀粉15克、熟鸡油10克、胡椒粉1克、精盐2克、味精1.5克。

制作方法:

将鱼肝洗净放入水锅中，加葱、姜、绍酒出水。取出漂入清水中。将鸡头煮熟劈开，取出鸡脑。将火腿切成柳叶片，菜心洗净，削成橄榄形。锅置火上烧热，放油滑锅，加入高汤、鱼肝、鸡脑、火腿，用旺火烧沸后移小火略炖。另取锅上火放油烧热，下菜心划油至翠绿色时，倒出沥油，将菜心放入鱼肝锅中，并移至旺火加入精盐、味精推匀，用水淀粉勾芡，淋入熟鸡油，撒上胡椒粉。

特点:

鱼肝鲜绵，鸡脑软糯，汤汁鲜香，别具风味。

所属菜系：江苏菜

龙虎斗

原料:

蛇肉，猫肉，鸡丝，水发鱼肚，冬菇，木耳，姜丝，葱，熟猪油，绍酒，柠檬叶丝，白菊花，薄脆。

制作方法:

把蛇进行处理加水煮熟，捞出拆取蛇肉，将猫肉加清水，姜汁，白酒，葱煮熟取出拆肉；将拆出的蛇肉，猫肉撕成细丝，用姜，葱，精盐，绍酒煨好；鸡丝用蛋清，干淀粉少许拌匀，在四五成热的锅内快炒迅速取出；将蛇肉，猫肉，鸡丝，鱼肚，冬菇，木耳，陈皮放入炒锅，加鸡汤，蛇汤，绍酒，精盐烧滚后小火稍烩，燃后用旺火烧开，用湿淀粉少许勾薄芡，加熟猪油，麻油各少许，出锅倒入大汤锅上桌；白菊花，柠檬叶丝和薄脆分别装成两碟随菜上桌。

特点:

祛风活血，除疾去湿和滋阴功效。

所属菜系：粤菜

龙身凤尾虾

原料:

"鲜海虾30只,熟火腿肉75克,水发香菇15克,冬笋50克,葱白约10克

制作方法:

1.香菇、冬笋、葱白切片，火腿切条 2.海虾治净留尾壳； 3.用刀面拍平，将火腿肉条，横放于近虾尾的肉面上，然后将虾尾卷起，即龙身凤尾虾，下锅过油，呈龙身凤尾形即可 4.油锅烧热，放入调料，再倒入过油虾，颠炒几下装盘即成

特点:

所属菜系：闽菜

龙身凤尾虾

原料:

鲜海虾，香菇，料酒，熟火腿

制作方法:

"特点：著名福建菜,以对虾为主料,此菜刀功独特,成菜后虾肉玲珑剔透,宛如白玉,身似龙,尾似凤

用料：鲜海虾30只，香菇15克，料酒25克，熟火腿75克，
熟花生油500克，冬笋，高汤各50克，香油，葱白，
干淀粉各10克，精盐3克，味精克。

烹饪方法：香菇，冬笋，葱白切片，火腿切条，将火腿条横放于近虾尾的肉

面上，撒少许干淀粉，由虾尾裹住火腿条，形成龙身虾尾的生胚

。花生油炸至五成熟时将生胚过油，卷曲成龙身虾尾形时捞出。

花生油10克，料酒，香油，高汤，精盐，味精以及香菇，冬笋，葱片稍炒，倒入过油虾，快速颠炒均匀装盘即可。

特点:

"著名福建菜,以对虾为主料,此菜刀功独特,成菜后虾肉玲珑剔透,宛如白玉,身似龙,尾似凤

所属菜系：闽菜

龙身凤尾虾

原料:

"鲜海虾30只,熟火腿肉75克,水发香菇15克,冬笋50克,葱白约10克

制作方法:

"1.香菇、冬笋、葱白切片，火腿切条； 2.海虾治净留尾壳； 3.用刀面拍平，将火腿肉条，横放于近虾尾的肉面上，然后将虾尾卷起，即龙身凤尾虾，下锅过油，呈龙身凤尾形即可； 4.油锅烧热,放入调料,再倒入过油虾,颠炒几下装盘即成.

特点:

所属菜系：闽菜

龙须桂鱼

原料:

桂鱼（900克）、熟火腿（75克）、甘蓝菜叶（75克）、鸡蛋皮（半张）、黄酒（75克）、鸡蛋白（2只）、菱粉（200克）、精盐（4克）、葱姜汁（少许）、味精（少许）、麻油（少许）

制作方法:

一、将桂鱼拆骨（头尾保留），切成3寸长的细丝；火腿、菜叶、蛋皮也都切成细丝。二、取蛋白、菱粉、精盐、黄酒调匀。将桂鱼丝放入拖一下，下三成热油锅炒开，即取出。再用清汤（约50克）、精盐、菱粉入锅着芡，将桂鱼丝再倒入翻一下，立即出锅装在鱼盘的中央。

特点:

所属菜系：其他

“龙须”炒百叶

原料:

佛手瓜嫩梢300克，百叶2张，沙拉油2大匙，红色辣根1只。

制作方法:

盐、味精、香油、料酒或米酒少量。1、佛手瓜嫩梢洗净切段，百叶洗净后切成长条；红大辣椒切斜片。2、起油锅，爆红辣椒片，将百叶放入锅内加适量米酒（或料酒）翻炒，随后将佛手瓜嫩梢倒入，以大火快炒，加入盐、味精、香油调味即可。

特点:

所属菜系：其他

龙须燕丸

原料:

燕皮（注）（175克）、虾仁（175克）、猪腿肉（175克）、开洋（20克）、地栗（275克）、芹菜末（少许）、盐（7克）、清汤（750克）

制作方法:

一、将虾仁、腿肉、开洋一起剁成细末；地栗也剁成细末，挤开水分，与虾仁、腿肉、开洋末放在一起，加盐和少洗清汤拌匀，做成40只丸子。二、将燕皮用少许清水洒一洒，再用手将它卷软，切成细丝，分别黏在丸子外面。三、用盘子一只，盘底抹上一层薄油，以防黏底。然后将做好的丸子排在盘中，上笼用旺火蒸熟（约五分钟），取出，用少许热汤冲一冲，使丸子不致过于干燥。四、用大碗盛好热清汤，将丸子推入碗内，撒上芹菜末即好。附注：制燕皮的方法是先将猪腿肉去筋去皮，用木棍砸成浆，加咸水（500克肉需咸水一汤匙）和匀。然后像擀面那样，在面板上撒些干面粉，将肉浆放在上面，用木棍慢慢擀开，再卷在木棍上，这样反覆擀成像纸一样簿，再在阴凉处晾干即好。

特点:

鲜嫩清口，洁白透明

所属菜系：粤菜

龙须燕丸

原料:

燕皮（175克）、虾仁（175克）、猪腿肉（175克）、开洋（20克）、地栗（275克）、芹菜末（少许）、盐（7克）、清汤（750克）

制作方法:

一、将虾仁、腿肉、开洋一起剁成细末；地栗也剁成细末，挤开水分，与虾仁、腿肉、开洋末放在一起，加盐和少洗清汤拌匀，做成40只丸子。二、将燕皮用少许清水洒

一洒，再用手将它卷软，切成细丝，分别黏在丸子外面。三、用盘子一只，盘底抹上一层薄油，以防黏底。然后将做好的丸子排在盘中，上笼用旺火蒸熟（约五分钟），取出，用少许热汤冲一冲，使丸子不致过于干燥。四、用大碗盛好热清汤，将丸子推入碗内，撒上芹菜末即好。

特点:

鲜嫩清口，洁白透明。用料“燕皮”是福建的特产

所属菜系：闽菜

龙须燕丸

原料:

燕皮（175克）、虾仁（175克）、猪腿肉（175克）、开洋（20克）、地栗（275克）、芹菜末（少许）、盐（7克）、清汤（750克）

制作方法:

一、将虾仁、腿肉、开洋一起剁成细末；地栗也剁成细末，挤开水分，与虾仁、腿肉、开洋末放在一起，加盐和少洗清汤拌匀，做成40只丸子。二、将燕皮用少许清水洒

一洒，再用手将它卷软，切成细丝，分别黏在丸子外面。三、用盘子一只，盘底抹上一层薄油，以防黏底。然后将做好的丸子排在盘中，上笼用旺火蒸熟（约五分钟），取出，用少许热汤冲一冲，使丸子不致过于干燥。四、用大碗盛好热清汤，将丸子推入碗内，撒上芹菜末即好。

特点:

鲜嫩清口，洁白透明。用料“燕皮”是福建的特产

所属菜系：闽菜

龙须菜

原料:

香菜根2500克，生姜200克，花椒5克，精盐200克，酱油适量。

制作方法:

1.将香菜根洗净用开水焯一下。生姜切成细丝，锅内加水适量，投入花椒、细盐，酱油烧开放凉，倒入香菜根拌匀。2.把香菜根放入一干净缸内，封口放置10天即可食用。

特点:

辛香浓郁。

所属菜系：其他

龙马童子鸡

原料:

仔公鸡一只（约1000克）。海马10克、虾仁15克。料酒10克、味精1克、盐3克、姜m克、葱白15克、豆粉10克，清汤100克。

制作方法:

将仔公鸡宰杀后去毛、内脏和爪，洗净入沸水锅氽后，剁成长方形小块，分装5—7碗，将海马、虾仁用温水洗净，泡10分钟，分放在鸡肉上面，加葱白、姜片及清汤适量，上笼蒸把。出笼拣去姜葱，把鸡肉扣入碗中，原汤倒入锅内，烧沸撇去浮沫，加入料酒。盐、味精、用豆粉勾芡收汁，浇在鸡肉上即成。

特点:

鸡肉酥烂，鲜香味浓。芡汁滑爽。并具有温中壮阳，益气补精之功效。

所属菜系：川菜

龙马童子鸡

原料:

海马，10克；虾仁，15克；童子鸡，1只（750克左右）。

制作方法:

龙马精神，是中国人形容精力过人的成语。这里的龙马，实际上就是珍贵的中药材海马。这道药膳能壮阳、益气、补精，增强精力，对阳痿早泄、小便次数太多、崩漏带下等有相当好的疗效。它造型别致，口味鲜嫩，食后令人回味无穷。

[操作方法]: 1、将海马在温水中浸泡10分钟。2、鸡清洗干净，去除屁股、翅膀和头，然后敲断腿骨，从背部剖开，在背脊骨上斩几刀，让鸡的身体平伏下来。接着把鸡放到滚开的水里烫3分钟，以去除血水。3、把鸡冲洗干净，放入品锅，鸡的四周放上浸泡过的海马，中间放虾仁，再放1整根的葱和些许姜片，加15克黄酒、少许盐、味精，兑入500克鲜汤，然后盖上锅盖，蒸2个小时，即可食用。4、上桌前，把葱和姜片拿掉。

美食长廊

特点:

所属菜系: 其它菜系

龙马童子鸡

原料:

海马，10克；虾仁，15克；童子鸡，1只（750克左右）。

制作方法:

龙马精神，是中国人形容精力过人的成语。这里的龙马，实际上就是珍贵的中药材海马。这道药膳能壮阳、益气、补精，增强精力，对阳痿早泄、小便次数太多、崩漏带下等有相当好的疗效。它造型别致，口味鲜嫩，食后令人回味无穷。

[操作方法]: 1、将海马在温水中浸泡10分钟。2、鸡清洗干净，去除屁股、翅膀和头，然后敲断腿骨，从背部剖开，在背脊骨上斩几刀，让鸡的身体平伏下来。接着把鸡放到滚开的水里烫3分钟，以去除血水。3、把鸡冲洗干净，放入品锅，鸡的四周放上浸泡过的海马，中间放虾仁，再放1整根的葱和些许姜片，加15克黄酒、少许盐、味精，兑入500克鲜汤，然后盖上锅盖，蒸2个小时，即可食用。4、上桌前，把葱和姜片拿掉。

美食长廊

特点:

这道药膳能壮阳、益气、补精，增强精力，对阳痿早泄、小便次数太多、崩漏带下等有相当好的疗效。它造型别致，口味鲜嫩，食后令人回味无穷。

所属菜系: 其它菜系

龙马童子鸡

原料:

仔公鸡一只（约1000克）。海马10克、虾仁15克。料酒10克、味精1克、盐3克、姜m克、葱白15克、豆粉10克，清汤100克。

制作方法:

将仔公鸡宰杀后去毛、内脏和爪，洗净入沸水锅氽后，剁成长方形小块，分装5—7碗，将海马、虾仁用温水洗净，泡10分钟，分放在鸡肉上面，加葱白、姜片及清汤适量，上笼蒸把。出笼拣去姜葱，把鸡肉扣入碗中，原汤倒入锅内，烧沸撇去浮沫，加入料酒。盐、味精、用豆粉勾芡收汁，浇在鸡肉上即成。

特点:

鸡肉酥烂，鲜香味浓。芡汁滑爽。并具有温中壮阳，益气补精之功效。

所属菜系：川菜

龙马童子鸡汤

原料:

小公鸡1只，虾仁15克，海马10克，姜葱少许

制作方法:

"[制法]: 1.小公鸡剖净，去内脏、洗净斩件；海马用温水浸泡10分钟，洗净备用。

2.将备用料一齐放入炖盅内，加清水适量，炖盅加盖，用文火隔水炖3小时，拣去葱姜块，调味食用。

[功能]: 温肾壮阳、益气补精

[适用范围]: 用于肾虚阳痿、早泄、小便频数、腰膝酸软、四肢乏力，或妇女崩漏带下等症。

特点:

温肾壮阳、益气补精

所属菜系: 其它菜系

龟肉粥

原料:

活龟1只，糯米150克，肉汤1000克，精盐、葱、姜、料酒、味精、胡椒粉各少许。

制作方法:

制法：先将乌龟杀洗干净，切成小块，放入开水氽一下，再捞入冷水中，刮去皮膜，洗漂干净，装入盆内，加入料酒、葱、姜、精盐，上笼用旺火蒸烂，拣去葱、姜及龟骨，留下肉及汤。然后反洗净的糯米加入肉汤中，上火烧开后转小火熬煮。待粥快好时，调入味精、胡椒粉稍煮便可食用。

功效：滋阴补血，补肾健骨。

用法：每日分1--2次食。

应用：适用于阴血亏虚者。

俞小平、黄志杰主编

科学技术文献出版社出版

特点:

滋阴补血，补肾健骨

所属菜系：其它菜系